

**JISMONIY MADANIYAT NAZARYASI VA
USLUBIYOTI KAFEDRASI**

**SUZISH VA UNI O`QITISH METODIKAS
FANIDAN MA`RUZA MATNI**

MUALLIF

A.A.AFRAIMOV

Buxoro 2019

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI. 2 Soat

Reja:

1. Suzish fani orqali yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash.
2. Yosh avlodni jismoniy, axloqiy, ma'naviy va g'oyaviy tarbiyalashda suzish fanining o'rni.
3. Suzish fanining ommaviyligi.
4. Maktab o'quvchilarining har tomonlama jismoniy tayyorlashda suzish darsining ahamiyati.

Tayanch iboralar:

Suzishga o'tish uchun vaqtni taqsimlash, rejalashtirish, soatlarga taqsimlash, boshlash yo'llari, baholash usuli, ehtiyotkorlik yo'llari, suvning harakati, bolalarga suzishga qiziqish uyg'otish yo'llari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, o'zini va kollektivni hurmat qilishlik, xarakterni tarbiyalash, suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholashusuli, axloqiy ma'naviy, irodali hissiyotlarni tarbiyalashda tutgan o'rni.

Jumhuriyatimizda jamiyatning barcha sohalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, hukumatimizning qarorlarida, ya'ni jismoniy tarbiya va sport to'g'risida 1992 yil 14 yanvar, ta'lim to'g'risida 1992 yil 2 iyul' va 1997 yil 29 avgust qonunlari, Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi farmoni jismoniy tarbiya va sportni aholining keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlandi. Kishilarda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda, ayniqsa, bolalarning go'daklikdan boshlab, yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarda keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Shu erda hurmatli Prezidentimizning bir nechta o'gitlarini aytib o'tmasak bo'lmaydi. «Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart», «Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur», «Hech narsa mamlakatni sportchalik uning shon-shuhratini dunyoga tanita olmaydi» deganlar. Yuqorida aytib o'tilganidan ma'lum bo'ladiki, har qanday suzish sportidagi suzish texnikasi ma'lum qoidaga asoslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat ekan. Bu harakat va holatlar asosan beshta bo'lib ular:

1. Gavda holati.
2. Oyoqlar harakati.
3. Qo'llar harakati.
4. Nafas.
5. Harakatlarning umumiy uyg'unlashuvidan iborat

Har qanday sportdagi suzish usullaridan kelib chiqib butun suzish usullarini ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat harakatlantirib suzish;

a) ko'krakda krol' usulida suzish; b) chalqancha krol' usulida suzishkiradi.

2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish.

a) brass usulida suzish; b) batterflyay usulida suzish (buni del'fincha suzish ham deyiladi) kiradi. Yonboshlab suzish sportida o'z ahamiyatini yo'qotgan.

U ba'zi o'yinlarda va maxsus talab qo'yilgan paytlarda qo'llaniladi xolos.

Endi bularga alohida to'xtalib o'tamiz. Ko'krakda krol' usuliga suzish tarixi.

Haqiqiy sportcha suzish taxminan XIX asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa ham xalqaro musobaqa shartlari asosida, muayyan usullarda sportcha suzish shunga to'g'ri keladi. U paytlarda teredjent usuli (qisqa masofa) va brass usuli (uzoq masofada ommalashgan bo'lib) qo'llanilardi. Teredjent usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma-navbat harakatlar qilgan – xuddi krol' usulidek. Ammo oyoqlari bilan qaychisimon harakatlar qilgan. Nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo asrimizning boshlaridan boshlab o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rnini ko'krakda krol' usulida suzish egallay boshladi.

1904 yilgi Sent-Luis (AQSh) dagi 3 Olimpiyada. Z.Xolmant (Vengriya) 50 va 100 yard masofalarga suzib oltin medalni qo'lga kiritgan. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir-biriga o'xshash har xil ko'rinishlar paydo bo'ldi. Masalan, keyingi olimpiyada o'yinida avstraliyalik suzuvchilar ko'krakda krol' usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko'pchilik sportchilar diqqatini o'ziga tortdilar. Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo'llarini tirsakdan bukib qisqa-qisqa eshish harakatlarini bajarar, oyoqlarini tizzadan bukib, panjalarai suvga qattiq deysinib olg'a siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganda chap qo'l havoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqani oxiriga qadar buzmagalar. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma'qul tushdi. Butun Evropa va Amerika mamlakatlarining sportchilari orasida «Avstraliyaliklar varianti» degan nom mashhur bo'lib ketgan. Ammo ko'krakda krol' usulda suzish hali o'z takomiliga etmagan edi, izlanish davom etaverdi. Nihoyat takomiliga etmagan edi, izlanish davom etaveradi. Nihoyat 1992 yil Stofyumingi variantga asos solindi. Uning asoschilari Gavayalik Dik Kaxanamoku bilan Amerikalik Jo Veysmyuller bo'ldilar. Shundan keyin «Amerikaliklar varianti» degan yangi, ko'p jihatdan hozirgi krol' usulida suzish varianti paydo bo'ldi. Shunday qilib krol' suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib odatda suzuvchining gavdasi gorizontol holatga eng yaqin keltiriladi. Qo'llar navbati bilan bosh tepasida suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvga cho'kadilar. Bunda sportchining oldga siljitib boruvchi kuchi asosan qo'lda bo'ladi, qo'llar harakatini batafsilroq tasvirleydigan bo'lsak, bu quyidagich bo'ladi: O'ng qo'l, o'ng elka ro'parasidan suvga botiriladi va shu paytda tirsakdan xiyol bukiladi, oldin barmoq yozib (kerib emas). Panjani keyin bilak va nihoyat elka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga utkaziladi va pastga qarab eshilish, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlashtirish kerak. Qo'l

bilan suvni oldinga tortayotganda, harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukilishi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortish davom ettirdilar.

Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuzada hovuz hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi. Va odam gavdasini tezroq ilgariga suradi.

Shuni unutmaslik kerakki, suvdan birinchi bo'lib tirsak, oxirida panja chiqadi. Panja tos yonidan sal pastroqdan son yonidan chiqib kelishi kerak, keyin tirsakdan qo'lni erkingina bukib oldinga quloch tashlanadi. Xuddi shu paytda qo'lni erkin tutish kerakki bu mushaklar picha dam olishga ulgursin. Qo'l suvga kirgach xuddi suvni hovuch bilan tutganda panjani pastga qaratib suvni tortish-eshish lozim.

Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurishi uchun tezroq quloch otish kerak.

Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va sportchi oldinga qarab ildam harakat qiladi.

Sportchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo'ladi. Nafas faqat boshniyonga burganda olinadi va nafasni og'iz burun orqali suvda, oxirini esa yonga havoga chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa shu tomonga qo'l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtda to'g'rilash kerak. Shunda qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini buradi. Krol' usulida suzilganda odatda qo'l bilan 2 marta eshish, oyoqni esa 6 marta harakatlantirish kerak. Mana shuni bir tsikl deyiladi. Har bir tsiklga bir marta nafas olib chiqariladi. Nafas chiqarilishi, nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas olish bilan nafas chiqarish o'rtasida uzulish bo'lmasligi kerak.

Oyoqlar harakati

Sportchi suzib kelayotganida oyoq harakatlarini roli ham ko'p narsaga bog'liq. Odatda sportchining oyoqlari mutassil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati, gavdaning gorizontaal harakati barqaror ushlashga, tezlikni quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Masalan: oyoqlarning pastga harakat qilishi – ishchi harakati (eshish harakati), yuqorigi harakat esa – tayyorlanish harakati, ularning vazifalari har xil chunonchi, ishchi harakatlari – gavdani olg'a siljitishga bir qadar xizmat qilsa. Tayyorlanish harakatlari gavdani siljishga hech qanday ta'sir qilmaydi.

Uzoqdan suzuvchining orqasiga qarab turilsa, uning gavdasi go'yo suvda yotibdi-yu, ortida suv qaynamasi bo'layotganday tuyuladi.

Ishchi harakat paytida oyoq tizza va boldir, panja bo'g'inlaridan yozilib son bo'g'inidan bukilib boradi. Shu asnda oyoq pastga harakatlanib boradi. To oyoq tizzadan to'la to'g'ri holatga kelguncha pastga tushadi. Son esa boldir panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo'g'inidan batamom yozilib bo'lgach ishchi harakat tugaydi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.

2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'.2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

2-MAVZU: SUZISH SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI. 2 Soat

Reja:

- 1.Suzishning rivojlanish tarixi
- 2.Sportcha suzish texnikalari tarixi
- 3.Mustaqillik davrida suzish sportiga bo'lgan e'tibor

I. Suzish qadim o'tmishdan rivojlanib klgan bo'lib, buning rivojlanishiga suvli hududlarda (dengiz, ko'l va daryo sohilarida) yashagan avliodlarimiz asosa solishgan. Ularning hayot tirikchiliklari suv bilan bog'liq bo'lganligi sababli suvga sho'ng'ish, va suv ostida uzoq vaqt turish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirmasdan ilojlari yo'q bo'lgan.

Bundan tashqari doimo harbiy yurishlar qilishgan, bunda turli to'siqlar qatori suvliklardan o'tishga to'g'ri kelgan, bu esa o'z navbatida suzish ko'nikmalarini o'rganishni talab qilgan.

Ilk davlat shakkalanishi bilan harbiy kundalik ro'zg'or imkonlarida suzish ham shakkalana borgan.

Greklari jamiyat asoschilaridan Sofokl shunday ko'rsatma bergan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida suzishga ham e'tiborni qaratish kerak.Uning buyuk ta'limotiga ko'ra –“Kimki o'qish bilan birga suzishni ham bilmasa”, - u madaniyatsiz inson hisoblanadi.

Shuning uchun ham qadimgi slavayanlar o'ta usta suzuvchi bo'lishgan.

Ijativskiy solnomasida yozilishicha kiyevlik suzuvchi 1680 yillarda dnepr daryosidan suzib o'tib knyaz Svyatoslavga dushman bostirib kelayotganligi haqida xabar bergan, XVIII asr boshlarida ilk "Suzishni o'rganuvchi o'quv guruhlar" tashkil etilgan. Bu ishlarda Pyotr Ining xizmati katta bo'lgan. Rossiyaning harbiy o'quv yurtlarida asosiy fanlar qatorida suzishni ham o'rganish majburiyati qo'yilgan. XVII asrning II –yarnida o'quv yurtlarida suzishni o'rgatish takomilashdi. Bu davrda buyuk rus sarkardasi A.V.Suvorov jangchilarining jismoniy va harbiy tayyorgarliklari bilan bir qatorda ularning suzish tayyorgarliklariga ham katta e'tibor qaratdi. Chunki suzish ko'nikmalari harbiy yurishlar vaqtida suvliklardan kechuv vaqtida ahcha qo'l kelgan.

XX asr boshlariga kelib suzish maktablari yangidan shakllana boshladi va suzish bo'yicha jamiyat barpo etildi. 1908 yil peterburg yaqinidagi Shuvalov doctor Peskovning sayi harakatlari bilan Rossiyada birinchi suzish maktabi ochilgandan keyin 1910 yil Boku va Chernigovda , 1914 yili Nikolayev shaxrida suzish maktablari, 1908 yilda esa Rigada Riga suzuvchilar jamiyati tashkil topdi. 1923-1925 yillar mobaynida suzish texnikalari ustida bir qancha ilmiy va amaliy ishlar qilindi. 1925-yil Moskva jismoniy tarbiya institute suzish bo'yicha L.V.Gerkan dars o'tish bilan birga, suzish sportining amaliyot nazariyasi bo'yicha kattagina o'quv qo'llanmalari ishlab chiqdi.

1925-1930 yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishiga endigina e'tibor qaratilayotgan davr edi. Buni 1928-yilda o'tkazilgan SSSR xalqlarining I-spartakiadasida 16ta jamoa ichida O'zbekistonning 15-o'rinni egallashi O'zbekistonda hali suzish sportiga yetarli e'tibor berilmaganligining isboti edi.

Suzishning rivojlanish tarixi shuni ko'rsatadiki: suzishning takomillashuvi ham jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiyot bosqichlari jarayoni bilan butundir. Uning ommaviyligini oshib borishi, sportdagi ko'rsatkichlarning o'sishi, turli sohalarda uni qo'llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo'lish va doimo yangiliklar kiritishi bilan suzish jadal sur'atda o'sib bormoqda.

Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini rivojlanishi.

Ko'krakda suzish-suzishning tez va ommalashgan usullaridan biridir. Bu usul olimpiada programmasiga ko'ra 10 turga 8 ta shaxsiy birinchilik va 2 estafeta musobaqasiga ajratiladi.

Ko'pgina mamlakatlarda ko'krakda suzish sportchilarni tayyorlashda ularning qaysi suzish usulini tanlashidan qat'i nazar boshlang'ich ta'lim va umumiy suzish programmasiga kiritilgan. Ko'krakda suzish suzishning asosiy usullardan biri sifatida XX asr boshlarida qo'llana boshlandi.

1908 va 1912 yillardagi olimpiada o'yinlarida ko'krakda suzish usulini tugallangan variantini birinchi bo'lib avstraliyalik suzuvchilar qo'llashgan. Ular ko'krakda suzishning to'rt va ikki zarbli usuli texnikasidan foydalanganlar. Bunda suzuvchi boshini suv sathidan yuqorida tutishi, qo'llarini tirsakdan bukib tez va qisqa etishi, oyoqlarini tizzadan bukib panjalari bilan kuchli depsinish (bunda sonlar jipslashgan va harakatsiz holda bo'ladi) bilan farq qilgan.

Qizlar krolning ikki zarbli suzish texnikasini takomillashtira oldilar. Ular 1974 yil boshlarida 800 m va 1500 m masofaga suzib, jahon natijalarini oshirishdi. Ayollardan farqli o'laroq, uzoq yillargacha krolning ikki zarbli texnikasida birorta ham ko'zga ko'rinarli erkaklar vakili uchramadi. Faqat 1973 yilgi Jahon chempionatida 14 yoshli avstraliyalik o'quvchi S.Xolland bu texnikani qo'lladi, xolos. Mexiko olimpiadasida barcha sakkizta shaxsiy musotfaqalar programmasiga ko'ra erkin usulda suzish g'oliblari orasida olti zarbli usulni qo'llagan birorta ham sportchi bo'lmadi." Myunxen olimpiadasida olti zarbli krolni qo'llagan sportchilar ustun kelishdi. Ulardan 8 tasi musobaqa sovrindori, shu jumladan beshtasi oltin medal (estafeta hisobga olinmaydi) sovrindorlari bo'lishdi. AQSh komandasidan erkaklar orasidan erkin usulda ikkita estafetaning g'olibi M.Teyler krolning 4 zarbli usulini qo'lladi. Boshqa hamma sportchilar 6 zarbli krol bilan suzdilar. Hatto M.Teylor ham 200 m masofaning finish chizig'ida 6 zarbli usulga o'tdi. Shunga o'xshash holat 1973 yilgi Belgrad Jahon chempionatida ham qaytarildi. Bu yerda faqat g'olib, italiyalik ayol N.Kolligaris 800 metr masofaga ham va avstraliyalik S.Xolland 1500 metr masofaga krolning kam zarbli texnik variantini qo'llashdi. Myunxen va Belgradda krolning ikki va to'rt zarbli variantidan foydalangan ko'pgina sportchilar kumush va bronza medali sovrindorlari bo'lishdi.

Krol usulida chalqancha suzish texnikasining rivojlanishi.

Chalqanchasiga suzish birinchi marta programmaga 1904 yilgi olimpiada o'yinlarida kiritilgan. Bu usulda 1924 yildan boshlab ayollar ham musobaqalasha boshlashgan. Erkaklar va ayollar uchun olimpiada masofalari 100 metr edi. 1964 yilgi Tokio olimpiadasi davrida erkaklar uchun 100 metr masofa 200 metrga o'zgartirildi. 1968 yilgi olimpiada uyinlaridan boshlab erkaklar va ayollar ikki masofada 100 metr va 200 metrda musobaqalasha boshlashdi. Hozirgi zamon krol usulida chalqancha suzish texnikasining vujudga kelishi 1936 yil olimpiada chempioni, amerikalik A.Kifer, yaponiyalik suzuvchilar oyoqning aktiv harakatini va gavdaning tekis holatini o'zlashtirdi.

Sobiq sovet sportchilari A.Alyoshina va N.Borisov urushgacha bo'lgan davrda krol usulida chalqancha suzish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan edilar. 1935 yilda ularning 400 metr masofaga suzishga erishgan natijalari jahon ko'rsatkichidan yuqori ya'ni 6.07,2 va 5.24,3 edi. Urushdan keyingi yillarda chalqancha suzish

takomillasha bordi. Ko'pgina suzuvchilar 1948 yilgi olimpiada o'yinlaridan keyin qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib esha boshlashdi (qo'liar faqat eshishning ikkinchi yarmida bukiladi va rostlanadi) bu esa suzish tezligini oshiradi.

Brass usuli haqida ma'lumot.

Brass mustaqil sportga suzish usuli sifatida III olimpiada o'ynlarida (1904 yil Sent Luis) namoyon bo'ldi. IV olimpiadada 200 mefcga va XIX olimpiada uyinlari programmasiga 100m masofaga shu usulda suzish kiritildi. Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi uch bosqichdan iborat: Birinchi bosqich (1904-1935 yillar) oyoq harakati qo'l harakatidan samaraliroq deb hisobimgan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkom boricha ularni keng yozish va tizza bo'g'imidan bukish 8tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontal yuzada harakatlantirib bajarilgan. Umuman oyoq va qo'l harakatlari koordinatsiyasining alohida bajarilishi (qo'llarning eshish harakatidan so'ng oyoqlar birlashtirilgan) qisqa vaqtli pauza (sirpanish) va eshish paytida nafas olish bilan harakterlangan. 30-yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontal holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishida aylana bo'ylab eshishi va qo'liar eshish harakatining boshlanishida nafas olinish bilan harakterlangan. Musobaqa qoidasi takomillashmaganligi sababli qo'liar bilan songacha eshish, qo'llarni havodan olib o'tish kabi elementlar texnikasi vujudga keldi.

Brass usulida suzish texnikasi takomillashuvining ikkinchi bosqichida (1935-1953 yillar) yangi suzish usuli «batterflyay» kelib chiqdi. Natijada oldingi brass istiqbolsiz bo'lib qoldi.

1953 yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federatsiyasi qarori bilan brass va batterflyay mustaqil sportcha suzish usuli sifatida ajratildi. 1953 va 1954 yillari sovet suzuvchisi V.Minashkin 100 m masofaga brass usulida suzishda jahon rekordini uch marta yangiladi. (1,11,9 1.11,2) u qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pazani yo'qotib, ikki siklda bir marta nafas olish bilan harakatlarni tez sur'at bilan bajardi. 60-yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. Sobiq sovet suzuvchisi G.Prokopenko, amerika sportchisi U.Malliken va Ch.Yastremski, yapon suzuvchisi K.Isakilar brassning yangi, tezkor variantini boshlab berdilar. Bu variantda gavda yuqori holatda tutilib, nafas olish eshishning oxirida bo'lar, oyoq harakatlari qisqa amplitudada va yuqori sur'atda o'tkazilar edi.

Sobiq sovet suzuvchilari G.Prozumenshchikovaning texnikasi ham ishonchli, maqsadga muvofiq, samarali bo'lgan. Shuningdek N.Papkin, A.Chozaytis, M.Koshevaya, M.Yurchenya, L.Rusanova, Yu.Bogdanova, L.Kachyushite, S.Varganovalar suzish maktabining yaxshi an'alarini davom ettirdilar. Qisqa amplitudadagi eshish harakati, qo'l va oyoq, harakatlaridagi pauzaning yo'qligi, eshish oxirida tez nafas olinisht katta kuch va yuqori sur'at-zamonaviy brass texnikasiga xos hislatlar ana shular bilan harakterlanadi.

Batterflyay (delfm) usuli haqida ma'lumot.

Batterflyay usulida suzishning kelib chiqish va rivqjlanishi brass usuli bilan bog'liq. 1928 yilgi IX Olimpiada o'yinlarida birinchi marta filippinlik T.Indelfons songacha eshish harakatini narnoyish qilib (200m-2.56,4), bronza raedali sovrindori bo'lgan. 1934 yili sobiq sovet suzuvchilari V.Uvarov, D.Vladimirovlar burilish devoriga yaqinlashganda qo'llarini havodan olib o'tishni qo'llashdi. Shundan boshlab batterflyay nomi kelib chiqdi. 1935 yil fevralida amerikalik E.Xiggins 100 m ga birinchi marta batterflyay usulida suzib 1.10.8 natija bilan jahon rekordini 1,6 sekundga yaxshiladi. Brassning varianti ustida sovet suzuvchilaridan S.Boychenko va L.Meshkovlar ish olib borishdi. 1935 yilning kuzida S.Boychenko 100 m ga batterflyay usulida suzib, 1.08,0 natija bilan yangi jahon birinchiligini qo'ldan boy berishmadi. Batterflyayning ustunligi XV olimpiada o'yinlarida (1952) ma'lum bo'ldi. Bu 200 m final suzishlarida ishtirokchilarnin? batterflyay usulini qo'llashiga olib keldi. Shu sababdan 1953 yil yanvardan boshlab xalqaro suzish federatsiyasi qarori bilan batterflyay mustaqil suzish usuli sifatida ajratilib , oyoq harakatlarini vertika! yuzada yuqoridan pastga yo'nalishda bajarishga ruxsat berildi.

Batterflyay texnikasining keyingi takomillashgan varianti venger suzuvchisi D.Tumpek nomi bilan bog'liq. U oyoq harakati tarzini o'zgartirib, 1954 yili jahon rekordini -1.02,0 qo'iga kiritdi. Batterflyay usulida suzish texnikasining tezkor usuli «delfin» deb nomlandie Bunda gavda va oyoqlar vertikal yuzada to'lqinsimon harakatni bajargan. XVI Olimpiada

o'yinlarida (1956) hamma sportchilar delfm usulida suzgan. Keyin (1957-1960) sportcha suzish usuli batterflyay (delfin) texnikasi rivoj lantirildi.

Tayanch iboralar

Hozirgi zamon olimpiya dasturi, suzishning olimpiya o'yinlariga kiritilishi, jahon suzish federatsiyasi, sportcha suzish turlariga o'zgartirishlar kiritilishi, yangi suzish turlarining kelib chiqishi.

Vatanimiz uzining anhorlari, ko'llari, daryolari va sun'iy suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh diyordir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar mavjud. Shu daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun buysundirish bilan kurashib kelganlar. Ko'p kanallar (Farg'ona va boshqalar), suv omborlari («Tuyamuyin», Chorvoq suv ombori va boshqalar), bir qator suv havzalari («Rohat» ko'li. «Toshkent dengizi») bunyod qilindi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zaruriyat bo'lgan suzishga o'rgatish va suzish sportining rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportining boshlangich davri O'zbekistonda 1924-1925 yillarga to'g'ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus (basseynlar) havzalar qurilmagan bo'lsa-da, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan: Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan tusilib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa, o'z navbatida, aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa suzish basseyni va •balandlikdan suvga sakrasli minoralari qurildi. 1927 yilning yoziga kelib jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samarqand shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu, o'z navbatida, 1928 yildagi Butun ittifoq spartakiadasiga qatnashuvchi O'zbekiston terma jamoasi a'zolarini saralab olishga yordam berdi. Nihoyat, terma jamoaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobova, Pyotr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo spartakiadada O'zbekiston terma jamoasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, Turkmaniston jamoasidagina yuqori 16-o'rinni oldilar. Shunga qaramay, Butunittifoq spartakiadasi O'zbekiston jumhuriyatining Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Masalan: Toshkentning «Komsomol ko'li» da, Andijon shahridagi istirohat bog'idagi sun'iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bogi ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar suzish sporti bo'yicha har xil mashg'ulotlar o'tkazadigan bo'ldilar. 1930 yili «Mehnat va Vatan mudofaasiga bo'l tayyor» (GTO) kompleks majmuasi Nizomi tasdiqlangach, Toshkentda Yangi turdagi basseynlar barpo etildi. Qad ko'targan yirik korxonalar qoshida zamonaviy basseynlar qurila boshlandi. Masalan: Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida uzunligi 50 m keladigan suvi isitiladigan ochiq basseyn qurib ishga tushirildi. 1935 yil Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta jumhuriyat bo'yicha suv sporti bayrami o'tkazildi. Bunda suzish bo'yicha jumhuriyat birinchiligi o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda Toshkentlik Aleksandr Vajning 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida

suzishda g'olib chiqdi. 100 m ga erkin usulda suzishda esa andijonlik Nikolay Davidenko g'olib deb topildi.

30 - yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusiga ko'ra jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi Temiryulchilar istirohat bog'ida tizunligi 25 m li ochiq basseyn qurildi va shu erda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi (DSSh) tashkil etildi. 1939 yilda "esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning dastlabki murabbiylari yetishib chiqdi. A.K.Smirnov (hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy). V.T.Bondarenko (xizmat ko'rsatgan murabbiy), N.T.Shuljenko, V.I.Mixaylov va boshqalar. Ular ko'plab yoshlarga ustg'lik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni yetishtirib berdilar.

1939 yilga kelib O'zbekistonda suzish bo'yicha jumhuriyat federatsiyasi tuzildi. A.K.Smirnov unga rais qilib tayinlandi. 1948 yili Qozog'iston va O'rta Osiyo jumhuriyatlari jamoalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda jumhuriyatimiz jamoasi 1-o'rinni oldi. Jumhuriyatimizda Anatoliy Gerasimov, Georgiy

Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari yetishib chiqdi. Jumhuriyatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 m li ochiq basseynlar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi (BUSM) ochildi. 1954 yil Yuriy Frolov 200 m ga butterflyay usulida (2.32.6.) suzib sobiq SSSR chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi.

Tayanch iboralar:

O'zbekistonning federatsiyaga a'zo bo'lishi, birinchi suzish havzalari, O'zbekiston birinchiligining o'tkazilishi, Olimpiya o'yinlariga kiritilishi, hozirgi zamon olimpia o'yinlari dasturi, mashhur suzuvchilar, O'zbekistonda suzish federatsiyasi tuzilishi, O'zbekistonda birinchi suzish musobaqasi, jahon federatsiyasining nomi, jaxon federatsiyasining tashkil qilinishi.

Nazorat savollari:

1. O'zbekistonda dastlabki suzish inshootlari qachon paydo bo'ldi?
2. O'zbekistonda suzish bo'yicha jumhuriyat Federatsiyasi qachon tuzildi?

3. O'zbekistonlik sportchilar sportcha suzish bo'yicha qanaqa muvaffaqiyatlarga erisliganlar?
4. Mustaqillik davrida suzish sportiga e'tibor kuchayganligi to'g'risida nima bilasiz?

Adabiyotlar

1. A.N.Normurodov «Jismoniy tarbiya» T. Uzbekistan 1996
2. Yu.Tangirov, A.N.Levitskiy «Suzish»T. 1993
- 3.Golyakov N.P. Suzish. Moskva (o'quv qo'llanma) 1992 yil
- 4.Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent (o'quv qo'llanma) 1990
- 5.Sobirova O.A. Suzish. Toshkent. (o'quv qo'llanma) 1993 yil

3 - MA'RUZA: O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SUZISHNING O'RNI. 2 Soat

Reja:

1. Suzishning sog'liqni mustahkamlashda tutgan o'rni.
2. Suzishning kelib chiqish tarixi.
3. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi.
4. O'zbekistonda birinchi suzish havzalarining tashkil topishi.
- 5.Yurtimizdagi Osiyo va Jaxon birinchiligi ishtirokchilari

Tayanch iboralar:

Suv muolajalari, suvning harorati, yosh bolalarda suzish, suvning tozaligi, muhit, suv vanalari, suvda turish vaqti, tibbiy omillardan foydalanish, suzishning paydo bo'lishi, ibtidoiy davr, tibbiyot ehtiyojlaridan foydalanish, 1-chi musobaqalarni o'tkazish, Olimpiya o'yinlariga kiritiladi, 1-chi suzishfederatsiyasining tuzilishi va h.k. rejalashtirish, sinflarga taqsimlash, qanday boshlash kerak, suzishning kelib chiqishi, mavjud usullari, krol', brass, batterflyay va h.k. olimpiya o'yinlaridagi turlar, federatsiya nomi, nechanchi yillardan texnikaga e'tibor qilingan.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Bas, shunday ekan, jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bola ham, katta kishi ham, suvda suzganda bir necha muskullari emas, balki barcha muskullar sistemasi ishga tushadi.

Binobarin odam gavdasi bir butun holda munosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'inlari harakatli, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam organizmining suvda gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajaradigan harakatlari pay mushak bo'g'imlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajaradigan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning rosa va asl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishini oldini olishda suzishning ahamiyati juda katta. Shu bois ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni, albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin. Bolalarni yoshligidan suvga o'rgatib, suvda cho'milishiga qiziqish uyg'otish kerak. Bolani suvdan qo'rqmaydigan qilish uchun suvni haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim. Bolani asosan, 4-5 yoshdan suzishga o'rgatish lozim.

Endi vaqti kelib suzish sportning eng ommalashgan ko'rinishi sifatida o'zining ma'lum bosqichlariga ega. Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma'lumki, bundan taxminan 2-3 mlr. yil ilgari er kurrasini yuzasining ko'p qismi suv bilan qoplangan. Hozir esa er kurrasining 70,8% ini suv tashkil etadi.

Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U tog' jinslarini parchalab, eritib, erigan tog' jinslarini va boshqa moddalarni oqizib kelib tuproq qatlamini hosil qilgan. Dastlabki eng soda organizmlar xuddi ana shu suv bag'rida paydo bo'lgan va yillar o'tishi bilan asta-sekin quruqlikda hayot vujudga kelgan. Ular asta-asta suv osti boyliklarini topib foydalanishgan. Masalan: suv osti chig'anoqlari, durlar kabilari, keyinchalik esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o'rganishgan. Ko'rinib turibdiki, inson hayoti qadimdan suv muhiti bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, er kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun bolalarni suvda suzishga o'rgatish hayotiy zarurat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, eramizdan oldingi 3-4 minginchi yillar Yunonistonda odamlar suzishni bilgan va ular suvda cho'milishni gigienik yuqori baholaganlar. Sharq mamlakatlarida xususan, O'rta Osiyoda Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol sohillarida yashovchi xalqlar bir tomondan tirikchilik bo'lsa, ikkinchi tomondan harbiy mashg'ulot sifatida suzishni o'rganishgan. O'zbekiston o'zining anhorlari, ko'llari, daryolari va suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh respublikadir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren kabi daryolari sohili atrofida yashovchilar qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar hayoti uchun bo'ysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar, suv omborlar, suv havzalari bunyodga keltirilgan. Ular aholi chun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zarurat bo'lgan suzishga o'rganish manbai bo'lib xizmat qilib keldi. O'zbekistonda suzish sportining

boshlang'ich rivojlanish davri 1924-25 yillarga to'g'ri keladi. Ya'ni bu yillarda birinchi marta gidrostantsiyalar qurila boshladi. Masalan: Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'sildi, natijada suv ombor hosil qilindi. Bu esa o'z navbatida, sevimli dam olish va cho'milish joyi bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa bu suv omborda ikkita suv stantsiyalari qurilib, suzish basseyn iva balandlikdan sakrash ustunlari bunyod etildi. 1927 yilning yozida respublikada birinchi marta shu stantsiyada Toshkent va Samara (hozirgi Kuybishev) shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu esa 1928 yilda bo'ladigan 1-butun ittifoq spartakiyadasiga qatnashuvchi O'zbekiston terma komandasiga a'zo bo'luvchi suzuvchilarni saralashda yordam berdi. Nihoyat O'zbekiston terma komandasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib: Turkmaniston komandasidan yuqorilab 16 o'rinni egalladilar. Bu spartakiada O'zbekistonning Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ladi. 60 yillarda Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uzunligi 50m suvi isitiladigan ochiq basseyn qurilib ishga tushirildi.

1935 yili Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta suv sporti bayrami o'tkazilib, bunda suzish bo'yicha respublika birinchiligi uchun musobaqa o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng kuchlisuzuvchilari o'zaro kuch sinashdilar. Birinchilikda Aleksandr Vagin (Toshkent), Nikolay Zokirov (Toshkent), Valentin Mixaylov (Toshkent), ikolay Dovidenko (Andijon) respublika chempioni degan unvonga sazovor bo'ldilar. Aslida ularning ko'rsatkichlari 2 razryaddan yuqori emas edi.

1936 yilning oxirida Toshkentdagi temir yo'lchilar istirohat bog'ida uzunligi 25m ochiq basseyn qurib bitkazildi va 1937 yildan boshlab u erda birinchi marta suzish bo'yicha bolalar sport maktabi (DSSh) tashkil etildi va uning treneri qilib V.Mixaylov tayinlangan edi. 1939 yili Toshkent shahrida 6 gektarlik katta ko'l va istirohat bog'i barpo qilindi. Unda tashkil qilingan ikkita suv stantsiyalari Dinamo va Spartak uzoq yillar respublika terma komandasi suzuvchilari uchun asosiy baza bo'lib xizmat qildi. Shu erda respublikamizning dastlabki trenerlari etishib chiqdi va ishladi. Bular: A.K.Smirnov, V.T.Zondarenko, N.T.Shul'jenko, V.N.Mixaylov va boshqalar. 1939 yili O'zbekistonda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi, unga K.Smirnov Rais etib tayinlandi. 1948 yili birinchi marta Qozoqiston va O'rta Osiyo respublikalarining komandalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib, respublikamiz terma komandasi birinchilikni olgan.

1948-1949 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25m ochiq basseyn qurib ishga tushirilib ular qoshida o'smirlar maktabi (DVSSh) ochildi. Respublikada yangidan-yangi qobiliyatli yosh sportchi suzuvchilar etishib chiqqa boshladi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova, Aleksandr Arxipov, Yuriy Frolov kabilar shular jumlasidandir. Masalan, Frolov 1974 yili butterflyay usulida (2 32) suzib sobiq ittifoq chempioni rekordchisi bo'ldi.

1960 yillarga kelib Toshkentda bir nechta yirik basseynlar qurila boshlandi. Bularga 1979 yili O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti qoshida tashkil etilgan 25x12 mm suvi isitiladigan ochiq basseyn, 1962 noyabr oyida mehnat rezervlariga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida barpo etilgan 12x12 yopiq basseyn 1974 yilning mart oyida ochilgan «Mehnat» jamiyatiga qarashli 20x21 yopiq basseyn 1963 yili ishga tushirilgan. Armiya sport klubining 20x21

mm ochiq basseyn va 1963 yili Navoiy shahrida tashkil etilgan 20x21 mm ochiq basseynini imsol keltirish mumkin. Oradan ko'p vaqt o'tmay bularning samarasi ko'zga tashlana boshladi.

O'zbekiston sportchi suzuvchilari o'z mahoratlarini oshira borib yangi marralar sari yuqori pog'onalarga ko'tarila boshladilar.

Chunonchi, respublikamiz suzuvchilari 1966, 1969 yillarda sobiq ittifoq xalqlarining 1 va 2 spartakiyadalarida qatnashib, 9 o'rinni olgan bo'lsalar, 1969 yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining 3 spartakiyadasida 8 o'rinni oldilar. Erkin usulda 4x100 m.ga estafeta suzishda qizlarimiz Svetlana Babanina, Natal'ya Ustipova, Raisa Tanina va Rita Pavlovalar chempionatning oltin medalini qo'lga kiritdilar.

Vatanimiz uzining anhorlari, ko'llari, daryolari va sun'iy suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh diyordir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar mavjud. Shu daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun buysundirish bilan kurashib kelganlar. Ko'p kanallar (Farg'ona va boshqalar), suv omborlari («Tuyamuyin», Chorvoq suv ombori va boshqalar), bir qator suv havzalari («Rohat» ko'li. «Toshkent dengizi») bunyod qilindi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zaruriyat bo'lgan suzishga o'rgatish va suzish sportining rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportining boshlangich davri O'zbekistonda 1924-1925 yillarga to'g'ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus (basseynlar) havzalar qurilmagan bo'lsa-da, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan: Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan tusilib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa, o'z navbatida, aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa suzish basseyni va •balandlikdan suvga sakrasli minoralari qurildi. 1927 yilning yoziga kelib jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samarqand shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu, o'z navbatida, 1928 yildagi Butun ittifoq spartakiadasiga qatnashuvchi O'zbekiston ternia jamoasi a'zolarini saralab olishga yordam berdi. Nihoyat, terma jamoaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobova, Pyotr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo spartakiadada O'zbekiston terma jamoasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, Turkmaniston jamoasidagina yuqori 16-o'rinni oldilar. Shunga qaramay, Butunittifoq spartakiadasi O'zbekiston jumhuriyatining Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Masalan: Toshkentning «Komsomol ko'li» da, Andijon shahridagi istirohat bog'idagi sun'iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bogi ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar suzish sporti bo'yicha har xil mashg'ulotlar o'tkazadigan

bo'ldilar. 1930 yili «Mehnat va Vatan mudofaasiga bo'l tayyor» (GTO) kompleks majmuasi Nizomi tasdiqlangach, Toshkentda Yangi turdagi basseynlar barpo etildi. Qad ko'targan yirik korxonalar qoshida zamonaviy basseynlar qurila boshlandi. Masalan: Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida uzunligi 50 m keladigan suvi isitiladigan ochiq basseyn qurib ishga tushirildi. 1935 yil Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta jumhuriyat bo'yicha suv sporti bayrami o'tkazildi. Bunda suzish bo'yicha jumhuriyat birinchiligi o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda Toshkentlik Aleksandr Vajning 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi. 100 m ga erkin usulda suzishda esa andijonlik Nikolay Davidenko g'olib deb topildi.

30 - yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusiga ko'ra jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi Temiryulchilar istirohat bog'ida tizunligi 25 m li ochiq basseyn qurildi va shu erda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi (DSSh) tashkil etildi. 1939 yilda "esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning dastlabki murabbiylari yetishib chiqdi. A.K.Smirnov (hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy). V.T.Bondarenko (xizmat ko'rsatgan murabbiy), N.T.Shuljenko, V.I.Mixaylov va boshqalar. Ular ko'plab yoshlarga ustg'lik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni yetishtirib berdilar.

1939 yilga kelib O'zbekistonda suzish bo'yicha jumhuriyat federatsiyasi tuzildi. A.K.Smirnov unga rais qilib tayinlandi. 1948 yili Qozog'iston va O'rta Osiyo jumhuriyatlari jamoalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda jumhuriyatimiz jamoasi 1-o'rinni oldi. Jumhuriyatimizda Anatoliy Gerasimov, Georgiy

Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari yetishib chiqdi. Jumhuriyatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 m li ochiq basseynlar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi (BUSM) ochildi. 1954 yil Yuriy Frolov 200 m ga butterfly usulida (2.32.6.) suzib sobiq SSSR chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi.

O'zbekiston suzish federatsiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish to'g'risida o'z reja va vazifalarini ishlab chiqdi.

Viloyatlar markazlarida bir necha yangi basseynlar qurildi. Respublikada oliy sport maktabi ochildi va unga eng kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktadagi mashgulotlarga jumhuriyatimizdagi ko'zga ko'ringan murabbiylar A.K.Smimov, V.T.Bondarenko, V.I.Lyutiy, A.E.Shpolyanskiy kabilar rahbarlik qildilar.

1960 yil Toshkentda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instiruti qoshida suvi isitiladigan 25x12 m li ochiq basseyn, 1962 yil «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida 25x12 m li yopiq basseyn, 1964 yil «Mehnat» jamiyatiga qarashli 50x21 m li yopiq basseyn, 1969 yil Armiya sport klubiga qarashli suvi isitiladigan 50x21 m li ochiq basseyn, 1963 yil Navoiy shahrida 50x21 m li basseynlarning barpo etilishi jumhuriyatimizdagi suzish sporti tarixida katta voqea bo'ldi. Natijada bizning suzuvchi sportchilarimiz o'z mahoratlarini oshira borib yangi nivo sari intila bordilar. Masalan: jumhuriyatimiz suzuvchilari 1956-1959 yillardagi sobiq ittifoq xalqlari 1-va 2-spartafkadasida qatnashib 9-o'rinni olgan bo'lsalar, 1967 yilgi 4-spartakiadada 5-o'rinni egalladilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta siZishda qizlarimiz: Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Anina va Rita Pavlovalar oltin medalga sazovor bo'ldilar (1967 yil).

1964-1965 yillarda S.V.Babanina 100 m ga brasLUSUijda suzib 5 ikki marta jahon rekordini o'rnatdi. Tokioda o'tkazilgan Olimpiada (200 m ga brass usulida (2.28.6), 4x100 m ga kombinatsiyali estafetada suzib 2 ta bronza medaliga sazovor bo'ldi. Mazkur olimpiadada toshkentlik Natalya Ustinova 4x100 m ga suzib bronza medalini qo'lga kiritdi. U o'z mahoratini borib Yevropa chempioni va rekordchisi, 16 marta mamlakat chempioni bo'ldi.

O'zbekistonda A.A.Shvartsman trenerligida yetishib chiqqan, Sergey Pavlovich Konov 1968 yilgi XIX olimpiada o'yinlarida o'zini ko'rsatgan bo'lsa, 1969 yil 200 m ga batterflyay usulda suzish bo'yicha chempionlikga nomzod bo'ldi. Shu tariqa

O'zbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1998 yil 3-5 iyunda Toshkentda suzish sporti bo'yicha xalqaro yirik musobaqa bo'lib o'tdi. Bu aslida yaqinlashib kelayotgan XXV olimpiyadaga qay darajada tayyorligimizni kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni ham ko'rsatib berdi. Barcha turlar bo'yicha jahonning eng mohir suzuvchilari qatorida 26 ta SNG suzuvchilari ham qatnashdi. Bu xildagi turnir jumhuriyatimizda 5 yil avval ham bo'lib o'tgan edi. Buning sababi O'zbekistonning iqlim sharoiti Seulning iqlimiga o'xshashligidir. Bunda Bolgariya, Polsha, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shvetsiya, Yugoslaviyaning mohir suzuvchilari qatorida O'zbekiston suzuvchilari ham o'z qobiliyat va kuchlarini sinab ko'rdilar. Bu voqealar sportimiz tarixida o'ziga munosib o'rin oldi.

Vaqt o'tgan sayin jumhuriyatimiz shon-shuhratini himoya qiluvchi sportchilarimiz tobora ko'paya bordi. Jismoniy tarbiya va sport turlari tobora

rivojlanib bordi. Suzish sporti ham taraqqiylasha bordi. Maxsus zamonaviy basseynlar soni ko'paydi, eskilari ta'mirlandi. Yoshlar o'rtasida suzishga bo'lgan qiziqish ortdi. Natijada nomlari yuqorida tilga olingan rekordchilar, chempionlar, sovrindorlar qatorjga yana yangi nomlar qo'shildi. Mamlakatimiz rekordchisi, xalqaro klassdagi sport ustasi, Dustlik 84 turnirining g'olibasi Larisa Belakon, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, chalqancha suzish bo'yicha jahonning sobiq rekordchisi, XXIV olimpiada sovrindori Sergey Zabolotnikov, chempionlar: Evgeniya Vavilpya, Marina Panina, Elena Ovchar, Janna Bolotova, Evgeniy Bender, Dmitriy Pankov, Rinat Shigaev, Dilshod Egamberdiev Jumhuriyat turnirlarida sovrindor bo'lgan. Mustaqillikka erishilgandan keyin bir qator o'zbek suzuvchi yigit-qizlari qit' ya va jaxon musobaqalarida o'zlarining suzish musobaqalarida suzish maxoratlarini namoyish qilmoqdalar. Dohada o'tkazilgan OSIYO o'yinlari g'olibi Saida Iskandarova keyinchalik murabbiy bo'lib, Pekin olimpiadasida O'zbekiston suzuvchilar jamoasiga boshchilik qildi. O'zbek qizlaridan Yulduz Qo'chqorovanning hozir ko'rsatayorgan natijalari tahsinga loyiq. Kelajakda katta natijalarga erishishini kutib qolamiz.

Jismoniy tarbiya buyicha o'quv dasturlarida majburiy fakultativ kurs sifatida o'rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar olib borilmoqda.

O'zbekiston xalq ta'limi vazirligi tomonidan, umumta'lim maktablarining 5-9-sinflari uchun jismoniy tarbiyadan 1992 yilgi umumiy dasturiga ko'ra 5-9-sinflarining har biri uchun 14 soatdan rejalashtirilgan. Hozirgi paytda ayrim maktablar o'z maktabida sharoit bo'lmasa, yaqin atrofdagi basseynlarni ijaraga olishmoqda. Yoz oylarida ochiq suv havzalarida va bolalar yozgi dam olish oromgohlarida suzish mashg'ulotlari o'tkazilmoqda. Shu ishlarning hammasi davlat dasturiga muvofiq tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya tizimimizda suzish asosiy o'rinni egallaydi. Shu sababli boshqa jismoniy mashg'ulotlar qatori suzish ham jumhuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan.. Ikkinchi sababi, suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg'ulot jarayonida olib borilib, bolalarning ongli, intizomli, tashabbuskor, sabot-matonatli, jasur, dadil va irodali bo'lib o'sishiga katta ta'sir ko'rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga egadir.

Tayanch iboralar:

O'zbekistonning federatsiyaga a'zo bo'lishi, birinchi suzish havzalari, O'zbekiston birinchiligining o'tkazilishi, Olimpiya o'yinlariga kiritilishi, hozirgi zamon olimpia o'yinlari dasturi, mashhur suzuvchilar, O'zbekistonda suzish federatsiyasi tuzilishi, O'zbekistonda birinchi suzish musobaqasi, jahon federatsiyasining nomi, jaxon federatsiyasining tashkil qilinishi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Suzish. «Ibn Sino» nashriyoti, - Toshkent: 1993.
2. Bulgakova N.J. Plavanie. Uchebnik dlya studentov fizicheskiy kul'turi. 1979.
3. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1987.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1989.
5. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986.
6. Firsov Z.P. Plavat' ran'she chem xodit'. 2izd. Fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.

4 - Ma'ruza: SUZISH TEXNIKASINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. 2 Soat

Reja:

1. Suzish texnikasi.
2. Suvning qovushqoqligi.
3. Suvning zichligi.
4. Suvning siqqligi.
5. Suvning solishtirma og'irligi.
6. Statik suzish.
7. Dinamik suzish.

Tayanch iboralar:

Suvning yopishqoqligi, suvning zichligi, suvning siqqligi, suvning solishtirma og'irligi, statik suzish, dinamik suzish, qarshiligi, qo'l va oyoq harakati, og'irlik kuchi, ko'tarish kuchi, gidromexanika, erodinamika gidrostatik kuch, gidrodinamik kuch, tananing umumiy harakati.

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan bo'ladi. Aks holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishidan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi. Shunday sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda «bir qolipga tushib suzish» tabiatini egallashi bora-bora uning individual suzish texnikasiga aylanib boradi. Endi u o'zining butun harakat va funktsional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu, odatda, individual texnika deyiladi.

Individual texnika doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik engil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan-yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Suzish texnikasi qanchalik tez takomillashtirilib borilsa yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi bo'yi, gavda qismlari rivojlanadi. O'zaro nisbati, vazni oyoq va shu suzuvchining xos shaxsiy qobiliyati shakllanadi.

Sportchining jismoniy chiniqqanligi, kuchi va va qayishqoqligining roli o'z-o'zidan ayon.

Bularni bilganimiz holda, endi suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtab o'tsak. Siz bu kurchgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab etgansiz. Shunday bo'lsa ham, ular xususida qisqacha eslatib o'tishni lozim topdik. Demak gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatni ifodalasa, gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini, harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning barchasi buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavdasining suv betida yohud uning biror qatlamida muallaq turish holati yuqorida tilga olgan statik suzish bo'ladi. Keyinroqda bular haqida alohida to'xtalib o'tamiz.

Hozir esa suvning, ya'ni tabiati ya'ni fizik xossalari xususida suhatlashamiz.

Suzish sportida suvning fizik xossalari deganda, odatda, uning qovushqoqligi, zichligi, suvning siqiqqligi va solishtirma og'irligi tushuniladi.

Suvning qovushqoqligi deganda, suvning harakatlanishiga ko'rsatiladigan qarshiligi tushuniladi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatmlari bir-biriga surkalib boradi.

Binobarin, qatlamlar o'zaro surkalganda, ular o'rtasida ichki ishqalanish yuzaga keladi va bu ishqalanish esa, o'z navbatida, harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo'lgan kuch suvning qovushqoqligidir.

Suvning qovushqoqligi odatda, shu suvning kimyoviy xossasiga ham, holatiga ham bir qadar bog'liqdir. Sv harorati qancha past bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha yuqori bo'ladi.

Masalan, suv harorati 300 bo'lganda, uning qovushqoqligi 20% kamayishi bizga ma'lum. Suvning zichligi deb hajmi birligidagi massasiga aytiladi. Bu bizga fizikadan ma'lum. Masalan, 1kg suvning massasi hamisha hamma suvda bir xil emas. Suv qancha sho'r, harorati qancha yuqori bo'lsa, uning massasi shuncha kam bo'ladi. Demak, zichligi kam degan so'z. Chunonchi haroratda 40 li chuchuk suvning zichligi kubometr bilano'lchaganimizda 1000 kg/m³ ga teng. Sho'r dengiz suviniki esa 1010-1030 kg/m³.

Suvning siqiqqligi odatda, suvning zarrachalari va qatlamlarining bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqiqqligi hajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida, suvning siqiqqligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv, hatto tinch holatda turganda ham, unda og'irlik kuchi bo'ladi. Bu kuch, bir tomondan, atmosferaning unga ko'rsatayotgan ta'siridan yuzaga keladi. Binobarin, bosim kuchi suvga tushgan odamning hamma eriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odamning qulog'ida paydo bo'ladigan og'riq mana shu bosim kuchi ta'sirida yuzaga keladi. Suvning solishtirma og'irligi deganda, odatda, gavda

og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda g/sm³ bilan ifodalanadi. Bu ham suvning kimyoviy tarkibi bilan uning haroratiga bog'liq.

Binobarin, suvning zichligi qancha yuqori bo'lsa, uning solishtirma og'irligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Buning uchun 27-280S bo'lishi kerak. Bunday harordagi suvlarning solishtirma og'irligi 0,998 g/sm³ ga teng bo'ladi. Bu o'rinda, shuni aytib o'tish lozimki, suvda cho'milish uchun faqat suvning solishtirma og'irligi emas, balki suzuvchi tanasining solishtirma og'irligi ham bir qadar rol' o'ynaydi. Odam gavdasidagi to'qimalarning solishtirma og'irligi esa har xil. Masalan, teri mushak, suyak to'qimasiniki yog' to'qimasinikidan og'ir, mushakniki ternikidan, suyakniki mushaknikidan og'ir. Umuman olganda, odam gavdasi qismlarining solishtirma og'irligi o'rta hisobda 0,935 dan 1,057 g/sm³ gacha o'lchanadi.

Bolalar bilan ayollar gavdasi qismining solishtirma og'irligi esa biroz engil bo'ladi. Chunki hozir aytganimizdek, ularning yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'lgan suyak va mushaklari erkaklarnikiga qaraganda, yaxshi taraqqiy etmagan bo'ladi. Shunday ekan, suzuvchi sportchining yaxshi ko'rsatkichlariga ega bo'lishiga gavdasining solishtirma og'irligi har bir qadar rol' o'ynar ekan.

Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi deb yuqorida aytib o'tdik. Binobarin, odam suvga qancha chuqur tushsa unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir.

Chunki odam gavdasi suvda gorizontaal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida bir karra eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida og'irlik kuchi, bu odamning o'z vazni va suvning ko'tarish kuchi (tarkibiga ko'ra yuqoriga itaruvchi kuchi) ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statik suzish deyiladi.

Bundan tashqari suzuvchi gavdasiga suvning itaruvchi kuchi ham ta'sir qiladi. Bu kuch odatda, gavda siqib chiqargan suv hajmiga teng bo'ladi.

Suvning har tomonidan itaruvchi kuchlarning jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz odatda, siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi. Endi biz quyida tilga olingan suvdagi kuchlarning ta'siri haqida to'xtalamiz.

Gavda suzuvchanligi. Yuqorida aytilganidek, gavdaning og'irlik kuchiga va suvning o'z itaruvchi kuchiga qarab odam suvda u yoxud bu darajada muallaq qalqib turadi, muvozanat saqlay oladi yoki cho'kadi. Masalan, gavda og'irligi u siqib chiqargan suv hajmi og'irligidan kam bo'lsa (sabablarga ko'ra), bu holda gavda suv betida juda bo'lmaganda suvning sal quyi qatlamida qalqib tura oladi. Odamning mana shu qalqib tura olish qobiliyati gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Odatda, bu ham gavdaning solishtirma og'irligi bilan suvning solishtirma og'irligiga bog'liq. (Odam gavdasidagi qismlarning solishtirma og'irligi (xususida yuqorida gapirib o'tdik). Bunga binoan, ozg'in odamning suvda muallaq turishi(yoki chiqishi) semiz odamnikiga qaraganda, bir qadar ko'proq harakatlanishni talab etadi. Bu o'rinda suvdagi suzuvchining nafas olishi bilan

nafas chiqarishi paytidagi solishtirma og'irligining o'zgarishini ham aytib o'tish joizdir.

Chunonchi, odam o'pkasini to'ldirib nafas olganda, gavdasining solishtirma og'irligi 0,97 ni tashkil qilsa, to'la nafas chiqarganida esa 1 dan oshmaydi, bu esa suvning solishtirma og'irligi bilan teng bo'lgan degan so'zdir, odam bunday paytda suvda qalqib tura oladi. Odam gavdasi qismlarining solishtirma og'irligi bir xil emas deb yuqorida aytib o'tdik. Masalan, gavdaning o'pka atrofi qismlarining solishtirma og'irligidan oyoqlarning solishtirma og'irligi yuqori. Demak, odam suvga botayotgandahamisha uning oldingi oyoqlari suvga botadi. Havodan tushayotganda, tayyoradan sakraganida garchi u oyoqlari bilan sakrasa-da, boshi bilan tusha boshlaydi. Bu ham ma'lum. Chunki odam boshining solishtirma og'irligi gavdaning boshqa qismlari og'irligidan katta. Binobarin sportchi faqat o'z harakatlari bilan havo qarshiligiga oyoq-qo'llarini ro'para qilish orqali, ya'ni havoda «suzish» elementlarini bajarish bilangina havodagi vaziyatni o'zgartiradi va turli ko'rinishlarda shakllar yasaydi. Bir so'z bilan aytganda, sportchi o'zining butun og'irlik kuchini havoning qarshilik kuchiga butun gavdasi bo'ylab bir tekisda taqsimlay olgandagina, u gorizontal holatga erisha oladi. Suvda suzishda ham shunga o'xshash hodisa yuz beradi. Masalan, suzuvchining og'irlik kuchini F1 suvning ko'tarish kuchini F2 deb olsak, vertikal suzganida, ya'ni gavdaning vertikal suzuvchanligida F4 va F3 kuchlari gavdaning bo'ylamasiga ketgan o'qi bo'ylab taqsimlanadi: gorizontal suzuvchanlikka esa bu kuchlar mashhur o'qqa perpendikulyar taqsimlanadi. Demak, gavdaning keyingi suzuvchanligi suzish texnikasiga yordam beradi. Badiiy suzish usulida ko'p qo'llanadigan harakatlardan biri – oyoqlarni uzatgan holda ikki yoqqa kerib, qo'llarni ham uzatib og'irlik kuchi markazi bilan suzuvchalik markazini bir-biriga yaqinlashtirishdir. Bunda «juft kuchlar» elkasi kamaytirilgan bo'ladi. Bunda gavdani o'z o'qi atrofida bo'ylamasiga aylantirish orqali erishiladi. Endi gavdani o'z o'qi atrofida yonga aylantirishni ko'raylik. Bunda bir qo'lni yoki oyoqni ko'tarish kerak, shunda gavda qo'l yoki oyoq ko'tarilgan tomonga qarab aylanadi. chunki suvning siqilgan hajmi ta'sir kuchi, bosimi o'zgaradi, binobarin, suzuvchanlik markazi bilan og'irlik markazining nisbati o'zgaradi, demak, qo'l yoki oyoq og'irlik markazining nisbati o'zgaradi, demak, qo'l yoki oyoq ko'tarilgan tomonga gavdani aylantiradigan «juft kuch» hosil bo'ladi. Gavdaning qanchalik kam qismi suvga botgan bo'lsa, uni ko'taruvchi kuch shu tomonga shuncha kam kuch bilan ta'sir qiladi. Shu sababli ham, suzayotgan odam nafas olish uchun boshini ancha yonga burishni yoki ko'tarishni, qo'lini suvdan yuqoriga chiqarib oldinga tashlashni tez bajaradi, ikkinchi suvdagi qo'li esa nisbatan sekin harakatlanadi. Bordi-yu bosh yoki qo'l suvdan sekin ko'tariladigan bo'lsa, u holda suvning ko'tarish kuchini oshirish uchun suvostidagi qo'l va oyoqlarni tezroq harakatlantirish zarur. Suzuvchi suvga kalla tashlaganida tezroq boshi bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarishga va oyoqlari bilan suvni tepishga oshiqadi, chunki bu paytda suvning ko'tarish kuchi kamayib, og'irlik kuchi ortib ketadi.

Ma'lumki, suzuvchining suzish organlari harakatlanib borishi dinamik suzish deb yuqorida bir karra aytib o'tgan Edik. Uni amalga oshirish uchun odatda suzuvchi ta'sir kuchlarini hosil qilishi kerak. Bunday ta'sir kuchlar, qoidaga ko'ra to'rtga bo'ladi: 1. Og'irlik kuchi F_o . 2. Suvning ko'tarish kuchi R . 3. Tortish kuchi F_t . 4.

Qarshilik ko'rsatish kuchi R . Bular orasida og'irlik kuchi F_0 doimiy gidrostatik kuch bo'lib qoladi va o'zgarmaydi. Suzuvchi odatda havoga qaraganda, zich suvga tayanib uni qo'l va oyoqlari bilan itarib oldinga harakat qilib boradi. Bundan ayon bo'ladiki, suvning zichligi suzuvchi uchun tayanch vositasini o'taydi va demak, unga tayanib, olg'aharakatlanib borar ekan. O'z navbatida ro'paradan gavgaga ta'sir qiluvchi kuchlar ortib boradi natijada, suzish tezligi pasayadi. Mexanika qonunidan ma'lumki, suvning qarshilik kuchini butunlay yo'qotib bo'lmaydi. Faqat suzuvchi sportchining malaka va mahoratiga bog'liq ravishda uni maksimal kamaytirish va shu bilan tezlikni maksimal (kamaytirish) oshirish mumkin. Buning uchun esa sportchi o'z harakat yo'nalishlariga qarshi ro'paradan kelayotgan qarshilik kuchining qanday paydo bo'lishini va ta'sir mexanizmini tushunishi, binobarin, suvning qarshiligi bu kuchning kattaligi va uning doimiy emasligi, nimalarga bog'liqligini bilishi lozim. Masalan, suvning qarshilik kuchi gavganing ko'ndalang yuzasi kengligi suzish tezligining oshishiga qarab kattalashib borish qonuniyatini, qolaversa gavganing tuzilishi uning suvdan olgan holatini ham bir karra ahamiyatga ega bo'lishini u anglab etishi kerak. Bugina emas, suvning qarshilik kuchini ishqalanish va bosim kuchi ham oshiradi.

Ishqalanish qarshiligi deb suzuvchi gavgasi tarkib yuzasining suv bilan o'zaro ta'siriga aytiladi. Bu suvning qanchalik qovushqoqligiga bog'liq.

Ishqalanish ichki va tashqi ishqalanishlarga tafovut qilinadi. Tashqi ishqalanish – bu gavgaga yuzasining unga tegib turgan suv qatlami o'rtasidagi ishqalanishdir: ichki ishqalanish esa bu suv qatlamlarining suzuvchi harakatlar tufayli yuzaga kelgan o'zaro ishqalanishidir. Tashqi ishqalanishda suvning hamma qatlam zarrachalari suzuvchining tanasidan toyib ortda qolavermaydi. Uning qandaydir bir yupqa qismi ishqalanish ta'sirida teriga «yopishib» olib, gavgaga bilan bir xil tezlikda oldinga tomon harakat qilib boradi va o'z navbatida suvning ana shu qismi boshqa suv qismlariga qo'shilib bir oz bo'lsa ham yopishuvchi kuch hosil qiladi. Pirovard natijada odam gavgasi bilan birga muayyan og'irlikka ega bo'lgan muayyan miqdordagi suv olg'a tomon harakat qiladi. Tabiiyki, suzuvchi sportchi mana shu suv miqdorini eltib berish uchun ham kuch sarflashi lozim. Ishqalanish kuchi, odatda, gavgaga tekis, silliq bo'lmaganda, suzish liboslari dag'al matodan tikilgan bo'lganda oshadi. Hatto tajribali sportchilar musobaqalar oldidan qo'l-oyoqlaridagi butun tuklarni kildirib tashlaydilar.

Girdob (uyurma) qarshiligi. Sportchi zo'r berib olg'a harakatlanib borar ekan, oldidagi suv oqimini ikkiga yorib boradi. Suvlar esa ikki yonidan va bo'yni uzra orqa tomondan qo'shiladi. O'z-o'zidan tushunarliki, suzuvchining oldida suv bosimi ortiq, suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib suv pasayadi. Bir qaraganda orqa tomondagi pasaygan suv va uning bosimi ahamiyatsizdek tuyuladi, aslida esa unday emas. Buning o'z qonuniyati borki, quyida uni tushuntirishga harakat qilamiz. Ma'lumki, suzuvchining orqasidagi girdob, uning oldidagi suv bosim kuchining orqasidagi suv bosim kuchi o'rtasidagi farqlanishdan kelib chiqadi. Bosim past erga tushib qolgan suv zarrachalari ishqalanish qonuniga muvofiq oz bo'lsa-da, muayyan vaqt mobaynida gavganing quyi qismlariga, ko'proq oyoqlariga ilashib qoladi va ma'lum masofagacha ergashib boradi. Keyin ular o'rniga boshqa suv zarrachalari ilashadi va ergashadi. Shu jarayon muttasil davom etib boradi. Bu sportchi uchun engil bo'lmaydi.

Sportchi ularni english uchun ancha-muncha quvvat sarflaydi. Girdob qarshiligining kuchi suzuvchi olgan tezlikka va uning qomatiga bog'liq.

Girdob kuchini kamaytirish uchun bir yo'l qoladi, ya'ni oldingi suv bosimi bilan orqadagi suv bosimini tenglashtirishga erishish kerak bo'ladi. Sportchi bunga qanchalik yaxshi erishsa, girdob qarshiligini ham u shunchalik kamaytirgan bo'ladi. Bunda suzuvchi sportchi qanday bo'lmasin, gavdasini shunday holatda tutib borishi kerakki, natijada suvning gardandan sirpanib o'tishi osonlashsin. Bunga erishish maqsadida suzuvchi o'z gavdasini suv betida iloji boricha gorizontal holatga yaqinroq ushlab, oyoq va qo'llarini bor bo'yicha uzatib borishi, oyoqlar panjasini cho'zishi, qo'llarini boshi yaqinida tutishi kerak. Bunda suvning eng oson sirpanish holati yuzaga keladi. Tajribali suzuvchilar shuni bilganlari holda start olgandan so'ng va burilib bo'lganidan keyin hovuz devoridan depsinib chiqqan vaqtlarida shu holatni qabul qiladilar.

Bu o'rinda shuni aytish joizki, girdobning qarshilik kuchi suzuvchi suv betiga qancha ko'p gavdasini ko'tarib suzsa, shuncha ko'p ortadi. Bu suzish usuliga bog'liq. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda girdob qarshiligi oshadi.

Uni kamaytirish uchun esa tajribali suzuvchi sportchilar bunday paytlarda qo'llarini suv yuzasidan pastga tomon harakatlantirib oyoqlarini tana enidan chiqarib yubormasdan, bellarini maksimal darajada bukib suzadilar.

To'lqin qarshiligi suzuvchining oldida suv bosimining ortishi suvning shu eri zichlashib surilishiga, bu esa suvning ko'tarilishiga, ya'ni to'lqinlar hosil bo'lishiga olib keladi va bular gavdadan aniq bir burchak ostida, suzuvchining harakati tezligiga bog'liq holda yonga va oldinga tarqaladi. Ba'zan suzuvchining tejamsiz, qo'pol harakatlar qilayotganini mana shu to'lqinlarga qarab bilsa ham bo'ladi. Natijada, suzuvchi bir tomondan, mana shu to'lqinlarni engib o'tish uchun, ikkinchi tomondan, to'lqin tufayli paydo bo'lgan qo'shimcha qalqishlarni to'xtatib, muvozanat saqlab borish uchun quvvat sarf qiladi. Demak, to'lqin qarshiligi deb, butun suv qarshiligining to'lqin hosil qilish va uni engib o'tish uchun ketgan kuchiga aytiladi. Endi nima uchun suv ostida suzuvchining tezligi ortadi, deganda, suv ostida to'lqin bo'lmaydi. Sport musobaqalarida tajribali suzuvchilar bundan foydalanib startdan chiqishda burilib bo'lgach, muayyan masofaga qadar suv ostida suzadilar. Basseynlarda tortib qo'yilgan maxsus arqonlar to'lqinlarni qismangina ushlab qoladi. Shu sababli cheka yo'laklardagiga qaraganda ko'p va zarbli bo'ladi. To'lqinlarning katta-kichikligi odatda gavda shakliga uning suvda qo'pol yoki epchillik bilan harakat qilishiga, oyoq va qo'llar harakatining amplitudasiga, suzish tezligiga va basseyinning eni bilak chuqurligiga bog'liq bo'ladi. Har qanday holda ham hosil bo'layotgan to'lqinlarni kamaytirishning iloji bor. Shuning uchun suzuvchi iloji boricha gavdasini bir xil gorizontal holatda tutib borishi, qo'llarini tezroq suvga tushirishi, oyoqlarini suvdan kamroq chiqarishi va iloji boricha ildam suzib borishi talab etiladi.

Ko'taruvchi kuch. Biz shu ergacha gorizontal suzish haqida gapirib keldik. Aslida biz biladigan gorizontal holat suvda bo'lmaydi. Suzib borayotgan harqanday odamning gavdasi suv betiga nisbatan bir oz bo'lsa-da, qiya turadi, elkalari bilan boshi oyoqlariga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. Unda ko'taruvchi kuch degan kuch

yuzaga keladi. Demak, ko'truvchi kuch suzuvchi suvda qiya vaziyatda harakat qilib borganda vujudga keladi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzish o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent «Meditsina» nashriyoti, 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.

5-MAVZU: SUZISH MASHG'ULOTLARIDA MASHQ QILISH VA O'RGATISH ASOSLARI. 2 Soat

Reja:

- 1.Suzishga o'rgatish metodikasi
- 2.Suzish texnikasining boshlang'ich metodikasi.

Suzishga o'rgatish metodikasi, asosan, talabalarga nazariy bilim berish, suzishga oid malaka va ko'nikmalarini mustahkamlab, suv sportiga havas uyg'otish, sportcha suzish usullarining texnikasi bilan asta-sekin tanishtirib borish va yuqori natijalarga erishishga tayyorlashdan iborat.

O'rgatish metodikasi boshlang'ich suzish bosqichlari va sport mashg'ulotlari metodikasi bilan uzviy bog'liqdir.

Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, manbaning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida, u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan.

Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonning asosiy vazifalari quyidagilar:

1.Shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liklarini mustahkamlashga, ular tanasining chiniqtirishiga xizmat qiladi.

2.Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, keyinchalik, buni takomillashtirishi yo'llari ularga o'rgatiladi. Shu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv filmlari, suratlar va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining yakka xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish usullarini tahlil qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali yoritib beriladi.

3.Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy nazoratida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4.Har tomonlama suzish tayyorgarligi va barcha suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin, shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga mosligi aniqlanadi.

5.Shug‘ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo‘yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.

Bu vazifalarning hal etilishi sog‘liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to‘g‘ri tanishish, shug‘ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

6.Sportda yuqori ko‘rsatkichlarga erishish maqsadida, tanlangan suzish turi bo‘yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi.

Bumasalalar rejali, ko‘p yillik mashg‘ulotlar asosida, umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo‘li bilan sport texnikasi va taktikasining zamonaviy uslublarini qo‘llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.

Suzishga o‘rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi–har tomonlama kamolotga erishgan, sog‘lom, jasur, barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug‘ullanish, avvalo, sog‘liqni yaxshilashga va badanni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo‘lmaydi. Murabbiy va o‘qituvchilar suzish mashg‘ulotini tashkil qilish hamda o‘tkazishda mashg‘ulot tartibi va sharoiti gigiyenik talabalarga javob berishini qat’iy nazorat qilishlari lozim.

Shuningdek, mashg‘ulotni tashkil qilish, uni o‘tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo‘naltirilishi, u shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog‘i shart. Suzish mashg‘uloti jarayonida shug‘ullanuvchilar tanasi asta-sekin oshib borayotgan fiziologik yuklama va turli o‘zgarishlarga ko‘nika borishi kerak. Mashg‘ulotlar shifokorning muntazam nazorati ostida olib borilishi zarur. Murabbiylar shug‘ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog‘liklari haqida tasavvurga ega bo‘lishlari uchun shifokorlar nazorati ko‘rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari kerak.

Har tomonlama jismoniy kamolot ma’lum sport turi bo‘yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi.

Suzish texnikasining boshlang‘ich metodikasi.Sportcha suzishga o‘rgatish metodikasi deganda shug‘ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o‘qituvchi qo‘llagan usul hamda qo‘llanmalar tushuniladi.

Sportcha suzish texnikasini o‘rgatishda qo‘llaniladigan asosiy uslublar:

1. Tushuntirish uslubi.

2. Ko'rsatish uslubi.

3. Suzish texnikasini alohida bo'laklarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubi.

4. Mashq uslubi.

Tushuncha berish uslubi turli xil tushuntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi.

O'rganilayotgan mavzu haqida tushuncha berishning asosiy shakllari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda guruh bilan va yakka suhbat o'tkazish, shuningdek, suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi. Tushuncha berish, ba'zi hollarda, ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi.

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish. Ikkinchi holda ko'rsatish asosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish, shu bilan birga, ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishga yordam berish. Uchinchi holda ko'rsatish yordamida keyingi tushunchalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat.

Ko'rsatish uslubining asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga yordamlashishdan iborat.

Suzish texnikasini alohida bo'laklarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubi usulning ayrim bo'laklarini—oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rganishni taqozo etadi. Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi.

Mashq uslubi o'zlashtirilishi lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni o'z ichiga oladi.

Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan, buning aksi bo'ladi. Xatolar mustahkamlanib, undan qutulishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va

kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina, sportcha suzish texnikasini to'g'ri egallash imkonini beradi.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda o'zlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, pala-partish nafas oladilar. Shug'ullanuvchilarning asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlar katta zo'riqish bilan bajarishadi, natijadaular tez charchab qoladi. Shu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganayotib, suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlarisiz suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqpari hisoblanadi. Bundan tashqari, yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini zo'riqtiruv va bo'shashtiruv mashqlari ham bor. Hamma mashqlar basseyn yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi–oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish, nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. Shundan keyin sportcha suzish usullari start va burilishlar o'rgatiladi.

Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi.

Qur u qli k da:

1.Birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi.

2.Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi.

3.Suvda takrorlanadigan, imitatsion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

4.Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo'l qo'yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalari ko'rsatiladi.

S u v d a:

1. Darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidolari tushuntiriladi.

2. Shug'ullanuvchilar darsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi.

3. Mashqlarni bajarish paytidayo'lqo'yilganxatolarga umumiy va individual (shaxsiy) ko'rsatmalar beriladi.

Tayyorgarlik mashqlarini shug'ullanuvchilar o'rganiladigan mashq to'g'risida tasavvurga ega bo'lmasdan turib, ko'rsatgan ma'qul. Uni qaytadan shu darsda yoki keyingi darsda takrorlash maqsadga muvofiqdir.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini yurish, yugurish, qo'l va oyoqni faol harakatga keltiradigan boshqa o'yinlar bilan almashtirib turish yaxshi natijalar beradi.

Shundan keyin sportcha suzish texnikasining ayrim elementlarini o'rgatishga kirishish yoki o'zicha suzishga ruxsat berish kerak. Suzishni bilmaydiganlarga va suvdan seskanadiganlarga unga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarini quyidagicha bajarish taklif qilinadi:

1. Suvga narvon yoki zina orqali tushiladi, sayoz joyga turiladi. Qo'l bilan narvonni ushlab, bir necha marta ko'krakkacha botib turiladi. Yelka va bosh suvga botiriladi.

2. Qo'l bilan tayanchni ushlagan holda, basseynga tushiladi. Ko'krak va yelkagacha suvga botib, o'tirib-turiladi. Yuzni suvga botirmasdan turib, nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin nafas olib, suvga to'liq cho'kib o'tiriladi (Mashqlar ko'zni yumib, suv ostida ochib-yumib yoki ko'z ochiq holda bajariladi).

3. Qo'lni boshga qo'yib, yoki yuqori ko'tarib, yoki suvga tushirib va faol qo'l harakatlari bilan belgacha, ko'krakkacha suvga botgan holda yuriladi.

4. Basseyn (hovuz)ning eng sayoz joyidan chuqur tomoniga (chuqurligi belgacha) qarab yuriladi va suvni ko'krakkacha yetkazib, o'tiriladi. Boshni suvga tegizmasdan, bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin chuqurligi ko'krakkacha joyga borib, yelkani suvga botirgan holda, og'iz orqali bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Bu mashqni suvning chuqurligi yelkagacha bo'lgan joyda qaytarish ham mumkin (mashqlar qo'llarning har xil holatlarida: qo'llar bosh orqasida, oldinga va yon tomonlarga, gavda bo'ylab cho'zilgan holatda bajariladi).

5. Basseynning sayoz joyida, basseyndan qo'l uzunligi masofasida turib, tayanchdan ushlagan holda, chuqur nafas olinadi. Nafasni tutgan holda, oyoqni chanoq-son va tizza bo'g'imlaridan bukib, butunlay suvga botiladi. Qo'l bilan tutqichdan ushlagan holda, oyoq suv tagidan uziladi. Yuzni suvdan ko'tarmagan holda, gavda suv yuzida bir necha vaqt qalqitiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, nafas olinadi va oyoqlarni bukib, dastlabki holatga qaytiladi (mashqlarni ko'zni yumib-yumib va yumgan holda bajarish mumkin).

6. Oldingi mashq qaytariladi. Lekin yuzni suvdan ko'tarmagan holda, oyoqlarni sekin-asta rostlab, belni, qo'lni bukmasdan, nafas chiqarmasdan, suv yuzida qalqib turiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, oyoqlar bukiladi va suv tagiga tushiladi. Mashqlarni ko'zlarni ochib va yumgan holda bajarish mumkin. Qo'l va oyoqlar turli holatlarda—qo'llar yelka kengligida, oyoqlar jipslashgan, yon tomonga uzatilgan bo'ladi. Bu mashqlarni tutqichdan ushlamasdan bajarish mumkin.

7. Botish. Og'iz orqali chuqur nafas olib, nafas chiqarmasdan, gavdani suvga botirib, suv ostida o'tiriladi. Shundan keyin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi (basseyn chetidan ushlab yoki sherik bilan bajariladi).

8. Qalqish. To'liq suvga botgandan keyin, oyoqlarni qo'llar bilan quchoqlab, iyakni ko'krakka taqab, gujanak bo'lib, muvozanat holatga kelguncha, gavda qalqitiladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqni qo'yib yuborib, suv tagida sekin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi («Po'kak» mashqi).

9. Ko'krakda yotishga doir mashqlar. Oldinga mashq qaytariladi. Gavda turg'un holatda (suv yuziga qalqib chiqqanda), oyoqlar sekin-asta rostlanadi. Qo'l kafti bilan pastga qaragan holatda oldinga cho'ziladi. Gavda holatini buzmasdan, nafas chiqarmasdan, yuzni suvga botirgan holda turib, og'iz orqali nafas olinadi (mashqlar qo'l va oyoqlarning turli holatlarida bajariladi).

10. Suv tagidan depsinib, ko'krakda sirg'anish:

a) basseyn chetidan 4–5 qadam narida ko'krakkacha suvda turiladi. Qo'llar kafti suvga qaratilgan holda, oldinga cho'ziladi. Yelka suvga botiriladi. Og'iz orqali nafas olib, nafas chiqarmasdan, bosh yuz bilan ikki qo'l orasidan suvga botiriladi. Oldinga egilib turib, qo'llar rostlanadi. Basseyn tagidan, boshni ko'tarmagan holda depsinib, qirg'oqqacha ko'krakda sirg'aniladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqlarni bukib, basseyn tagida turiladi va og'iz orqali nafas chiqariladi;

b) qirg'oqdan 4–5 qadam ichkarida, basseynning sayoz joyida kaftlarni oldinga qaratgan holda, qo'lni ko'tarib, chuqur nafas olinadi va nafasni

chiqarmasdan turiladi. Keyin oyoqni chanoq-son bo‘imidan bukib, qo‘l va gavda suvga botiriladi, depsinib, qirg‘oqqacha sirg‘anib boriladi. Keyin bosh ko‘tariladi va tik turiladi.

11. Basseyn devoridan depsinib, ko‘krakda sirganish:

a) basseyn devoriga orqa o‘girib turiladi. Ko‘krak bilan suvga qaragan holda, tizzadan bukilgan va devorga tiralgan bir oyoq bilan qirg‘oqdan va ikkinchisi bilan suv tagidan depsinib, harakatlenguncha sirg‘aniladi. Keyin bosh ko‘tarilib, suv tubida turiladi;

b) oldingi 6–10 mashq bajariladi. Bir oyoq bilan qirg‘oqdan, ikkinchisi bilan suv tubidan depsiniladi. Sirg‘anish tamom bo‘lgandan keyin, boshni ko‘tarib, suv tubida turiladi;

d) qirg‘oqqa orqa o‘girilgan holatda turiladi. Qo‘l bilan tutqichdan ushlab, oyoqni chanoq-son bo‘g‘imidan bukib, qirg‘oqqa tirab, gavdaga gorizontol holat beriladi. Chuqur nafas olib, yuz suvga botiriladi. Qo‘lni tushirib, ko‘krak tagidan oldinga to‘liq rostlangancha kaftlarni birlashtirib, pastga qaragan holda uzatiladi, so‘ng depsinib, oldinga qarab, harakat tinmaguncha sirg‘aniladi. Boshni ko‘tarib, suv tubida turiladi.

12. Suvda nafas chiqarishni o‘rganish;

a) basseyn chetiga qaragan holda ko‘krakkacha suvda turiladi. Maxsus tutqichdan ushlanadi, o‘tirib iyakkacha suvga botiladi. Chuqur nafas olib, bir tekisda suv ustiga jipslangan lablar orqali nafas chiqariladi;

b) basseyn chetiga qaragan holatda ko‘krakdan suvda turiladi, tutqichdan ushlab, chuqur nafas olinadi. Suvga boshni butunlay botirib, og‘iz orqali tekis nafas chiqariladi, turib, nafas olinadi;

d) suv tubida turib, qo‘llar gavda bo‘ylab cho‘zilgan holda (qirg‘oqdan 2–3 qadam narida) chuqur nafas olinadi. Suvga o‘tirib, butunlay cho‘kiladi va og‘iz orqali bir tekis nafas chiqariladi. Keyin turib nafas olinadi;

e) «b» va «d» mashqlari bir necha marta qaytariladi (suvga bota turib, nafas chiqariladi, suvdan ko‘tarilganda nafas olinadi).

13. Sirg‘anish paytida nafas chiqarishni kuzatish. Suv tubidan, yoki qirgoqdan, yoki qirg‘oqdan depsinib, nafas chiqarmasdan, ko‘krakda sirg‘aniladi. Sirg‘anish oxirida suvda bir tekis nafas chiqariladi, keyin turib, nafas olinadi.

14. Chalqancha yotish:

a) ko'krakkacha suvda turib, qo'llarni gavgaga jipslashtirib, yelkagacha suvga cho'kib, chuqur nafas olib, nafas tutib turiladi. Orqaga yiqila turib, suv tagidan depsiniladi. Chalqancha yotiladi, boshni ensa suyagi bilan suvga botirib, tepaga qaraladi. Oyoqlar birlashtiriladi. Agarda gavda muvozanat holatida turgan bo'lsa, oyoqlar yon tomonga yozilgan holatda, bir tekisda nafas olinadi. Keyin boshni ko'tarib, suv tagiga bukilgan oyoqlar tiklanib turiladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin qo'llar bukilib, bosh orqasiga qo'yilgan. Gavda suvda turg'un holatni egallagach, qo'l va oyoqlarni yon tomonlarga yozib yotishni davom ettirgan holatda, erkin nafas olinadi;

d) hammasi oldinga mashqdagidek, lekin qo'l to'g'rilanib, yuqoriga ko'tariladi.

15. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha yotgan holda sirpanish:

a) basseyn devoriga qaragan holda, qo'llar gavgaga jipslangan, bitta oyoq basseyn devoriga tiralgan bo'ladi. Chuqur nafas olib, tutib turiladi. Suvga yelkagacha cho'kiladi. Orqaga bukilib, muvozanatni yo'qota turib, bitta oyoq bilan qirg'oqdan, ikkinchi oyoq bilan suv tubidan depsiniladi. To'g'ri va jipslashgan oyoqlar bilan chalqancha yotib, harakat tinmaguncha sirg'aniladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqlarni bukib, suv tubida turiladi (mashqlar qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan va yuqoriga uzilgan holatda bajariladi);

b) basseyn qirg'ogiga qaragan holatda, tutqichdan ushlab, oyoqlar bukiladi. Oyoqlarni devorga tirab, chuqur nafas olinadi, nafas tutib turiladi. Qo'llarni qo'yib yuborib, oyoqlar bilan qirg'oqdan depsiniladi, chalqanchasiga qo'llarni gavgaga jipslab, nafas chiqarmasdan sirg'aniladi. Itarilish oldidan qo'llar yuqoriga cho'zilgan va birlashtirilgan bo'ladi. Sirg'anish oxirida nafas chiqarib, suv tubida turiladi.

16. Basseyn devoridan depsinib, sirg'anish paytida ko'krakdan chalqanchasiga va chalqanchadan ko'krakka burilish:

a) suv tubidan yoki qirg'oqdan depsinib, ko'krakda oldinga cho'zilgan qo'l bilan sirg'aniladi. Keyin sirg'anish jarayonida gavda chalqanchasiga o'giriladi. Yelkani o'ng yoki chapga burib, shu bilan bir paytda, beldan bukiladi, chalqancha yotib, sirg'anish davom ettiriladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin gavda chalqancha holatdan ko'krakka o'giriladi.

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar suvga ko'nikish umumtayyorgarlik

mashqlarini bajarishga o'rgatishning dastlabki bosqichida suvga boshi bilan qo'rqmasdan sho'ng'ish va suvda o'zini erkin tutish, keyin suv yuzida qalqib yotish va sirg'anish kabi gavdaning suzuvchanligi va undan foydalanishga o'rgatuvchi mashqlar bajarishadi.

Suvda sirg'anishni o'rganish juda zarur. Oyoq bilan suv tagidan yoki basseyn qirg'ogidan deysinib sirg'anish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak.

Shug'ullanuvchilarga sirg'anish paytida qulay oquvchanlik holatini egallashni o'rgatish kerak. Bu sportcha suzish usullari texnikasini tez o'rganishga yordam beradi.

Sportcha suzishni o'rganayotgan shug'ullanuvchilar uchun eng qiyini nafas olish va nafas chiqarishdir. Ana shuni yodda tutgan holda, texnika bo'yicha tayyorgarlik mashqlariga alohida e'tibor berish lozim.

Birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarga suvda to'liq nafas chiqarishni, keyin esa nafas olish va nafas chiqarishni to'xtovsiz almashtirib turishni o'rgatish kerak. Bu mashqlarni mukammal o'zlashtirish, sportcha suzish usullari texnikasini tez, qisqa muddatda, to'g'ri o'rganishga ko'maklashadi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzish o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent «Meditsina» nashriyoti, 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.

6-MAVZU: SUZISHNING USULLARINI O'RGATISH VA O'ZLASHTIRISH BO'YICHA TAYYORLOV MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchini umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda o'zlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, palapartish nafas oladilar. Shug'ullanuvchilarning asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlar katta zo'riqish bilan bajarishadi, natijadaular tez charchab qoladi. Shu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganayotib, suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlarisiz suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqpari hisoblanadi. Bundan tashqari, yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini zo'riqtiruv va bo'shashtiruv mashqlari ham bor. Hamma mashqlar basseyin yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi–oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish, nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. Shundan keyin sportcha suzish usullari start va burilishlar o'rgatiladi.

Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi.

Qur u qli k da:

1.Birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi.

2.Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi.

3.Suvda takrorlanadigan, imitatsion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

4.Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo‘l qo‘yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalari ko‘rsatiladi.

S u v d a:

1. Darsda o‘rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalari tushuntiriladi.

2. Shug‘ullanuvchilar darsda o‘rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi.

3.Mashqlarni bajarish paytidayo‘lqo‘yilganxatolarga umumiy va individual (shaxsiy) ko‘rsatmalar beriladi.

Tayyorgarlikmashqlarini shug‘ullanuvchilar o‘rganiladigan mashq to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lmasdan turib, ko‘rsatgan ma’qul. Uni qaytadan shu darsda yoki keyingi darsda takrorlash maqsadga muvofiqdir.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini yurish, yugurish, qo‘l va oyoqni faol harakatga keltiradigan boshqa o‘yinlar bilan almashtirib turish yaxshi natijalar beradi.

Shundan keyin sportcha suzish texnikasining ayrim elementlarini o‘rgatishga kirishish yoki o‘zicha suzishga ruxsat berish kerak. Suzishni bilmaydiganlarga va suvdan seskanadiganlarga unga ko‘nikish uchun tayyorgarlik mashqlarini quyidagicha bajarish taklif qilinadi:

1.Suvga narvon yoki zina orqali tushiladi, sayoz joyga turiladi. Qo‘l bilan narvonni ushlab, bir necha marta ko‘krakkacha botib turiladi. Yelka va bosh suvga botiriladi.

2.Qo‘l bilan tayanchni ushlagan holda, basseynga tushiladi. Ko‘krak va yelkagacha suvga botib, o‘tirib-turiladi. Yuzni suvga botirmasdan turib, nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin nafas olib, suvga to‘liq cho‘kib o‘tiriladi (Mashqlar ko‘zni yumib, suv ostida ochib-yumib yoki ko‘z ochiq holda bajariladi).

3.Qo‘lni boshga qo‘yib, yoki yuqori ko‘tarib, yoki suvga tushirib va faol qo‘l harakatlari bilan belgacha, ko‘krakkacha suvga botgan holda yuriladi.

4.Basseyn (hovuz)ning eng sayoz joyidan chuqur tomoniga (chuqurligi belgacha) qarab yuriladi va suvni ko‘krakkacha yetkazib, o‘tiriladi. Boshni suvga tegizmasdan, bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Keyin chuqurligi ko‘krakkacha joyga borib, yelkani suvga botirgan holda, og‘iz orqali bir necha marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Bu mashqni suvning chuqurligi

yelkagacha bo'lgan joyda qaytarish ham mumkin (mashqlar qo'llarning har xil holatlarida: qo'llar bosh orqasida, oldinga va yon tomonlarga, gavda bo'ylab cho'zilgan holatda bajariladi).

5. Basseynning sayoz joyida, basseyndan qo'l uzunligi masofasida turib, tayanchdan ushlagan holda, chuqur nafas olinadi. Nafasni tutgan holda, oyoqni chanoq-son va tizza bo'g'imlaridan bukib, butunlay suvga botiladi. Qo'l bilan tutqichdan ushlagan holda, oyoq suv tagidan uziladi. Yuzni suvdan ko'tarmagan holda, gavda suv yuzida bir necha vaqt qalqitiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, nafas olinadi va oyoqlarni bukib, dastlabki holatga qaytiladi (mashqlarni ko'zni yumib-yumib va yumgan holda bajarish mumkin).

6. Oldingi mashq qaytariladi. Lekin yuzni suvdan ko'tarmagan holda, oyoqlarni sekin-asta rostlab, belni, qo'lni bukmasdan, nafas chiqarmasdan, suv yuzida qalqib turiladi. Keyin boshni suvdan ko'tarib, oyoqlar bukiladi va suv tagiga tushiladi. Mashqlarni ko'zlarni ochib va yumgan holda bajarish mumkin. Qo'l va oyoqlar turli holatlarda—qo'llar yelka kengligida, oyoqlar jipslashgan, yon tomonga uzatilgan bo'ladi. Bu mashqlarni tutqichdan ushlamasdan bajarish mumkin.

7. Botish. Og'iz orqali chuqur nafas olib, nafas chiqarmasdan, gavdani suvga botirib, suv ostida o'tiriladi. Shundan keyin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi (basseyn chetidan ushlab yoki sherik bilan bajariladi).

8. Qalqish. To'liq suvga botgandan keyin, oyoqlarni qo'llar bilan quchoqlab, iyakni ko'krakka taqab, gujanak bo'lib, muvozanat holatga kelguncha, gavda qalqitiladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqni qo'yib yuborib, suv tagida sekin turib, og'iz orqali nafas chiqariladi («Po'kak» mashqi).

9. Ko'krakda yotishga doir mashqlar. Oldinga mashq qaytariladi. Gavda turg'un holatda (suv yuziga qalqib chiqqanda), oyoqlar sekin-asta rostlanadi. Qo'l kafti bilan pastga qaragan holatda oldinga cho'ziladi. Gavda holatini buzmasdan, nafas chiqarmasdan, yuzni suvga botirgan holda turib, og'iz orqali nafas olinadi (mashqlar qo'l va oyoqlarning turli holatlarida bajariladi).

10. Suv tagidan depsinib, ko'krakda sirg'anish:

a) basseyn chetidan 4–5 qadam narida ko'krakkacha suvda turiladi. Qo'llar kafti suvga qaratilgan holda, oldinga cho'ziladi. Yelka suvga botiriladi. Og'iz orqali nafas olib, nafas chiqarmasdan, bosh yuz bilan ikki qo'l orasidan suvga botiriladi. Oldinga egilib turib, qo'llar rostlanadi. Basseyn tagidan, boshni ko'tarmagan holda depsinib, qirg'oqqacha ko'krakda sirg'aniladi. Keyin boshni

ko'tarib, oyoqlarni bukib, basseyn tagida turiladi va og'iz orqali nafas chiqariladi;

b) qirg'oqdan 4–5 qadam ichkarida, basseynning sayoz joyida kaftlarni oldinga qaratgan holda, qo'lni ko'tarib, chuqur nafas olinadi va nafasni chiqarmasdan turiladi. Keyin oyoqni chanoq-son bo'imidan bukib, qo'l va gavda suvga botiriladi, deysinib, qirg'oqqacha sirg'anib boriladi. Keyin bosh ko'tariladi va tik turiladi.

11. Basseyn devoridan deysinib, ko'krakda sirganish:

a) basseyn devoriga orqa o'girib turiladi. Ko'krak bilan suvga qaragan holda, tizzadan bukilgan va devorga tiralgan bir oyoq bilan qirg'oqdan va ikkinchisi bilan suv tagidan deysinib, harakatlenguncha sirg'aniladi. Keyin bosh ko'tarilib, suv tubida turiladi;

b) oldingi 6–10 mashq bajariladi. Bir oyoq bilan qirg'oqdan, ikkinchisi bilan suv tubidan deysiniladi. Sirg'anish tamom bo'lgandan keyin, boshni ko'tarib, suv tubida turiladi;

d) qirg'oqqa orqa o'girilgan holatda turiladi. Qo'l bilan tutqichdan ushlab, oyoqni chanoq-son bo'g'imidan bukib, qirg'oqqa tirab, gavdaga gorizontol holat beriladi. Chuqur nafas olib, yuz suvga botiriladi. Qo'lni tushirib, ko'krak tagidan oldinga to'liq rostlangancha kaftlarni birlashtirib, pastga qaragan holda uzatiladi, so'ng deysinib, oldinga qarab, harakat tinmaguncha sirg'aniladi. Boshni ko'tarib, suv tubida turiladi.

12. Suvda nafas chiqarishni o'rganish;

a) basseyn chetiga qaragan holda ko'krakkacha suvda turiladi. Maxsus tutqichdan ushlanadi, o'tirib iyakkacha suvga botiladi. Chuqur nafas olib, bir tekisda suv ustiga jipslangan lablar orqali nafas chiqariladi;

b) basseyn chetiga qaragan holatda ko'krakdan suvda turiladi, tutqichdan ushlab, chuqur nafas olinadi. Suvga boshni butunlay botirib, og'iz orqali tekis nafas chiqariladi, turib, nafas olinadi;

d) suv tubida turib, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan holda (qirg'oqdan 2–3 qadam narida) chuqur nafas olinadi. Suvga o'tirib, butunlay cho'kiladi va og'iz orqali bir tekis nafas chiqariladi. Keyin turib nafas olinadi;

e) «b» va «d» mashqlari bir necha marta qaytariladi (suvga bota turib, nafas chiqariladi, suvdan ko'tarilganda nafas olinadi).

13. Sirg'anish paytida nafas chiqarishni kuzatish. Suv tubidan, yoki

qirgoqdan, yoki qirg'oqdan depsinib, nafas chiqarmasdan, ko'krakda sirg'aniladi. Sirg'anish oxirida suvda bir tekis nafas chiqariladi, keyin turib, nafas olinadi.

14. Chalqancha yotish:

a) ko'krakkacha suvda turib, qo'llarni gavdaga jipslashtirib, yelkagacha suvga cho'kib, chuqur nafas olib, nafas tutib turiladi. Orqaga yiqila turib, suv tagidan depsiniladi. Chalqancha yotiladi, boshni ensa suyagi bilan suvga botirib, tepaga qaraladi. Oyoqlar birlashtiriladi. Agarda gavda muvozanat holatida turgan bo'lsa, oyoqlar yon tomonga yozilgan holatda, bir tekisda nafas olinadi. Keyin boshni ko'tarib, suv tagiga bukilgan oyoqlar tiklanib turiladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin qo'llar bukilib, bosh orqasiga qo'yilgan. Gavda suvda turg'un holatni egallagach, qo'l va oyoqlarni yon tomonlarga yozib yotishni davom ettirgan holatda, erkin nafas olinadi;

d) hammasi oldinga mashqdagidek, lekin qo'l to'g'rilanib, yuqoriga ko'tariladi.

15. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha yotgan holda sirpanish:

a) basseyn devoriga qaragan holda, qo'llar gavdaga jipslangan, bitta oyoq basseyn devoriga tiralgan bo'ladi. Chuqur nafas olib, tutib turiladi. Suvga yelkagacha cho'kiladi. Orqaga bukilib, muvozanatni yo'qota turib, bitta oyoq bilan qirg'oqdan, ikkinchi oyoq bilan suv tubidan depsiniladi. To'g'ri va jipslashgan oyoqlar bilan chalqancha yotib, harakat tinmaguncha sirg'aniladi. Keyin boshni ko'tarib, oyoqlarni bukib, suv tubida turiladi (mashqlar qo'llar bosh orqasiga qo'yilgan va yuqoriga uzilgan holatda bajariladi);

b) basseyn qirg'ogiga qaragan holatda, tutqichdan ushlab, oyoqlar bukiladi. Oyoqlarni devorga tirab, chuqur nafas olinadi, nafas tutib turiladi. Qo'llarni qo'yib yuborib, oyoqlar bilan qirg'oqdan depsiniladi, chalqanchasiga qo'llarni gavdaga jipslab, nafas chiqarmasdan sirg'aniladi. Itarilish oldidan qo'llar yuqoriga cho'zilgan va birlashtirilgan bo'ladi. Sirg'anish oxirida nafas chiqarib, suv tubida turiladi.

16. Basseyn devoridan depsinib, sirg'anish paytida ko'krakdan chalqanchasiga va chalqanchadan ko'krakka burilish:

a) suv tubidan yoki qirg'oqdan depsinib, ko'krakda oldinga cho'zilgan qo'l bilan sirg'aniladi. Keyin sirg'anish jarayonida gavda chalqanchasiga o'giriladi. Yelkani o'ng yoki chapga burib, shu bilan bir paytda, beldan bukiladi, chalqancha yotib, sirg'anish davom ettiriladi;

b) hammasi oldingi mashqdagidek, lekin gavda chalqancha holatdan ko'krakka o'giriladi.

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar suvga ko'nikish umumtayyorgarlik mashqlarini bajarishga o'rgatishning dastlabki bosqichida suvga boshi bilan qo'rqmasdan sho'ng'ish va suvda o'zini erkin tutish, keyin suv yuzida qalqib yotish va sirg'anish kabi gavdaning suzuvchanligi va undan foydalanishga o'rgatuvchi mashqlar bajarishadi.

Suvda sirg'anishni o'rganish juda zarur. Oyoq bilan suv tagidan yoki basseyn qirg'ogidan deysinib sirg'anish mashqlariga alohida e'tibor berish kerak.

Shug'ullanuvchilarga sirg'anish paytida qulay oquvchanlik holatini egallashni o'rgatish kerak. Bu sportcha suzish usullari texnikasini tez o'rganishga yordam beradi.

Sportcha suzishni o'rganayotgan shug'ullanuvchilar uchun eng qiyini nafas olish va nafas chiqarishdir. Ana shuni yodda tutgan holda, texnika bo'yicha tayyorgarlik mashqlariga alohida e'tibor berish lozim.

Birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarga suvda to'liq nafas chiqarishni, keyin esa nafas olish va nafas chiqarishni to'xtovsiz almashtirib turishni o'rgatish kerak. Bu mashqlarni mukammal o'zlashtirish, sportcha suzish usullari texnikasini tez, qisqa muddatda, to'g'ri o'rganishga ko'maklashadi.

KROL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH

Q u r u q l i k d a:

1.Oyoq, harakati texnikasini o'rganishda qo'llaniladigan mashqlar:

1.Dastlabki holat–gimnastika skameykasining oldingi qirrasida o'tirib, qo'llar bilan orqa qirrasiga tayaniladi. Oyoq panjalarini ichkari tarafga cho'zib-burib, oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi.

2.1-mashq ko'krak bilan yotgan holda bajariladi.

3.D.h.–gimnastika skameykasida (yoki tepalikda) o'ng oyoqda turib, chap oyoq harakati bajariladi.

4.3-mashqningo'zi, faqat oyoqlar o'rni almashtiriladi.

5.D.h.–turnikka osilib turiladi. Oyoq harakati bajariladi.

6.D.h.–basseyn chetiga o'tiriladi. Qo'llar bilan orqaga-yerga tayanib, oyoqlar suvga tushurib, harakatlantiriladi.

II.Oyoq harakatiga nafas olish va nafas chiqarish moslab o'rgatiladi. Bu I vazifadagi 2-mashq yordamida amalga oshiriladi. Bunda oyoq harakati boshni o'ng (yoki chap) tomonga burib, nafas olish va pastga (d.h.) burib, nafas chiqarish bilan moslab bajariladi. Nafas olish qisqa muddat tez va kuchli bajariladi, nafas chiqarish esa biroz erkin ado etiladi.

III.Qo'l harakati texnikasini erkin nafas olib (nafasni tutib turib) o'rgatishda qo'llanadigan mashqlar:

1.D.h.- engashib, qo'llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan:

a) o'ng qo'l harakati bajariladi;

b) chap qo'l harakati bajariladi;

d) o'ng va chap qo'l harakati navbatma-navbat, d.h. ga qaytib, tanaffus bilan (2–3 sekund) bajarib, o'rgatiladi;

e) o'ng va chap qo'lharakati tanaffussiz bajariladi (qo'llar d.h. da uchrashadi).

2.D.h.–engashib, o'ng qo'l oldinga,chapqo'l gavda yonida orqaga uzatilgan. Qo'llar bilan krol usulidagi harakatlarto'liq o'zaro moslashuvda bajariladi.

Shug'ullanuvchilarga harakatning o'zaro moslashuvini rivojlantirish, o'rganilayotgan mashqlarni yana-da to'liqroq o'zlashtirish uchun 1-mashq, a, b, d, e va 2-mashqni qo'shimcha ravishda yurib turib, o'rganish tavsiya qilinadi.

IV. Qo'l harakati texnikasini nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab o'rganishda ham yuqoridagi mashqlar qo'llaniladi.

Bunda 1-mashq, a, b, d da har bir qo'l harakatiga bir marta nafas chiqarish moslab bajariladi. Qolgan 1-mashq, e va 2-mashqda har ikki yoki uch qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish moslab bajariladi.

V. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l va oyoq harakatlarini moslab o'rganishda quyidagi mashqlar qo'llaniladi.

Odatda, bumashqlar mavjud adabiyotlarda keltirilmaydi. Ular amalda harakat koordinatsiyasi yaxshi rivojlanmagan, sport bilan shug'ullanmaganlarni suzishga o'rgatishda qo'llaniladi. Quyidagi mashqlarni quruqlikda mukammal o'rganish suvda tez va yengil o'zlashtirishga yordam beradi.

1.D.h.–gavda biroz egib turiladi, juftlangan qo‘llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoq uchida uzluksiz va bir tekis yurib turiladi:

a) o‘ng qo‘l harakati moslab bajariladi;

b) chap qo‘l harakati moslab bajariladi;

d) o‘ng va chapqo‘l harakatini navbatma-navbat, d.h. da tanaffus bilan moslab bajariladi;

e) qo‘llar harakati, d.h. da tanaffussiz, moslab bajariladi;

f)qo‘llar harakati to‘liq koordinatsiyasi bilan moslab bajariladi.

VI. Krol usulida ko‘krakda suzishda qo‘l, oyoq harakati texnikasiga nafasni moslab, o‘rganishda qo‘llanishi mumkin bo‘lgan mashqlar.

Mashg‘ulot V vazifadagi 1-mashq, a, b, d, e, f yordamida o‘tkaziladi. Bunda 1-mashq, a, b, d, da har bir qo‘l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish moslanadi. Keyingi 1-mashq, e, f da har ikki yoki uch qo‘l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarish mos keladi (2: 1, 3: 1).

S u v d a:

I.Oyoq harakati texnikasini nafasni chiqarmasdan yoki erkin nafas bilan o‘rgatishda qo‘llaniladigan mashqlar:

1.D.h.–basseyn (yoki qirg‘oq) chetida ko‘krakda yotgan holda, oyoq harakati bajariladi (mashqda ikkala qo‘l galma-gal qatnashadi).

2. Basseyn chekkasidan (yoki tagidan) depsinib, ko‘krak bilan sirg‘anishda oyoq harakati (nafasni tutgan holda) bajariladi.

Bu mashq qo‘llarning turli holatlarida: ikkala qo‘lni oldinga: o‘ng qo‘l gavda bo‘ylab (songra jips), chap qo‘l oldinga cho‘zilgan va, aksincha, ikkala qo‘l gavda bo‘ylab (songra jips) cho‘zilgan holatda o‘rgatish tavsiya qilinadi.

3.Qo‘llar bilan taxtachani ushlab, basseyn devoridan (yoki tagidan) depsinib, ko‘krak bilan sirg‘anishdan so‘ng, oyoq harakati yordamida erkin nafas olib, suziladi.

4.Ikkala qo‘lni oldinga uzatib, yuzni suvga tushirgan holda, oyoq harakati yordamida suziladi:

a) o‘ng qo‘lni oldinga uzatib, chap qo‘lni gavda yonida tutib, oyoq harakati yordamida suziladi;

b) «a» mashqi qo'llar holati almashtirilgan holda bajariladi.

5. Ikkala qo'lni gavda bo'ylab uzatgan holda, oyoqharakati yordamida suziladi.

Nafas texnikasini o'rgatish mashqlari:

1. D.h.—basseyinning sayoz joyida oldinga egilib, o'ng qo'lni oldinga uzatib, chap qo'lni gavda yonida tutib, bosh yuz bilan suvga qo'yilgan, juftlangan lablar orqali bir maromda nafas chiqariladi va boshni chap tomonga burib, nafas olinadi.

Nafas chiqarish biroz davomli bo'lib, bosh burilib, og'iz suv yuziga chiqishi bilan tugallanadi va shu zahoti og'iz katta ochilib, tez va to'liq nafas olinadi va bosh dastlabki holatga qaytadi.

2. Birinchi mashqning o'zi faqat qo'llarning o'rnini almashtirib o'ng tomondan nafas olinadi.

II. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslab o'rgatish mashqlari. Buni bajarish maqsadida oyoq harakati texnikasini o'zlashtirish uchun tavsiya etilgan 1, 2, 3 va 4-mashqlar qo'llaniladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rgatish mashqlari:

1. D.h.—basseyinning beldan keladigan sayoz qismida gavda egilgan, jipslangan qo'llar kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan:

a) o'ng qo'l harakati;

b) chap qo'l harakati;

d) o'ng va chap qo'l harakatlari navbatma-navbat d.h. da tanaffus bilan (2–3 sekund) bajariladi;

e) o'ng va chap qo'l harakatlari tanaffussiz bajariladi (qo'llar d.h. da uchrashadi):

f) d.h.—engashib, o'ng qo'l oldinga, chap qo'lni gavda yonida orqaga uzatgan holda, qo'llarning to'liq koordinatsiyasi bajariladi.

Keltirilgan 1-mashq, a, b, d, e, f qo'l harakati texnikasini to'g'ri va tez o'zlashtirish maqsadida ikki xil variantda tavsiya qilinadi.

Birinchi variantda I mashq a, b, d, e, f boshni suv yuziga tutgan holda bajariladi. Ikkinchi variantda to'liq nafas olib, bosh yuz bilan suvga botgan holatda bajariladi.

2. D.h.–basseyn devoriga orqa bilan turiladi. To‘liq nafas olib, nafas chiqarmasdan turib, qo‘llar oldinga uzatilib, ko‘krak bilan sirg‘anishda 1-mashq, a, b, d, e, f bajariladi.

3. Oyoqlar orasida taxtachani qisgan holda, basseyn devoridan (yoki tagidan) depsinib, qo‘llarni oldinga uzatgan holda, ko‘krak bilan sirg‘anishdan so‘ng:

a) o‘ng qo‘l harakati yordamida suziladi;

b) chap qo‘l bilan;

d) o‘ng va chap qo‘l harakatlarini d.h. da (2–3 sekunda) tanaffus bilan bajarib, suziladi;

e) o‘ng va chap qo‘l harakatlarini tanaffussiz bajarib, suziladi;

f) qo‘llarning to‘liq koordinatsiyasidagi harakati bajarilib, suziladi.

4. Basseyn devoridan (yoki tagidan) depsinib, ko‘krakda qo‘llarni oldinga uzatib, sirg‘anishdan so‘ng, 3-mashq, a, b, d, e, f taxtachasiz bajariladi.

IV. Qo‘l harakati texnikasiga nafasni moslab o‘rgatish mashqlari.

Bu vazifani o‘zlashtirishda III vazifaning 1, 2, 3, 4-mashqlar, a, b, d, e, f qo‘llaniladi.

Har bir mashqni bajarish paytida qo‘llarning eshish harakati davomida suvga nafas chiqariladi, qo‘llarni suvdan chiqarishi vaqtida bosh shu tomonga burilib, nafas olinadi. A, b, d mashqlarni bajarganda, har bir qo‘l harakatiga bir marta nafas olinadi va nafas chiqarish moslanadi, d mashqini bajarishda 2, 3, 5 va hokazo harakatlarga bir nafas olinadi va nafas chiqarish moslanadi.

V. Qo‘l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslab o‘rgatish mashqlari.

1. Basseyn devoriga orqa bilan turib, to‘liq nafas olinadi. So‘ng depsinib, qo‘llarni oldinga uzatgan holda, ko‘krak bilan sirg‘anishdan so‘ng:

a) to‘xtovsiz oyoq harakatiga o‘ng qo‘l harakatini moslab suziladi;

b) oyoq harakatiga chap qo‘l harakatini moslab, suziladi;

d) to‘xtovsiz oyoq harakatiga o‘ng va chap qo‘l harakatini navbatma-navbat d.h. da tanaffus bilan moslab suziladi;

e) oyoq harakatiga o'ng va chap qo'l harakatini navbatma-navbat tanaffussiz moslab suziladi;

f) oyoq harakatiga qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasini moslab suziladi.

Bassey devoridan deysinib, sirg'anishdan so'ng bajriladigan 1-mashq, a, b, d, e, f larning har birini bir marta olingan nafas yetguncha bajarish o'rgatiladi. Bunda har bir mashq- ni bajarish uchun belgilangan uzunlik 12–16 metr atrofida bo'lishi mumkin.

VI. Qo'l va oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslab o'rgatish mashqlari.

Bu vazifalarni o'zlashtirishda V vazifadagi 1-mashq a, b, d, e, f qo'llaniladi. Bunda har bir mashq nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab bajariladi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

Reja

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Krol usulida chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchini umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Boshlang'ich o'rgatishda bu vositalarning o'z vaqtida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari har tomonlama jismonan kamol topishlari uchun yordam beradi.

Suzish mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish kerak. Suzish mashg'uloti uchun suvi toza, tagi tekis va qumli, asta-asta chuqurlashib boradigan hamda

o'nqir-cho'nqirlari va daraxt to'nkalari bo'lmagan qulay joyni tanlanadi. Anhorning bosh

tomonida fabrika, zavod yoki aholi yashaydigan joylar bo'lib, ular suvni ifloslab tursalar

bunday joyda suzmaslik kerak. Oqar suv, ko'l suviga qaraganda tozaroq bo'ladi, shu

sababli oqar suvda cho'milish kerak. Ammo juda tez oqadigan suv suzish uchun noqulay, yaxshi suzolmaydigan kishilar uchun xavfli, chunki kuchli suv oqimi ularni qirg'oqdan

uzoqqa oqizib ketishi mumkin.

Bahorda suvning harorati 14 gradus dan kam bo'lmasa, faqat quyoshli va issiq

kunlarda suza boshlash mumkin. Kuzda kun sovigan sari badan bunga o'rgana boradi, shu

sababli 14 gradusdan sovuqroq suvda ham suzish mumkin. Dastlabki paytlarda 10

minutdan ortiq cho'milmaslik, keyinchalik cho'milish vaqtini asta-sekin oshira borish

kerak. Sovqotganda, bosh aylanganda, lanj bo'lganda, lab ko'karganda suvdan chiqish

kerak, chunki bundan keyin ham cho'milish zararlidir. Ovqatlanib 1,52 soat o'tgandan

so'ng cho'milish va suzish mumkin. Cho'milib bo'lgandan keyin shamoldan panaroq

joyda turib, badanni quriguncha sochiq bilan yaxshilab artish kerak, havo sovuqroq kunlarda esa, artinib bo'lgandan keyin badan qiziguncha kaft bilan ishqalash, so'ngra

kiyinish kerak. Bemalol suzishni o'rganib olgunga qadar tajribali suzuvchilar bilangina

suzish kerak. Chuqurligi beldan oshmaydigan joylardagina cho'milish va qirg'oqqa yuz

o'girib turish lozim.

Ko'z-quloq bo'lib turadigan tajribali o'rtoqlar bilan chuqur joyda suzib ko'rish

mumkin. Sho'ng'iganda va suzganda ko'z ochiq bo'lishi kerak. 50 metrgacha bemalol va

dadillik bilan suza oladigan bo'lganingizdan keyingina suvga sakrab tushishni o'rganish

kerak. Dastlab chuqurligi kamida 2,5 metr keladigan suvga yarim metr balandlikdan

sakraladi. Sakrab sho'ng'ish texnikasini o'rgana borgan sari tobora balandroq joydan

chuqurroq joyga sakraladi. Uch metr balandlikdan sakraganda suvning chuqurligi kamida

3,5 metr bo'lishi kerak. Sho'ng'iganda va suzganda qaltis xazillarga yo'l qo'maslik kerak.

Shuni ham yodda tutish kerakki, suvdagi har qanday extiyotsizlik kishining baxtsizlikka

uchrashiga sabab bo'lishi mumkin.

Ta'lim muassasalarida dastur asosida suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda avvalo

dars jadvalini tuzib chiqish va shunga asoslanib bayonnoma yozish lozim. Masalan, suzish

uchun sharoiti yo'q, ammo yaqin atrofida ariq, hovuz, soy, daryo va shu kabi ochiq suv

havzasi bo'lgan joylarda maktab direktori, instruktori, maktab o'qituvchilari, albatta,

bolalarning xavsizligini e'tiborga olgan holda yozning issiq oylarida-may, iyun, iyul,

avgustda bolalarni suzishga o'rgatish tadbirlarini o'tkazishlari kerak. Buning uchun avvalo bayonnoma tuzib, uning asosida suv bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlarni olib borish lozim.

1-bayonnoma.

Darsning maqsadi: Suv muxiti bilan tanishtiruvchi mashqlar o'tkazish.

Darsning vazifasi:

Bolalarni suvda cho'milishga ko'niktirish.

Chiniqtirish.

O'tish joyi: Ochiq suv havzasi.

Jihozlar: shar, koptok, ballon va har xil o'yinchoqlar.

Suv muxiti bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlar. Bunday mashg'ulot odatda 5

bosqichda: basseyn yoki ochiq suv havzasining eng sayoz, suvning oqim tezligi minutiga

10 m dan oshmagan, suv harorati 25-28 S dan past bo'lmagan maskanda olib boriladi.

Ma'lumki, suzishni bilmagan odam xech qachon suv bilan tanishmay turib suzishni o'rganib keta olmaydi. Shuning uchun suzishga o'rgatishda quyidagi bosqichlarga asoslanish zarur.

1. Bosqichda yurish va yugurish mashqlarini o`tishdan maqsad bolalarni basseyn chuqurligi bilan tanishtirish, oyoq ostida tayanch borligiga ishonch hosil qilish va suvda cho`chimaslikka o`rgatishdir. Qo`llarni har xil holatda tutib yurishda esava tez yura olishni sezishga o`rgatish kerak bo`ladi.
2. Bosqichda asta-sekin cho`chimaslikka, suv yuzida gavdaning ma'lum vaqtgacha qalqib tura olish, so`ng oyoq qismlari nima uchun cho`ka borishi tushuntiriladi. Gavdaning yuqori qismida esa tog`aylar vaengil a'zolar joylashgan.
3. Bosqichda suvda bolalarni sirg`anish va gavda muvozanatini saqlash o`rgatiladi. Chunki sirg`anishni to`g`ri bajargan bolalar sportcha suzish texnikasini tezda o`rganadilar. Bu esa keyinchalik start va burilish paytlarida masofadan yutishda yordam beradi.
4. Suvdagi holatda qo`llar va oyoqlar harakatiga o`rgatish.
5. Bosqichda erkin suzish usullariga o`rgatish.

**Suvda sirg`anish mashqlari.** Vaznning solishtirma og`irligi o`rtacha bo`lgan kishilarga o`z muvozanatini suvda saqlash oson bo`lsa, gavdasi og`ir kishilarga qiyin bo`ladi. Ko`pinchalik odamlar gavdasining gorizontal holatini faqat sirg`anish orqali saqlashadi, debsinganda olingan sirg`anish tezligi pasayishi bilan oyoqlar sekin-asta suvga bota boshlaydi. Chunki bosim markazining holati og`irlik markaziga nisbatan o`zgaradi.

Ko`krakda va chalqancha krol usuli. Suzish usullarini egallashdan avval, albatta ularning texnikasi bilan tanishib chiqish lozim. Buning uchun oyoq, qo`l harakatlari va nafasni to`g`ri olish texnikasiga qat'iy rioya qilish zarur. Odam sirg`anishni bajarayotganda ma'lum vaqtdan so`ng harakat to`xtab, oyoq tomoni cho`ka boshlaydi. Agar shunda

oyoqlarni birin-ketin yuqoridan pastga tizzani bukmay, qaychisimon harakatlantirilsa,

odam yanada oldinga siljib ketadi. Qo'llarni harakatlantirish va nafas olish. Ko'krakda

Krol usulida suzishda qo'llar navbatma-navbat va oyoqlarning to'xtovsiz harakati tufayli suzuvchi bir tekis suza oladi. Bu qo'llarni suvdan yuqoriga chiqarmay, suv tagidan

ikki qo'llab suvni baravariga oldinga tortib, yana qo'llarni tagidan uzatib suzishdir. Bu

paytda bosh suvdan yuqorida bo'ladi, odam bermalol nafas oladi yoki oldindan chuqur

nafas olib, yuzni suvga qo'yib, nafas chiqarib suzish mumkin.

Shu bilan birga suzish mashg'ulotlari va darslarida suvdagi o'yinlar, harakatli o'yinlarni ko'plab o'tkazish mumkin. Bu o'quvchilarda suvda erkin harakatlana olishga

o'rgatadi. Suzish mashg'ulotlari shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarligiga muvofiq

rejalashtiriladi. Suzish mashg'ulotlarini birinchi bosqichi tayyorgarlik bosqichidir.

Tayyorgarlik davri: Suzuvchilarni jismoniy, texnik-taktik, nazariy va ruhiy

tayyorgarlik davri hisoblanib bu davrda suzuvchilar umumiy va maxsus tayyorgarlikdari

yuksak darajalarga ko'tarilgan bo'ladi.

O'tish davri: Yoz mavsumi tugashi bilan suzish mashqlarining o'tish davri

boshlanadi. Bu davr sentyabr-oktyabr oylarida, ya'ni yangi tayyorgarlik davri

boshlanganga qadar davom etadi. O'tish davridagi vazifa-nerv sistemasiga dam berish,

suzuvchini jismoniy jihatdan chiniqtirishdir. O'tish davrida turizm, sport o'yinlari, ovchilik, baliq ovi, eshkak eshish bilan shug'ullanish tavsiya etiladi

KROL USULIDA CHALQANCHA SUZISH

Quruqlikda:

I. Oyoq harakati texnikasini o'rganayotganda, krol usulida ko'krakda suzishdagi oyoq harakatini o'rgatish uchun berilgan 1, 2, 3, 4, 5-mashqlar qo'llaniladi.

II. Chalqancha suzishda nafas olishni qo'l harakati bilan moslash o'rgatiladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar:

1. D.h.–asosiy turish (yoki qo'llar bosh uzra oldinga uzatilgan):

a) o'ng qo'l harakati bajariladi;

b) chap qo'l harakati;

d) o'ng va chap qo'l harakati d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan bajariladi;

e) o'ng va chan qo'l harakati tanaffussiz bajariladi (qo'llar d.h. da uchrashadi).

2.D.h.–asosiy turish. O'ng qo'lni bosh uzra oldinga uzatib, chap qo'lni pastga (son yoniga) tushirgan holda, qo'llar to'liq harakat koordinatsiyasini bajaradi.

IV. Qo'l harakatini nafas bilan moslashni o'rgatishda yuqorida berilgan mashqdar qo'llaniladi. Bunda qo'llarning tayyorgarlik harakati paytida nafas olinadi, eshish (ish bajarish) paytida nafas chiqarish bilan harakatni moslash o'rgatiladi.

V. Krol usulida chalqancha suzishda qo'l harakatiga oyoq harakatini moslash mashqlari.

1.D.h.–asosiy turish (yoki qo'llar bosh uzra oldinga uzatilgan). To'xtovsiz oyoq uchida bir joyda yuriladi:

a) o'ng qo'l harakati moslanadi;

b) chap qo'l harakati;

d) o'ng va chap qo'l harakatlari navbatma-navbat d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan moslab bajarish o'rgatiladi;

e) o'ng va chap qo'l harakatlari tanaffussiz moslab bajariladi;

f) qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasini bir joyda yurib turish bilan moslash mashq qilinadi.

VI. Krol usulida chalqancha suzishda qo'l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslashni o'rgatish mashqlari. Bu vazifa yuqorida berilgan 1-mashq, a, b, d, e, f yordamida o'rgatiladi. Bunda 1-mashq, a, b, d, e, f da har bir qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarishni moslash mashqi bajariladi. Keyingi 1-mashq, e, f da har ikki yoki uch qo'l harakatiga bir marta nafas olish va nafas chiqarishni moslash mashqi tavsiya qilinadi.

Suvda:

I.Oyoq harakati texnikasi va nafas olishni o'rgatish mashqlari:

1.Chalqancha qo'llar bilan tutqichdan ushlab (qo'llar yelka kengligida, tirsak oldinda), yelka va ensa bilan qirg'oqqa tiralib, oyoq harakati bajariladi:

a) erkin nafas olinadi;

b) nafas olish va nafas chiqarish oyoqning 2–3-harakatiga moslanadi.

2. Basseyn devoridan depsinib, chalqancha sirg'anishda oyoq harakati (qo'llarning turli holatlari) yordamida:

a) qo'llarni gavda yonida tutib;

b) o'ng qo'lni oldingauzatib, chap qo'lni yonida tutib;

d) b mashqdagidek, qo'llar o'rnini almashtirib;

e) ikkala qo'lni oldinga uzatib, sirg'anishda oyoq harakati yordamida suziladi.

II. Qo'l harakati texnikasini o'rgatish mashqlari:

1.D.h.–basseyn beldan keladigan sayoz qismida sherik uning yon tomonida turib, bir qo'li bilan boldir tagidan, ikkinchi qo'li bilan panjalar ustidan ushlab, mashqni bajarish davomida gavdaning gorizontal holatini saqlashda yordamlashadi, chalqancha yotib,qo'llarni gavda yonida (yoki oldinga uzatib) tutgan holatda:

a) o'ng qo'l harakati bajariladi;

b) chap qo'l harakati;

d) o'ng va chap qo'l harakatlari d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan

bajariladi:

e) o'ng va chap qo'l harakatlari tanaffussiz bajariladi (bunda qo'llar d.h.da uchrashadi);

f) d.h. oldingi mashqlardagidek, faqat bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab uzatilgan holatda, qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasi bajariladi.

2. D.h.–basseyin chetidan ushlab, suvga orqa bilan turiladi, oyoqlarni basseyin devoriga qo'yib (bunda oyoqlar suv yuziga chiqmasligikerak), to'liq nafas olinadi, qo'llar gavda bo'ylab tushirilgan zahoti, oyoqlar bilan densinib, chalgancha suv yuzida sirg'anishda:

a) o'ng qo'l harakatini to'liq bajarib suziladi;

b) chap qo'l harakati bajariladi;

d) o'ng va chap qo'l harakati d.h. da tanaffus (2–3 sekund) bilan bajariladi;

e) o'ng va chap qo'l harakati tanaffussiz bajariladi;

f) qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasiga amal qilib suziladi (bunda bir qo'l eshish harakatini tugatayotganda, ikkinchisi boshlaydi, ya'ni qo'llar to'xtovsiz harakat qiladi).

3. Oyoqlar orasida taxtacha bilan qo'l harakati yordamida suziladi.

III. Qo'l harakati texnikasiga nafasni moslab o'rgatish mashqlari.

Krol usulida chalgancha suzganda, suzuvchi yuzining suvdan tashqarida bo'lishi nafas olishni boshqa usullarga nisbatan biroz yengillashtiradi, shuningdek, suzish texnikasini tez o'zlashtirishga imkon beradi. Nafas qo'l harakatlariga moslab bajariladi. Qo'lning tayyorgarlik harakati (havodan oldinga olib o'tish) vaqtida ogiz orqali nafas olinadi, eshish harakati davomida esa nafas chiqariladi.

IV. Qo'l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslashni o'rgatish mashqlari:

1. Basseyin devoridan depsinib, chalgancha sirg'anishdan so'ng (qo'llar gavda yonida yoki oldinga uzatilgan) to'xtovsiz harakatga:

a) o'ng qo'l harakatini moslash mashqi;

b) chap qo'l harakatini moslash mashqi;

d) o'ng va chap qo'l harakatini d.h. da tanaffus bilan moslash mashqi;

e) o'ng va chap qo'l harakatini d.h. da tanaffussiz moslashmasiq;

f)oyoq harakatiga qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasini moslash mashqlari bajariladi.

V. Qo'l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslashni o'rgatish mashqlari.

Bu vazifani o'zlashtirish uchun IV vazifadagi 1-mashq, a, b, d, e, f ado etiladi. Ularning har biri nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab bajarish qo'shib o'rgatiladi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'.2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

8-MAVZU: SUZISHNING USULLARINI O'RGATISH VA O'ZLASHTIRISH BO'YICHA TAYYORLOV MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Delfin usulida suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchini umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Sportcha suzish usullari texnikasi mashqlari. Snortcha suzish usullari texnikasini o'rganish uchun bir qancha maxsus suzish mashqlari mavjud. Ularning hammasini egallash mazkur suzish usuli texnikasini o'rgatishniyengillashtiradi. Har bir suzish usuli quyidagi izchillikda o'rganiladi:

I.Oyoq harakati texnikasi.

II.Oyoq harakatining nafas olish bilan moslashuvi.

III.Qo'l harakati texnikasi.

IV.Qo'l harakatining nafas olish bilan moslashuvi.

V.Qo'l va oyoq harakatlarining moslashuvi.

VI.Qo'l oyoq harakatini nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab o'rgatish.

Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishning boshlang'ich davrida suzish harakatlari kerakli imitatsion mashqlar yordamida quruqlikda bajariladi. O'rganuvchi kerakli usul texnikasining ayrim elementlarini oldindan o'rganadi, ularning qisman va, umuman, moslashuvi, shuningdek, maxsus suzish mashqlari texnikasi bilan tanishadilar. Imitatsion mashqlar turli holatlarda—skameykada o'tirib, oldinga yarim egilgan holda, ba'zi hollarda turnikda, xalqa, gimnastika narvoni va boshqalarda bajariladi. Bu mashqlar harakatlarning yo'nalishi, shakli, shuningdek, umumiy bajarish sxemasi bilan shug'ullanuvilarni tanishtiradi. Sportchasuzish usullari texnikasini o'zlashtirish uchun zarur mashqlarini hech qanday yordamchi vositalarsiz bajarish kerak. Ba'zi mashqlarni bajarishda suzish taxtalaridan foydalanish, bundan mustasno.

Ba'zan, shug'ullanuvchilar suvda o'zlarini noqulay sezib, mashqlarni to'g'ri bajara olmasalar, yordamchi vositalardan foydalanishlari mumkin. Ayrim harakatlar, ularning o'zaro moslashuvi o'zlashtirilgach, texnikani takomillashtirishda suvda oldin qisqa, keyin esa uzoq masofalarga vaqtga qarab suzib o'rganish, asosiy harakatlarining moslashuviga qaratish lozim. Agar shug'ullanuvchi o'rganilayotgan usul texnikasini egallasa va 400 metr masofaga shu usul bilan suza olsa, u uchun bu usuldagi boshlang'ich o'rgatish bosqichi tugadi, deb hisoblash mumkin. Shundan keyin suzishda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun texnikani takomillashtiruvchi davr boshlanadi.

DELFIN USULIDA SUZISH

Delfin usulida suzish texnikasi amaldak rolsullarimukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rganiladi. Quruqlikda o'tkaziladigan mashqlar boshqa usul kabi, bu usul texnikasini suvda o'zlashtirishga yordam beradi.

Quruqlikda:

I.Oyoq harakati texnikasini o'rganish mashqlari:

1.D.h.—gimnastika skameykasida o'ng oyoqda turib chap oyoq harakati o'rganiladi.

2. Birinchi mashqning o'zi, faqat o'ng oyoq harakati o'rganiladi.

3. D.h.—turnikka osilgan holda oyoq harakati bajariladi.

II. Nafas olishva nafaschiqarishni qo'l harakati bilan moslash o'rganiladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rganish mashqlari.

1. D.h.—oldinga engashib, qo'llarni kafti bilan pastga qaratib uzatgan holda, o'ng qo'l harakati bajariladi.

2. Birinchi mashqning o'zi, chap qo'l harakati bajariladi.

3. D.h. oldingidek, qo'llarning to'liq harakat koordinatsiyasi (oldin d.h. da tanaffus bilan, keyin tanaffussiz) bajariladi.

IV. Qo'l harakatini nafas bilan moslashni o'rganishda, III vazifadagi 3-mashq qo'llaniladi. Bunda qo'llarning eshish paytida bosh oldinga yuqoriga ko'tarilib, nafas olinadi, tayyorgarlik harakati paytida esa pastga nafas chiqarishga moslashish mashqi bajariladi.

Delfin usulida suzganda qo'l va oyoq harakatlariga nafasni moslashga o'rgatish mashqlari suvda o'zlashtiriladi.

Suvda:

I. Oyoq harakatlarini o'rgatish uchun mashqlar:

1. 1,5–2,0 metr chuqurlikda turib, suv tubidan sekin deysinib, tik holatda oyoq va gavda bilan bir necha harakat bajarilib, suv yuzida qalqib turishga harakat qilinadi. Bunda qo'l gavda bo'ylab yoki kafti bilan pastga qaratib, yon tomonga cho'zilgan, yoki yuqoriga yelka kengligida ko'tarilgan, yoki bosh orqasiga kaft bilan qo'yilgan (tirsak yon tomonda bo'ladi).

2. Nafas chiqarmasdan yoki erkin nafas olganda, oyoq harakati quyidagi holatlarda bajariladi:

a) ko'krakda yotib, bir qo'l bilan tutqichdan, ikkinchisi bilan suv tagidan basseyn qirg'og'idan ushlab;

b) chalqancha yotib, qo'l bilan tutqichdan ushlanadi, panjalar yelka kengligida, tirsaklar oldinga qaragan (yelka va ensa bilan qirg'oqqa tiralib turgan) holatda;

d) yonboshlagan holda, bir qo'l bilan tutqichdan ushlab, ikkinchisi bilan suv tagidan basseyn qirg'og'idan ushlab bajariladi.

3. Bassey'n qirg'og'idan depsinib, suv tagida ko'krakda, chalqancha, yonboshlab, nafas chiqarmasdan, oyoqni harakatlantirib, basseynda uzunasiga va ko'ndalangiga suziladi.

4. Qo'llar bilan taxtachani ushlab nafasni tutib, chiqarmasdan va erkin nafas olib, basseynda uzunasiga va ko'ndalangiga oyoqni harakatlantirib suziladi.

5. Nafasni tutib chiqarmasdan, oyoqni harakatlantirib basseynda uzunasiga va ko'ndalang ko'krakda suziladi:

a) qo'llar oldinga, yelka kengligida uzatilgan kaftlar pastga qaragan holatda;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan;

d) bitta qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan holatda chalqancha, nafas erkin;

g) qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan holatda;

d) qo'llar bosh orqasida;

e) kafti bilan pastga qaragan, qo'llar yelka kengligida oldinga cho'zilgan;

f) bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan holatda suziladi.

II. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslash mashqlari:

1. Ko'krakda yotib, bir qo'l bilan tutqichdan ushlab, ikkinchisi bilan qirg'oqqa tayanib, nafas olish va nafas chiqarishni oyoq harakatiga moslash mashqini bajarish; oyoqning bir urishiga nafas olish, ikkinchisiga nafas chiqarish.

2. Xuddi oldingidek, bassey'n uzunasiga va ko'dalangiga taxta va taxtasiz qo'lning turli holatlarida suzish:

a) qo'llar oldinga cho'zilgan;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan;

d) bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan.

III. Qo'l harakati texnikasini nafas olish va nafas chiqarish bilan moslash mashqlari:

1. D.h.–gavda yarim bukilgan holatda, kafti bilan pastga qaragan qo'llar yelka kengligida oldinga uzatilgan:

«1»-qo'l bilan eshish harakati;

«2»-qo‘l tayyorgarlik harakatining birinchi dismini bajaradi;

«3»-tayyorgarlik harakatining ikkinchi yarmi bajariladi, qo‘l dastlabki holatga qaytadi. Nafas erkin.

Xuddi shu harakatlar nafas olish-nafas chiqarish bilan moslab bajariladi:

«1»-qo‘l harakatlanib, yuzni suvdan ko‘tarib, nafas olinadi;

«2»-qo‘l tayyorgarlik harakatining birinchi yarmi va nafas olish tugallanadi;

«3»-qo‘l tayyorgarlik harakatining ikkinchi yarmini bajaradi va yuzni suvga botirib, qo‘l dastlabki holatda turganicha to‘liq nafas chiqariladi.

2. Basseynning uzunasiga va ko‘ndalangiga krol usulida oyoq harakatlarini bajarib, qo‘lni dastlabki holatda tutib va tutmasdan, nafas chiqarmasdan eshiladi va tayyorgarlik harakatlari to‘liq bajariladi.

3. Nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab, xuddi shu harakatlar takrorlanadi: qo‘lning eshish harakatlarida nafas olinadi, tayyorgarlik harakatlari va dastlabki holatda nafas chiqariladi.

4. Xuddi shu harakatlar qo‘lni dastlabki holatda tutmasdan, har bitta va 2–3-harakat jarayonida nafas olish-nafas chiqarish moslab, takrorlanadi.

IV. Qo‘l harakatiga oyoq harakati texnikasini moslash mashqlari:

1. D.h.–qo‘llar bilan basseyn chetidaga maxsus dastaklardan (yoki basseyn chetidan) ushlanadi. To‘liq nafas olib, yuz peshonagacha suvga botiriladi. Ko‘krak bilan cho‘zilib yotiladi. Mashqlar nafasni tutib va erkin nafas olish bilan bajariladi:

a) d.h. da oyoqlar birinchi harakatni to‘liq bajaradi. Keyingi ikkinchi harakat bilan bir vaqtda unga o‘ng qo‘l harakati moslanadi. Uchinchi harakat d.h. da takrorlanadi;

b) a mashqdagidek oyoq harakatiga chap qo‘l moslanadi;

d) a va b mashqlari navbati bilan (d.h. da qo‘llar harakati galma-gal) bajariladi.

2. Basseyn devoriga orqa o‘girib turib, qo‘llar oldinga uzatiladi, nafas olib, yuz suvga botiriladi, suv tagidan (yoki basseyn devoridan) depsinib, gavda oldinga sirg‘anishida:

a) oyoq harakatiga o‘ng qo‘l harakati moslanadi;

b) xuddi shunday, chap qo'l harakati moslanadi;

d) oyoq harakatiga navbatma-navbat o'ng va chap qo'l harakati moslanadi;

e) birinchi oyoq harakati o'ng qo'l bilan moslanadi, ikkinchi takrorlanishda chap qo'l bilan va uchinchi takrorlanishda har ikkala (o'ng va chap) qo'llarning bir vaqtidagi harakati (to'liq koordinatsiyasida) moslanadi;

f) basseyn devoridan (suv tagidan) deysinib, nafas ushlangan holda, delfin usulida suzish.

V. Qo'l va oyoq harakati texnikasiga nafasni moslash mashqlari. Bu vazifani o'zlashtirish uchun IV vazifadagi 1-mashq va 2-mashq a, b, d, e, f ning har biri nafas olish va nafas chiqarish bilan moslab, takrorlanadi. Bunda nafas, asosan, qo'l harakatiga moslanadi. Qo'llar eshish harakatini tugatishi vaqtida bosh oldinga tepaga ko'tarilib, qo'l suvdan chiqqunga qadar, tez va chuqur nafas olinadi, qolgan harakatlarda nafas chiqariladi. Berilgan mashqlar to'liq o'zlashtirilgandan so'ng, suzish texnikasini takomillashtirishga o'tish mumkin

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

9-MAVZU: SUZISHNING USULLARINI O'RGATISH VA O'ZLASHTIRISH BO'YICHA TAYYORLOV MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Brass usulida suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchini umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

**Suvda sirg`anish mashqlari.** Vaznning solishtirma og`irligi o`rtacha bo`lgan

kishilarga o`z muvozanatini suvda saqlash oson bo`lsa, gavdasi og`ir kishilarga qiyin

bo`ladi. Ko`pinchalik odamlar gavdasining gorizontol holatini faqat sirg`anish orqali

saqlashadi, debsinganda olingan sirg`anish tezligi pasayishi bilan oyoqlar sekin-asta suvga

bota boshlaydi. Chunki bosim markazining holati og`irlik markaziga nisbatan o`zgaradi.

Ko`krakda va chalqancha krol usuli. Suzish usullarini egallashdan avval, albatta ularning

texnikasi bilan tanishib chiqish lozim. Buning uchun oyoq, qo`l harakatlari va nafasni

to`g`ri olish texnikasiga qat'iy rioya qilish zarur. Odam sirg`anishni bajarayotganda ma'lum vaqtdan so`ng harakat to`xtab, oyoq tomoni cho`ka boshlaydi. Agar shunda oyoqlarni birin-ketin yuqoridan pastga tizzani bukmay, qaychisimon harakatlantirilsa,

odam yanada oldinga siljib ketadi. Qo`llarni harakatlantirish va nafas olish. Ko`krakda

Krol usulida suzishda qo`llar navbatma-navbat va oyoqlarning to`xtovsiz harakati tufayli suzuvchi bir tekis suza oladi. Bu qo`llarni suvdan yuqoriga chiqarmay, suv tagidan

ikki qo`llab suvni baravariga oldinga tortib, yana qo`llarni tagidan uzatib suzishdir. Bu

paytda bosh suvdan yuqorida bo`ladi, odam bemalol nafas oladi yoki oldindan chuqur

nafas olib, yuzni suvga qo`yib, nafas chiqarib suzish mumkin.

Shu bilan birga suzish mashg'ulotlari va darslarida suvdagi o'yinlar, harakatli o'yinlarni ko'plab o'tkazish mumkin. Bu o'quvchilarda suvda erkin harakatlana olishga

o'rgatadi. Suzish mashg'ulotlari shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarligiga muvofiq

rejalashtiriladi. Suzish mashg'ulotlarini birinchi bosqichi tayyorgarlik bosqichidir.

Tayyorgarlik davri: Suzuvchilarni jismoniy, texnik-taktik, nazariy va ruhiy

tayyorgarlik davri hisoblanib bu davrda suzuvchilar umumiy va maxsus tayyorgarlikdani

yuksak darajalarga ko'tarilgan bo'ladi.

O'tish davri: Yoz mavsumi tugashi bilan suzish mashqlarining o'tish davri

boshlanadi. Bu davr sentyabr-oktyabr oylarida, ya'ni yangi tayyorgarlik davri

boshlanganga qadar davom etadi. O'tish davridagi vazifa-nerv sistemasiga dam berish,

suzuvchini jismoniy jihatdan chiniqtirishdir. O'tish davrida turizm, sport o'yinlari, ovchilik, baliq ovi, eshkak eshish bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

BRASS USULIDA SUZISH

Qo'l va oyoq harakatlarini moslash hamda ularni nafas olish va nafas chiqarish bilan moslash mashqlari, dastlab, shug'ullanuvchilarning o'zlari yoki o'qituvchisining sanog'i ostida o'tkaziladi. So'nggi yillardagi amaliy tajribalar bu usulni o'rgatishda «1», «2», «3» sanoqni qo'llash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Uchlik sanoqda shug'ullanuvchilar qo'l-oyoq harakati texnikasini hamda ularning nafas olish va nafas chiqarish bilan moslashuvini to'g'ri va tez egallaydilar. Oyoq-qo'l harakatlarini erkin nafas olib, uni chiqarish bilan umumiy harakat koordinatsiyasini moslashtirishni qo'llash dastlabki holatda ushlab turib, oyoqning to'liq harakatini bajarishni egallashdan boshlash kerak. Bu holat shug'ullanuvchilarning qo'llarini dastlabki holatda ushlab turishga ko'niktiradi. Shuningdek, bu to'liq nafas chiqarishga va gavdaning oyoq deysinishidan olingan tezlanishini saqlash uchun zarur. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilarni oldinga unumli siljishi uchun zarur, oyoqlarning harakatini samarali bajarishga odatlantiradi. Shug'ullanuvchilar oyoq harakatini o'rgangach, oyoq va qo'l harakatlarini odatdagidek, galma-gal, nafas bilan bog'lanishni tez va

oson o'zlashtiradilar. Bu suzishning ana shu sohasida bilimlarni to'g'ri egallash imkonini beradi.

Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish mashqlari quyidagicha:

Quruqlikda:

1.Oyoq harakati texnikasini o'rganayotganda yugurish:

-oyoq panjalarini yonga, ichkariga burib yurish;

-oyoqlarning har xil kenglik va holatlarda yurishi, yarim hamda to'liq o'tirib-turish;

-brass usulida suzganga o'xshab, o'tirib-turish, sakrash va boshqa tayyorgarlik mashqlarini bajarish zarur.

Bu mashqlarni egallash oyoqning panja-boldir, boldir-son bo'g'imlarida harakatchanlik, qayishqoqlikni yaxshilaydi. Bo'g'imlarida yaxshi harakatchanlikka va qayishqoqlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar quyida beriladigan maxsus mashqlarni to'g'ri va tez o'zlashtiradilar.

1.D.h.–gimnastika skameykasining oldingi chetiga (yoki yerga) o'tirib, qo'llar bilan orqa chetiga tayanib, oyoqlar uchi cho'zilgancha juftlanib, panjalar yerga qo'yiladi:

«1»–oyoqlar tizza, chanoq bo'g'imlaridan bukilib, yelka kengligida yoziladi (bu harakat oyoq muskullarini taranglatmasdan, panjani yerdan uzmasdan bajariladi);

«2»–oyoq uchlari boldirga tortilib, yon tomonga buriladi;

«3»–oyoqlar chanoq, tizza bo'g'imlaridan to'g'rilanadi, bunda har bir oyoq panjasi yoy hosil qilib (yonga-orqaga yo'nalishda), depsinish bajaradi (bunda oyoq panjalari d.h. ga kelgandagina cho'ziladi).

2.D.h.–gimnastika skameykasida ko'krak bilan yotib, oyoqlarni uzatgan holatda, oyoq harakati «1», «2», «3» sanoqda bajariladi (bu mashq avval sherik yordamida, keyin mustaqil bajariladi).

3.D.h.–turnikka osilib, oyoqlarni uzatgan holda, «1», «2», «3» sanoqda oyoq harakati bajariladi.

4.D.h.–basseyn chetiga o'tirib, qo'llar bilan orqaga tayanib, oyoqlar uzatiladi, suvga tushiriladi, «1», «2», «3» sanoqda harakat bajariladi.

II. Oyoq harakatini nafas bilan moslashda yuqoridagi 2-mashq qo'llaniladi. Bunda «1»-sanoqda boshni ko'tarib, nafas olinadi, «2»-sanoq, bosh d.h. ga (pastga) qaytadi, «3»-sanoqda, harakat paytida nafas chiqariladi.

III. Qo'l harakati texnikasini o'rgatish mashqlari:

1.D.h.—oldinga engashib, kaft bilan pastga qaratib, juftlangan qo'llar uzatilgan. «1»-sanoqda qo'llar kaft va tirsak bo'g'imlaridan bukilib, yonga, pastga, orqaga yo'nalishda yelka bo'g'imi to'g'risigacha eshish harakatini bajaradni «2»-sanoqda qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilgan holda, yelka qisiladi. «3»-qo'llar to'g'rilanib, oldinga, d.h. ga olib kelinadi.

2. Birinchi mashq yurib bajariladi.

IV. Qo'l harakatiga nafasni moslashni o'rgatishda yuqorida berilgan III vazifa 1- va 2-mashqlar qo'llaniladi.

Bunda «1»-sanoqda boshni ko'tarib, nafas olinadi, «2»- sanoqda bosh pastga (d.h. ga) qaytadi, «3»-sanoqdagi harakat paytida nafas chiqariladi.

V. Brass usulida qo'l harakatiga oyoq harakatini moslash mashqlari:

1. D.h.—tik turiladi, oyoqlar yelka kengligida, panjalar yonga qaragan, qo'llar bosh uzra yuqoriga uzatib juftlangan:

«1», «2», «3»-sanoqda 2–3 sekund tanaffus bilan qo'l harakati bajariladi;

«1», «2», «3»-sanoqda brasscha o'tirib-turiladi.

2.D.h.—birinchi mashqdagidek.

«1»- sanoqda oyoqlarni bukib, cho'qqayib o'tirish bilan bir paytda, qo'llar «eshish» harakatini bajaradi, «2»-sanoqda (bu mashqda oyoqlar harakatsiz bo'ladi, keyingi-skameykada bajariladigan mashqda esa oyoq panjalari tortilib, yonga qayriladi), qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan holda, yelka qisiladi, «3»-sanoqda oyoqlar tizza-chanoq bo'g'imlarida to'g'rilanadi (depsinish bajariladi), qo'llar esa shu paytda rostlanib, d.h. ga qaytadi.

3.D.x. - gimnastika skameykasiga ko'krak bilan ko'ndalang yotiladi. Qo'l va oyoqlar juftlangan holda uzatilgan: «1», «2», «3»-sanoqdan oldin 1-mashqdagidek harakat, keyin 2-mashqdagidek harakat bajariladi.

VI. Brass usulida qo'l-oyoq harakati texnikasiga nafasni moslab o'rgatish mashqlari. Buni o'rgatishda oldingi V vazifadagi 2- va 3-mashqlardan foydalaniladi. Bunda har bir mashqni bajarishdagi «1»-sanog'ida boshni ko'tarib,

nafas olinadi. «2»-sanoqda bosh d.h.ga qaytadi. «3»-sanoqdagi harakatlarga nafas chiqarishni moslash mashqi bajariladi.

Quruqlikdagi mashqlarni to'g'ri va puxta o'rganish suzish usulini suvda tez o'rganishga yordam beradi.

Suvda:

I.Oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafas olib chiqarmasdan turib, o'rganish mashqlari:

1.Qo'llar bilan basseyin chetiga maxsus tutqichdan ushlab, oyoqlar qirg'oqqa tomon uzatiladi, ko'krakda (chalqancha) yotib, oyoq harakati bajariladi.

«1»-sanoqda oyoqlarni tizza va chanoq bo'g'imlaridan bukib, ikki yonga keriladi;

«2»-sanoqda oyoq panjalari boldirga tortiladi va yonga keriladi, chanoq va tizza bo'ladi, oyoqlar keriladi;

«3»-sanoqda oyoqlarni bir vaqtda chanoq va tizza bo'g'imlaridan yozib, eshish harakati bajariladi.

2. Oyoq harakati yordamida basseyin ko'ndalangiga quyidagicha:

a) nafas olib chiqarmasdan, basseyin devoridan depsinib, boshni yuza bilan suvga qo'yib, qo'l barmoqlarini jipslashtirib, kaftlarni pastga qaratgan holda, oldinga uzatilgan;

b) basseyin devoridan depsiniladi, qo'llarni gavda yonida tutib, boshni yuza bilan suvga tushirib, nafasni tutgan holda sirganib;

d) qo'llarda taxtacha ushlab, erkin nafas olgan holatlarda suziladi.

II. Nafasni o'zlashtirish mashqlari. Boshni yuqoriga ko'tarib nafas olish, boshni bet bilan pastga tushirib, suv ichida nafas chiqarish quyidagi holatlarda bajariladi:

1.Basseyinning sayoz qismida oldinga yarim engashib, qo'llarni tizzaga qo'ygan va qo'llar kaftlarini qovushtirib, uzatgan holda yoki qo'llarni gavda yonida tutib turib bajariladi.

2.Qomatni qirg'oqqa qaratib bukkancha va basseyin chetidagi maxsus tutqichni ushlab bajariladi.

III. Oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslash va o'zlashtirish mashqlari:

1.D.h.–ko‘krakda yotib, bir qo‘l bilan maxsus tutqichdan ushlanadi, ikkinchisi bilan basseyndevoriga suv ostidan tayaniladi, oyoqlar to‘g‘ri uzatilgan, «1»-sanoqqa boshni oldinga-yuqoriga ko‘tarib, nafas olinadi, «2»-sanoqda oyoqlar bukilib, keriladi, eshish holatiga olib kelinadi (tayyorgarlik harakati), «3»-sanoqda boshni bet bilan suvga tushirib, nafas chiqara boshlanadi, oyoqlar eshish harakatini tugatgach, nafas chiqarish ham tamom bo‘ladi.

Shug‘ullanuvchilar eshish harakatini boshlashdan oldin, boshni yuza bilan suvga tushirib, oyoqlar eshish harakatini bajarayotganda, suvda nafas chiqarishlari zarur. Shundan so‘ng nafas olishni boshlab, uni «ikki» sanog‘ida tugatishlari kerak.

2.Basseyndeniga va bo‘yiga oyoq harakatlariga nafasni moslab:

a) taxtachani qo‘llarda to‘g‘ri ushlab;

b)taxtachasiz qo‘llarning kaftlari pastga qaratilgan holda, oldinga uzatib (qo‘llar gavda bo‘ylab uzatilgan), suziladi.Oyoq harakatitexnikasini takomillashtirish, unda uchraydigan xatolarni bartaraf qilish maqsadida 2-mashq, a, b ni chalgancha holatda takrorlash tavsiya qilinadi.

IV. Qo‘l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan nafas chiqarish bilan moslab o‘rgatish va o‘zlashtirish mashqlari:

1.Gavda basseyndening sayoz qismida oldinga yarim egilgan, juftlangan kafti bilan pastga qaratilgan, qo‘llar oldinga uzatilgan. Nafas erkin «1»-sanoqda qo‘llar keriladi, «2»-sanoqda qo‘llar bukiladi, «3»-sanoqda qo‘llar dastlabki holatga qaytadi. Oldingi mashqlar nafas bilan moslanadi: «1»-sanoqda nafas olinadi, «2»-sanoqda nafas olish tugallanib, nafas chiqarish boshlanadi, «3»-sanoqda nafas chiqarish tugallanadi.

2. Basseyndi eniga va bo‘yiga krol yoki delfin usulida oyoqni yengil harakatlantirib suzishda qo‘l harakati nafas bilan moslab bajariladi.

V. Qo‘l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari.

1. Qo‘l va oyoq harakatlari alohida, galma-gal bajariladi, sirg‘anishda nafas chiqarilmaydi, qo‘llarni juftlab, kafti pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlanib, to‘g‘ri uzatilgan, bosh yuza bilan suvga tushirilgan; «1»-sanoqda qo‘llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, «2»-sanoqda oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi.

Oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-nafas olinadi, «2»-nafas chiqariladi.

2. Qo'l va oyoq harakati moslanadi:

a) nafas chiqarmay sirg'anishda, qo'llar juftlangan, kafti bilan pastga qaratib, oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlab uzatilgan, bosh yuza bilan suvga tushirilgan. «1»-qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, «2»-sanoqda qo'llar bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, «3»-sanoqda qo'llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish harakatini bajaradi;

b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-sanoqda suvdan boshni ko'tarib, nafas olinadi; «2»-sanoqda boshni ko'targan holda, nafas olish tugallanib, nafas chiqarish boshlanadi; «3»-sanoqda bosh bet bilan suvga bir vaqtda oldin to'liq oyoq harakati va nafas chiqarish tugallanib, so'ngra qo'l harakati boshlanadi va nafas olinadi.

Hozirgi paytda suzuvchilar orasida brass usulida ko'krakda suzishning yangi xili (varianti) keng tarqalgan. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yana-da yuqori pog'onaga ko'tarish imkonini berdi. U, asosan, klassik brass usulida suzishdan qo'l bilan erishishning yana-da samaraliroq foydalanilishi bilan farq qiladi. Bunda nafas chiqarish keskin (kuchli) bajariladi. Bu esa suzishning umumiy sur'atini oshirishga qulay sharoit yaratadi. Shunga muvofiq, qo'l va oyoq harakatlari moslashuvi o'zgaradi.

Brass usulida suzishning yangi varianti texnikasini egallashda klassik brass usulida suzish texnikasidan foydalanilmoqda. Bunda tuzatish qo'l harakati texnikasini nafas hamda qo'l va oyoq harakatlari moslashtirish texnikasiga muvofiq kiritildi. Lekin amalda brass usulida ko'krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang'ich o'rgatish jarayonida qo'llash klassik brassdan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi.

Brass usulda ko'krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o'rgatish ketma-ket, amalda klassik brass usuli texnikasi qanday o'rgatilsa shunday bo'ladi. Lekin undagi tavsiya qilingan mashqlar izchilligiga, bajarish texnikasiga qarab, tuzatishlar kiritish zarur:

a) oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafasni olib-chiqarmay, tutib turib, oyoqlarning dastlabki holatga o'tishi tezroq bajariladi;

b) nafas texnikasini o'rganish va o'zlashtirish uchun mashqlar qisqa, lekin to'liq nafas olish bilan bajariladi;

d) oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslashtirishni o'rganish va o'zlashtirish mashqlarida nafas olish qisqa, lekin to'liq bo'lishi, ayni paytda,

oyoqlarning tayyorgarlik harakati tezroq dastlabki eshish oldi holatiga kelishi zarur;

e) qo'l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan moslashtirishni qo'shib o'rganish hamda o'zlashtirish mashqlarida qo'llarni eshishdan oldingi holatda to'xtatmasdan eshish harakatiga uzatishdan oldin nafas olinadi;

f) qo'l oyoq va nafas harakatlarini alohida va to'liq moslashtirishni o'zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to'xtatiladi. So'ngra oyoqlarni eshishdan oldingi holati va qo'lni eshishga uzatishdan oldingi holati maqsimal qisqartirib bajariladi.

Brass usulida ko'krakda suzish yangi variantga nisbatan oddiy, sportcha bo'lmagan va amaliy suzishda ko'proq qo'llaniladi. Shuning uchun ham mamlakatimiz aholisi suzishga ommoviy jalb etilar ekan, shug'ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Tayanch iboralar

Malaka, ko'nikma, texnika, koordinatsiya

Savollar va topshiriqlar:

1. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayoninig vazifalari nimalardan iborat?
2. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan qanday metodlarni bilasiz?
3. Suzishga boshlang'ich o'rgatishdagi asosiy vositalar.
4. Sportcha suzish texnikasini o'rgatish izchilligini izohlang.

Adabiyotlar

5. 1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
6. 2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'.2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
7. 3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
8. 4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
9. 5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.

10.6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

10-MAVZU: SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VA O'RGATISHDA MAXSUS SPORT MASHQLARI. 2 Soat

Reja

- 1. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.**
- 2. Gavda holati, Oyoqharakati, Dastlabki holat, Tayyorgarlik harakati, Qo'l harakati.**
- 3. Nafas.**
- 4. Harakatlarning umumiy moslashuvi. Ikki zarbli krol, To'rt zarbli krol, Olti zarbli krol.**

KO'KRAKDA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Bugungi kunda sportcha suzishning brass, batterflay, ko'krakda krol va chalqancha krol usullari mavjud. Suzish bo'yicha musobaqa dasturida erkin usulda suzish musobaqalari tavsiya qilinadi. Musobaqa dasturidagi masofalar bo'yicha ishtirok qiluvchi sportchi xohlagan suzish usulini tanlashi mumkin. Maqsad– belgilangan masofani tezroq bosib o'tish. Buni faqat ko'krakda krol usulida suzib, amalga oshirish mumkin. Hech qaysi suzish usuli tezlik jihatdan krol usuliga teng kelolmaydi.

Olimpiada o'yinlari, jahon birinchiligi va yirik xalqaro musobaqalari dasturidan quyidagi masofalar o'rin olgan: 100, 200, 400 m–ayollar va erkaklar; 800 m va 4x100 m–estafeta ayollar; 1500 m masofa va 4x100 m, 4x200–estafetalar erkaklar, kompleks suzish va aralash suzishni oxirgi bosqichlari; 4x200 m estafeta–ayollar uchun.

Ushbu masofalar bo'yicha yevropa, dunyo rekordlari qayd qilingan.

Ko'krakda krol usuli faqat tezkor usul bo'lib qolmasdan, balki kam kuch sarf usulidir. Bu usul marafoncha va uzoq masofalarga suzishda ham keng qo'llaniladi.

Krol usuli amaliy ahamiyatga ham ega. Uning yordamida uzoq masofalarga

suzib borish, cho'kayotgan odamni qutqarish mumkin.

Zamonaviy krol usuli gavdaning gorizontal holati, oyoq va qo'lining navbatma-navbat harakati, qo'lining eshish uchun havodagi tayyorgarlik harakati bilan tavsiflanadi.

Krol usuli qachon paydo bo'lgan? Bu savolga hech kim aniq javob bera olmaydi. Misr butxonalaridan birining devorida toshga o'yib chizilgan suzuvchi-ning gavadasi saqlanib qolgan. Ma'lum bo'lishicha, ushbu rasm o'sha vaqtlarda hammaga ma'lum bo'lgan ieroglif suzishga o'xshaydi.

Rasm eramizdan 2500 ming yillar oldin paydobo'lgan. Shuni aytishimiz mumkinki, zamonaviy krol usuli butun asrlar qa'ridan yetib kelgan desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Qadim davrlarda Rossiyada krol usuliga o'xshash «Sajenka» usuli ma'lum bo'lgan. «Overarm stroke» deb nomlangan hozirgi zamon krol usulining «otasi» ham takomillashtirilgan yonboshlab suzish «overarm» nomini saqlab qolgan.

Ushbu usulning farqli xususiyati shundaki, suzuvchi yonbosh holatida pastki qo'li bilan suv tagida eshish, yuqoridagi qo'li bilan navbatdagi eshish harakati uchun tayyorgarlikni, oyoqlar qaychisimon harakatni bajargan. Buvday usul rus suzuvchilari orasida mashhur bo'lgan.

1873-yil ingliz suzuvchisi Jon Artur Tredjen birinchi marotaba o'sha vaqtlarda Double overarm stroke («tredjen», «qo'l bilan navbatma-navbat harakat») deb nomlagan yangi usulni namoyish qildi.

Suzuvchi ko'krakda qo'llar yordamida navbatma-navbat eshish harakatini bajarganda, bir qo'l eshish harakatini bajarganda, ikkinchi qo'l havoda tayyorgarlik harakatini bajargan. Ikkita (bitta o'ng qo'l, bitta chap qo'l) eshish harakatiga oyoqlarning bitta qaychisimon harakati to'g'ri kelgan.

Kelgusida «overarm» va «tredjen» sportcha suzish usuli sifatida xalqaro miqyosda tan olinmadi. Faqat 1914-yildan 1952-yilgacha Rossiyada «overarm» ayrim suzish usuliga ajratilgan va mamlakat birinchiligi musobaqalarida natijalar qayd qilingan. Ushbu usulda erkaklar 100 va 300 m, ayollar 100 va 200 m masofalarga suzganlar.

Dunyoda birinchi marotaba ko'krakda krol usulini venger suzuvchisi Zoltan Xalmai va avstriyalik Richard Kevil qo'llaganlar.

Z.Xalmai, oyoq va qo'l harakatini takomillashtirib (qo'llarni cho'zilgan

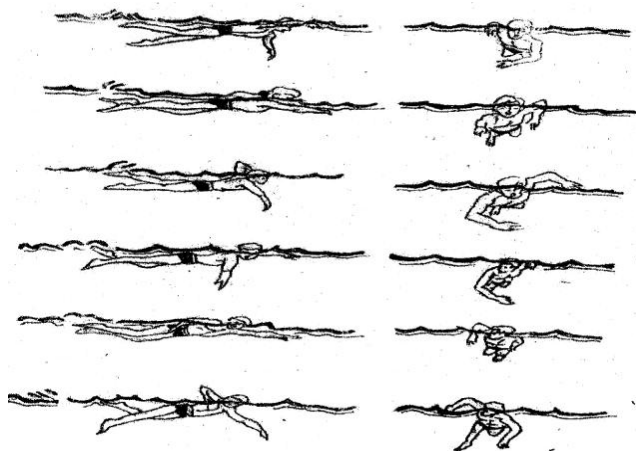
navbatma-navbat tez va kuchli eshishi va oyoqlarni vertikal yassilikdagi sezilarli navbatma-navbat tredjen usulidagidek, gorizonta bo'lmagan), suzish tezligini deyarli oshirishga muvaffaq bo'ldi. 1904-yildagi olimpiada o'yinlarida u 50 va 100 yard (1 yard=0,91 m) masofalarga erkin usulda 28,6 va 1.02.8 natija bilan ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi. R.Kevil, Z.Xilmaiga nisbatan oyoq harakatining faoliyatini yana-da ko'proq oshirishga erishdi. Kevil qo'lning har bir eshish harakatiga, oyoq bilan qarama-qarshi (zarb) harakat bajardi. U yangi paydo bo'lgan krol usuli nomi bilan bog'liq (inglizchada crawl-siljish) suvda siljish harakatini bajargan.

Shu davrdan boshlab, Z.Xalmai qo'llagan usul «venger kroli», R. Kevil qo'llagan usul «avstraliya kroli» deb tarixga kiritilgan.

Avstraliyalik Aleks Vikxem krol usulida suzgan birinchi sportchilardan sanalgan.

1905-yil Venada o'tkazilgan suzish bo'yicha xalqaro musobaqada Z.Xalmai 100 m masofani erkin usulda (krol) 1.05.8 natija bilan suzib o'tdi.

Ko'krakda krol usulida suzish



Ushbu natija FINA tomonidan birinchi jahon ko'rsatkichi deb tan olingan. Ko'krakda krol usulining «avstraliya» varianti Yevropa va Amerika suzuvchilari orasida tez tarqalgan. Bu usul texnikasi tobora takomillashib bordi, natijada olti zarbli krol usuli texnikasi yuzaga keldi.

Oltizarbli krol texnikasining muallifi afsonaviy amerikalik suzuvchi Dj. Veysmyuller edi. Uni shu usul «professori» deb ataganlar. D.Veysmyuller 1924 va 1928-yillardagi olimpiada o'yinlari g'olibi bo'lgan. U birinchi krolchi bo'lgan va 100 m masofani krol usulida 1 daqiqadan kam vaqtga, 400 m masofani 5 daqiqada suzib o'tgan.

1968-yil Mexiko Olimpiada o'yinlarida g'oliblar dasturni barcha nomerlarida ikki va to'rtzarbli texnika variantini qo'lladilar. Keyingi yillarda kuchli suzuvchilar amalda ikki va to'rt va oltizarbli krol usulini qo'llay boshladilar.

Gavda holati. Tana suvda gorizontal, cho'zilgan, nisbatan tik, oquvchan holatda bo'ladi, hujum burchagi 3–5 daraja. Bosh gavdaning bo'ylama o'qiga mos ushlanadi. Yuza suvga tushirilgan, peshona suvga botgan, ko'rinish to'g'riga-pastga yo'naltirilgan.

Oyoqharakati. Oyoq harakati navbatma-navbat bajariladi. Harakat yo'nalishi: yuqoridan–pastga va pastdan–yuqoriga. Pastdan yuqoriga–tayyorgarlik harakati, yuqoridan pastga–ishchi harakat.

Dastlabki holat. Oyoq navbatdagi zarbli harakatini tugatadi, to'g'rilandi, panja 30–40 sm chuqurlikda bo'ladi. Oyoq uchlari cho'zilgan, gorizontal chiziq va oyoqlar oralig'dagi chiziq–o'tkir burchak, taxminan, 20 daraja. Ana shunday dastlabki holatdan oyoq harakatining yuqoriga tayyorgarlik harakati boshlanadi.

Tayyorgarlik harakati. Oyoq harakatining birinchi qismi to'g'ri bajariladi. Buning hisobiga tez pastga harakatlanadi. Shu vaqt to'g'rilangan oyoq gorizontal holatda, boldir pastga harakatlanadi. Tizza va panja yuqoriga harakat bajaradi. Natijada qarama-qarshi oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi. Panja suvning ustki qismida tayyorgarlik harakati tugallanadi.

Qo'l harakati. Qo'l harakati navbatma-navbat bajariladi. Bu texnikaning kam sarfililigini va moyilligini ta'minlaydi. Xuddi, navbatma-navbat ish tanaffus-siz ko'p vaqt jarayon orasi tortishish kuchini yaratishga imkon berganidek, harakatni bir qismdan ikkinchi qismga «yumshoq» uzatadi.

Krol usulida qo'llar asosiy siljituvchidir.

Harakat fazasi. U quyidagi fazalardan iborat: «ushlash», «tortishish», «depsinish», «qo'llarni suvdan chiqishi», «suv ustidagi qo'llar harakati», «qo'llarning suvga botishi» kabi.

Qo'llarning suvga botishi eshishga tayyorgarlikni tugallaydi. Suvga, dastlab, kaft, tirsak, so'ng yelka botadi. Kaft barmoqlari yozilgan va birlashgan holda suvga botadi.

Qo'llar suvga botishi bilan, ushlash fazasi boshlanadi. Bufaza kuch bilan qisqa davr mobaynida bajariladi. Dastlab, qo'l oldinga-pastga va qisman yon tomonga harakatlanadi. Birinchi qo'lning harakat fazasini bajarishi, ikkinchi qo'lning eshishni tugallashiga to'g'ri keladi. Faza davomiyligi–0,06–0,30 s.

Tortishish fazasi—qo‘llarning yelka kamarida faol aylanishi bilan boshlanadi. Suzuvchi suvga kaft bosimini oshiradi. Bajarilayotgan harakat

yo‘nalishi o‘zgaradi va orqaga—ichkariga—pastga bajariladi.

Tortishish fazasining boshlanishida qo‘l tirsak bo‘g‘imidan 130–150 daraja bukilgan, tortishish oxirida burchak 90–100 darajani hosil qiladi. Fazaning boshlanishida kaft frontal yassilikda 45 daraja, burchak ostida, fazaning oxirida kaft nisbatan frontal holatda bo‘ladi.

Tortishish fazasining davomiyligi 0,20–0,35 s.

Depsinish fazasi—eshishning kuchli va hal qiluvchi qismi. Kaft qorin va taz ostida oldindan orqaga, nisbatan tashqariga, frontal holatga yaqin holatni saqlab, kuch bilan harakatlanadi. Qo‘l tirsak bo‘g‘imidan bukiladi. Eshish kaftning yuqoriga-pastga, nisbatan tashqariga toyg‘oq tayanch harakati bilan tugallanadi.

Eshish oxirida qo‘l tirsak bo‘g‘imidan batamom to‘g‘irlanadi, kaft suv yuziga chiqish uchun boldir yonidan o‘tib, kichkina barmoq orqali orqaga o‘giriladi. Fazaning davomiyligi—0,15–0,30 s.

Qo‘lning suvdan chiqish fazasi. Bu fazaning boshlanishi va tugallanishi, gavdaning qarama-qarshi harakati, qo‘l yelka kamarining suv yuzasidagi holati bilan boshlanadi. Keyin, ketma-ket tirsak, yelka bo‘g‘imi va kaft suv yuzasiga ko‘tariladi. Bu fazaning davomiyligi—0,05–0,07 s (5–8% jarayon vaqtidan).

Qo‘l harakatining suv yuzasidagi holati. Qo‘l quyidagi ketma-ketlikda suvdan ko‘tariladi: eng avval, yelka bo‘g‘imi va yelka, keyin esa bilak va panjalar, so‘ngra suv ustida harakat boshlanib, tirsak bo‘g‘imida bukilgan qo‘l erkin yuqoriga-oldinga ko‘tariladi, yelka bilan chetga tortiladi. Bilak va panjalar yelka bo‘g‘imi chegarasigacha yaqinlashib keladi.

Bunda panjalar tirsak bo‘g‘imidan ancha past, suv yuzasiga yaqin joyda bo‘ladi. Keyinchalik, qo‘l oldinga harakat qiladi. Bunda tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘irlanib boradi va ozgina bukilgan holda, shu yelka bo‘g‘imi to‘g‘risiga panjalar bilam suvga botgan holda uzatiladi. Bu fazaning davomiyligi (tayyorgarlik davri)—0,30–0,45 s (25% to‘liq jarayon vaqtidan).

Nafas. Krol usulida suzganda, nafas faqat og‘iz orqali olinadi va og‘iz hamda qo‘shimcha, burun orqali suvga chiqariladi. Bosh o‘ngga yoki chapga buriladi va og‘iz suv ustiga chiqqandagina, nafas olinadi. Nafas olib bo‘lgach, bosh oldingi holatga qaytadi. Keyin nafas chiqarish boshlanadi. Nafas olish va nafas chiqarish uchun boshni buraganda, gavda muvozanati hamda gorizontal holatni

buzmaslik kerak.

Harakatlarning umumiy moslashuvi. Ikki zarbli krol. Ikki zarbli krol usulida ikkita navbatma-navbat qo'l harakatiga ikkita ketma-ket oyoq harakati to'g'ri keladi. O'ng qo'l ushlashni tugatishi bilan, chap oyoq zarbni tugatadi, tortishning boshlanish davri suv yuzasining 36 daraja burchak ostida bo'ladi. Navbatdagi chap qo'l tayyorgarlik harakatining o'rtasiga, ya'ni olib o'tish holatiga to'g'ri keladi. Ikki zarbli krolida qo'llar harakati kuchli va harakatchan, harakat tempi yuqori maromda bajariladi.

To'rt zarbli krol. To'rt zarbli krolida ikkita navbatma-navbat qo'l harakatiga to'rtta ketma-ket oyoq harakati to'g'ri keladi. Chap oyoq zarbni tugallash vaqtida o'ng qo'l 20 daraja burchak ostida eshishni boshlaydi, chap qo'l itarilish fazasida harakatlanadi.

Ikkinchi zarb (o'ng oyoq) qo'l harakati suv yuzasining 90–95 daraja burchak ostidagi holatda tugallanadi.

Uchinchi zarb chap qo'l 20 daraja suv yuzasida ushlash vaqtida chap oyoq harakatni tugallaydi, bu vaqt o'ng qo'l deysinish fazasini tugallaydi.

To'rtinchi zarb o'ng oyoqda, qo'l harakati suv yuzasining 90–95 daraja burchak ostida eshish, o'ng qo'l olib o'tish va tayyorgarlik harakatining o'rtasida tugallanadi.

To'rt zarb krol texnikasi ikki zarbli krol texnikasidan juda kam farq qiladi.

Olti zarbli krol. Olti zarbli krolida qo'l harakatining to'liq tsikliga olti oyoq zarbi to'g'ri keladi. Bu texnika variantida suzuvchilar sekin ushlash bilan birga, kuchli va uzun eshishni qo'llaydilar. Oyoq harakati kichik tezlikda, harakat yo'nalishini tez o'zgartirib bajariladi. Oyoq harakati maromi qo'l harakatiga to'liq bo'ysunadi.

Olti zarbli krolida qo'lning eshish harakatiga uchta oyoq zarbi to'g'ri keladi, bu vaqtda qo'l suv yuzasidan 11–15, 53–55 daraja burchak ostida bo'ladi.

U yoki bu texnika variantini tanlash suzuvchining shahsiy xususiyatlari, masofaning uzunligi, suzuvchining jismoniy va boshqa tayyorgarliklaridan kelib chiqqan holda tanlanadi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.

2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'.2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

11-MAVZU: SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VA O'RGATISHDA MAXSUS SPORT MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. **Chalqancha krol usulida suzish texnikasi**
2. **Gavda holati, Oyoqharakati, Dastlabki holat, Tayyorgarlik harakati, Qo'l harakati.**
3. **Nafas.**
4. **Harakatlarning umumiy moslashuvi.**

CHALQANCHA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi. Chalqancha suzish olimpiada o'ynlari dasturiga, dastlab, 1904-yili Sent-Luis (AQSH) da bo'lib o'tgan musobaqada kiritildi.

Bu III Olimpiadada faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924-yili Parij (Fransiya)da bo'lib o'tgan Olimpiadadan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar ham qatnashadigan bo'ldi. Chalqancha krol usulida suzish tezligi jihatdan ko'krakda krol va delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Musobaqalarda chalqancha krol usulida 100 va 200 m, aralash estafetani birinchi bosqichi 4x100 m va kompleks suzishning ikkinchi bosqichida 50 va 100 m masofalarga suzadilar.

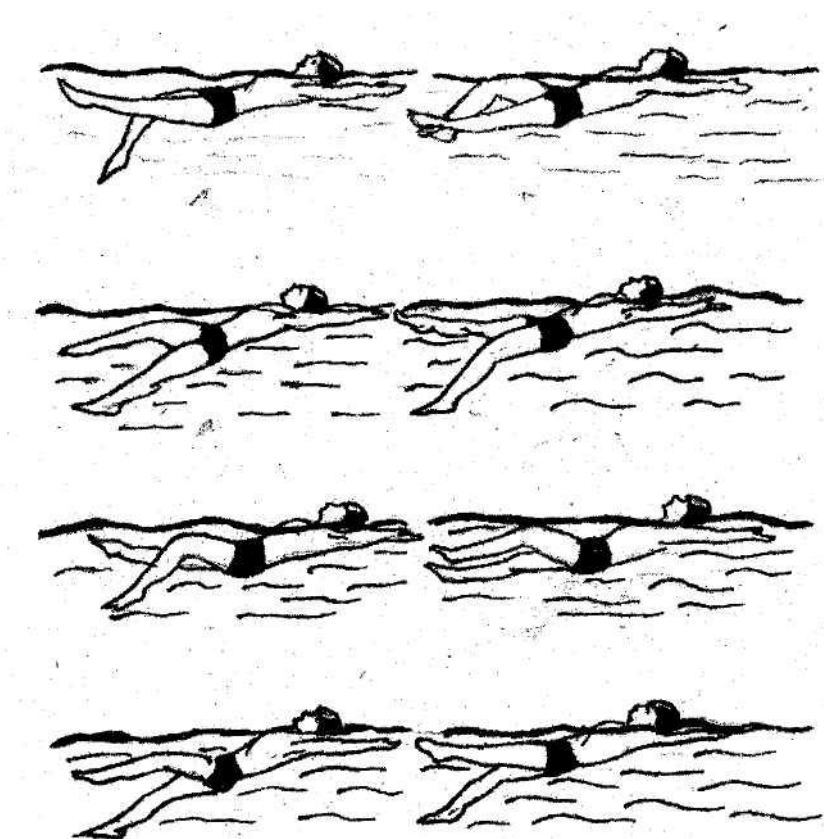
Chalqancha krol usulining ko'krakda krol usuli texnikasiga o'xshash tomonlari ko'p. Qo'l harakati navbatma-navbat bajariladi.

Ularning ishchi harakati suv yuzida tayyorgarlik harakati bilan navbatlashadi. Oyoqlar vertikal tekislikda navbatma-navbat ishlaydi.

Zamonaviy chalqancha krol usuli texnikasi asoschisi A.Kifer XX asrning 30-yillarida uning usuli bosh va gavdaning gorizontal holati, oyoqlarning faol harakati, havoda qo'llarniig to'g'ri harakati, kuchli eshish harakatlari bilan tavsiflanadi.

Gavda holati. Chalqancha suzganda yelka tazdan ancha baland joylashadi. Suv sathi ko'krakni yuqori qismi, iyak va quloq chizig'i bo'ylab o'tadi. Suzuvchi gavdasi suvga nisbatan gorizontal joylashadi. Hujum burchagi o'rtacha 8–10 darajani tashkil qiladi.

Ko'krakda krol usulidagidek, chalqancha usulda ham gavdaning bo'ylama o'qiga nisbatan tebranish 30–35 darajani hosil qiladi.



Eng tekis holat bir qo'l eshishni tugatib, gavda yonida cho'zilgan, ikkinchi qo'l suv yuzasidagi harakatdan so'ng, suv yuzasidagi holatda kuzatiladi. Chalqancha suzganda bosh bir holatda joylashadi. Bo'yin qismi to'g'ri, mushaklar

bo'shashtirilgan, suzuvchi yuqoriga qisman orqaga qaraydi.

Oyoq harakati. Oyoqlar harakati navbatma-navbat, pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga yo'naltirilgan. Yuqoridan pastga–tayyorgarlik, pastdan yuqoriga –ishchi harakat amalga oshiriladi.

Dastlabki holat. Oyoqlar ishchi harakatni tugatib, butunlay to'g'irlangan, panja suv yuzasidan cho'zilgan holda, taz suv yuzsiga nisbatan pastda, oyoq chizigi va gorizontal chiziq oraligida o'tkir burchak hosil qiladi.

Tayyorgarlik harakati. Tayyorgarlik harakatining birinchi qismida oyoq to'g'ri harakatlanadi. Buning natijasida taz va boldir yuqoriga ko'chiriladi. Tayyorgarlik harakatining birinchi qismida oyoq pastga to'g'ri harakatlanadi.

Tizza va panja boshlangan harakatni davom qildiradi, oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilishi yuzaga keladi. Gorizontal holat va boldir orasidagi burchak 8–10 darajaga yetganda, boldir o'z harakatini to'xtadi va o'z yo'nalishini o'zgartiradi, tizza o'z harakatini pastga davom ettiradi.

Panja, tizzaning oldingi qismi va gorizontal holat, taxminan, 45 darajaga yetganda, tayyorgarlik qism tugallanadi.

Ishchi harakat. Ishchi harakat boldir harakati bilan boshlanib, boshqa qismlarga uzatiladi va oyoqlarning tizza bo'g'imidan kuchli bukilishi hisobiga bajariladi. Ishchi harakat pastdan yuqoriga yo'nalishida bajariladi. Asosiy harakatlantiruvchi panja hisoblanadi. Oyoq harakati hosil qiladigan tortishish kuchi ko'krakda krol usuliga nisbatan ancha ko'p. Oyoq harakati gavda tebranishini muvozanatlashtiradi, yuqori oquvchanlik holatida saqlaydi.

Qo'l harakati. Qo'llar harakatinavbatma-navbat bajariladi. Ular boshqaruvchi vazifani bajaradi. Qo'lning jarayondagi harakati ko'krakda krol usuli fazalariga o'xshash, lekin faza davomiyligi, qo'l harakati trayektoriyasi, eshish dinamikasi nisbatan farq qiladi.

Qo'llarning suvga kirish fazasi. Qo'llar tananing bo'ylama o'qiga yaqin suvga kiradi, kaft tashqariga o'girilgan, barmoq uchlari pastga yo'naltirilgan bo'ladi.

Ushlash fazasi. Kaft panja oldinga-pastga va nisbatan tashqariga harakatlanadi.

Suzuvchi suv oqimi bosimini sezgan holda, ushlashni bajaradi va kaftni ega boshlaydi. Suzuvchi mustahkam ushlashni bajarish uchun, yelka bo'g'imi

harakatchanligiga ega bo'lishi shart.

Faza davomiyligi 0,15–0,18 s (to'liq harakat jarayoni vaqtidan 15%) ni tashkil qiladi.

Tortishish fazasi. Bu fazada kaft harakat yo'nalishi, tirsak yelka bo'g'imining aylanishi va egilishida o'zgarish yuzaga keladi. Kaft orqaga va yuqoriga harakatlanadi. Kaftning ishchi tekisligi va tirsak frontal holatni egallaydi. Tirsak ko'krakda krol usuli kabi, pastga va yon tomonga o'girilgan holda qoladi. Qo'l tirsak bo'g'imidan kuchli bukiladi, kaft toyg'oq, tez harakat bajaradi.

Qo'lning tirsak bo'g'imidan egilish burchagi eng yuqori kattalik 75–110 darajaga yetadi.

Fazaning davomiyligi–0,18–0,24 s (to'liq harakat jarayoni vaqtidan 15–17%)ni tashkil qiladi.

Depsining fazasi. Depsinish qo'l kaftining yelka chizig'idan o'tish vaqtidan boshlanadi. Bu fazada yelka kamari, tana mushaklarining kuchli qisqarishi hisobiga qo'lning tirsak bo'g'imidan bukilishi yuzaga keladi. Panja qo'lning tirsak bo'g'imidan to'liq to'g'irlangunga qadar, egri chiziqli trayektoriya bo'ylab sirpanadi.

Faza kaftning orqaga-pastga to'lqinsimon harakati bilan tugallanadi. Panja eshish oxirida boldirdan pastda, ushlash fazasi chuqurligida bo'ladi.

Depsinish fazasi davomiyligi–0,22–0,29 s (to'liq harakat jarayoni vaqtidan 20–25%).

Qo'lning suvdan chiqish fazasi. Qo'lning bu fazadagi harakati–tez va sirpanchiq. Qo'l kaft o'girilgan va boldir yonida, qo'l to'g'irlangan, bo'shashgan panja bosh barmoq bilan suvdan chiqadi, bu vaqt nisbatan cho'ktiruvchi kuch va suv qarshiligi kamayadi.

Fazaning davomiyligi–0,10–0,12 s (to'liq qo'l harakati jarayoni vaqtidan 6–10%).

Qo'lning tayyorgarlik harakati. Gavdaning vertikal yassiligi ustida, ikkinchi qo'lning bir maromdagi harakati bilan bajariladi. Suv ustidagi harakat davomida qo'l to'g'ri va bo'shashgan holda bo'ladi.

Fazaning davomiyligi–0,40–0,50 s (qo'l harakati vaqtining 30–35%).

Bir qo'l suvdan chiqadi va ushlashni boshlaydi, qo'llar qarama-qarshi fazada

harakatlanadi.

Nafas. Ko'pchilik holatda nafas bir qo'l harakati bilan moslashadi, masalan, tayyorgarlik harakati oxirida nafas olinadi, shu qo'lning eshishi oxiri va suvdan chiqish vaqtida nafas chiqariladi. Bunday holatda nafas qo'llarning ikkita eshishi bilan amalga oshiriladi.

Nafas olishni boshqa variantlari ham qo'llaniladi.

Harakatlarning umumiy moslashuvi

Chalqancha krol harakatlar moslashuvining asosiy varianti—olti zarbli koordinatsiyadir. U tana tortishish kuchining doimiyliigi, uzluksizlik va turg'unlik bilan ta'minlaydi. Harakatlar moslashuvini o'ng qo'l misolida ko'ramiz. Qo'l ushlashni bajarganda, o'ng oyoq birinchi zarb harakatini boshlaydi. U eshishni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga uzatishga yordamlashadi.

Ikkinchi zarb (chap oyoqda) tortishish fazasiga to'g'ri keladi. Uchinchi ishchi harakat (yana o'ng oyoqda) qo'l eng faol faza—depsinish fazasini bajargan vaqtga to'g'ri keladi.

Uchinchi zarbqarama-qarshi qo'l suvdan chiqishidan oldin tugallanadi. Qo'l harakati oyoqharakativa nafasga bo'ysundirilgan bo'ladi.

Sportchining shaxsiy xususiyatlari va masofaning uzunligidan harakatning maromi bir daqiqadagi jarayoni 40 dan 55 gacha o'zgaradi.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. — Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. — Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

12-MAVZU: SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VA O'RGATISHDA MAXSUS SPORT MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. Brass usulida suzish texnikasi

2. Oyoqlar harakati, Tayyorgarlik harakati, Ishchi harakat, Dastlabki holat.
3. Qo'llarni oldinga uzatish fazasi, nafas.
4. Harakatlarning umumiy moslashuvi
5. Nafas olish va bosh harakati.

BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Brass qadimgi suzish usullaridan biridir. Arxeologik topilmalar, muzeylarda saqlanayotgan buyumlardan ma'lum bo'lishicha, eramizdan bir necha ming yillar oldin ko'pgina davlatlar xalqlariga hozirgi zamon krol va brass usulini eslatadigan suzish usullari ma'lum bo'lgan va ular o'sha usullarda suzib bilganlar.

Brass sportcha va amaliy ahamiyatga ega. Brass sportcha suzish usuli sifatida XVI asrning birinchi yarmidan ma'lum. O'tgan yuz yilliklarda bu usul qurbaqasimon suzish deb nomlangan.

Brass Olimpiada o'yinlari dasturiga 1904-yili kiritildi. U vaqtda bu usul bilan 44 yard (1 yard–0,91 m) masofaga suzganlar. Keyinchalik suzuvchilar 200 m masofaga musobaqalashishganlar.

1968-yildan musobaqa dasturiga 100 va 200 m (erkaklar va ayollar uchun) masofalar kiritildi.

Hozirgi kunda suzuvchilar brass usulida 100 va 200 m, aralash estafetaning ikkinchi bosqichida 4x100 va kompleks suzishda 50 va 100 m masofalarga musobaqalashadilar.

1912 va 1920-yillardagi Olimpiada o'yinlarida musobaqalar ikkita masofa–200 va 400 m ga brass usulida suzish bo'yicha o'tkazildi. 1924-yilgi Olimpiadadan boshlab, erkaklar va ayollar uchun faqat 200 m masofaga, 1968-yildan o'yinlar dasturi 100 m masofa bilan to'ldirildi.

1935-yildan 1952-yilgacha musobaqalarda brasschilarga batterflay usulida suzishga ruxsat berilgan. Bunda oyoqdar brass usuli harakatini bajargan bo'lsa, qo'llar suvni ustki qismida tayyorgarlik va boldirgacha uzun eshish harakatini bajargan. Tezlikdagi farq juda hayratlanarli bo'lgan va 1953-yildan boshlab, batterflay usuli mustaqil usul sifatida ajralib chiqqan.

1970-yilda brassni chayqaluvchan usuli yuzaga keldi. Suzuvchi harakati o'zining gavda chayqalishi bilan kapalak yoki delfin harakatini eslatar edi. U juda

sekin rivojlandi. Musobaqa qoidasiga o'zgartirish kiritilib, siljish vaqtida boshni suvga botirishga ruxsat berildi.

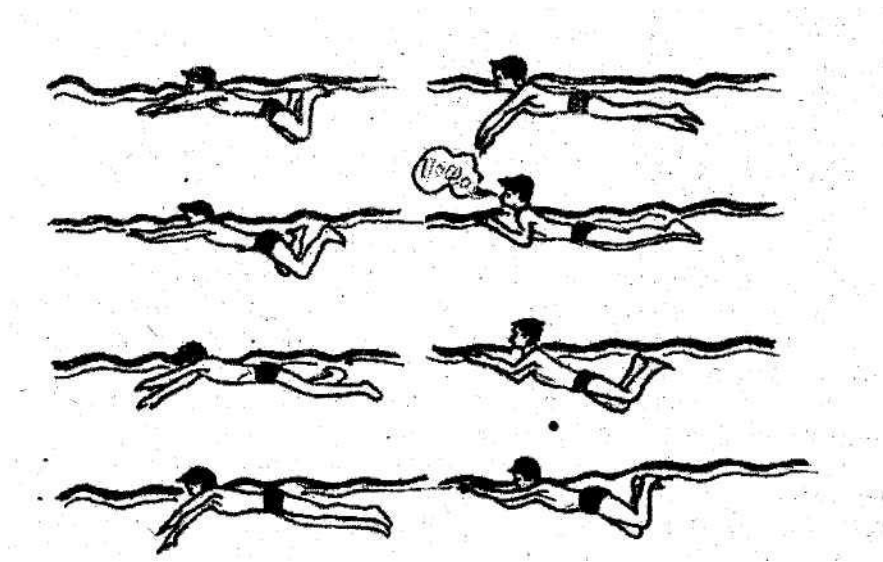
Bugungi kunda FINA qoidasi quyidagilarni talab qiladi;

- suzuvchi ko'krakdagi holatda, yelkalari suv yuzasiga parallel;
- qo'llar harakati simmetrik va bir vaqtda;
- oyoqlar harakati simmetrik va bir vaqtda;
- qo'llarning tayyorgarlik harakati suv tagida bajariladi;
- qo'llar start va burilishdan tashqari, boldir chizig'iga kirmasligi kerak.

Tashqariga o'girilgan panjafaol depsinib, orqagayo'naltiriladi.

Oyoqlarni bitta depsinish va qo'llarni bitta eshishdan tarkib topgan to'liq jarayon davomida bosh bir marta suv yuzasiga ko'tariladi. Hamma sportcha suzish usullari orasida brass eng ko'pamaliy ahamiyatga ega. Brass usulida boshqa usullarga nisbatan kiyimda suzish biron-bir buyumni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda oson kechadi.

Brass usulida suzish



Oyoqlar harakati–bir vaqtda va simmetrik fazali xarakterga ega. Shartli ravishda, ularni tayyorgarlik va ishchi harakatlariga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik harakati. Dastlabki holat–oyoqlar tananing bo'ylama o'qi bo'ylab cho'zilgan va birlashtirilgan, panja uchlari cho'zilgan.

Brass usulida suzish boshqa sportcha usullariga qaraganda hujum burchagi ancha katta bo'ladi va jarayon davomida 0 dan 15 darajagacha o'zgaradi.

Tayyorgarlik harakati taz-boldir bo'g'imi va tizza bo'g'imidan bukilib boshlanadi. Panjalar tortilish vaqtida bir joyda yonma-yon va bo'shashgan holda, panja uchlari ozgina ichkariga o'girilgan bo'ladi.

Ishchi harakat. Depsinish—oyoq harakatining ishchi fazasi. Oyoqlar aylana to'liqsimon harakat bilan tizza va taz-boldir bo'g'imidan bukilib, panjalar bilan yon tomon orqali ichkariga depsinib, gavdaning bo'ylama o'qiga birlashadi. Ishchi harakat kuch bilan bajariladi.

Depsinish vaqtida tizzaning bukilib boldir bukilib bilan moslashadi. Bu panja va tizzaga butun ishchi faza davomida qulay tayanch holatni egallashga imkon yaratadi. Panjalar pastga nisbatan orqaga ko'proq harakatlanadi.

Suzishda yuqori tezlikni saqlash uchun panjalar bilan ichkariga («tayanch») harakat bajariladi.

Qo'llar harakati nafas bilan bog'liq holda, harakatlanuvchikuchni hosil qiladi.

Dastlabki holat. Qo'llar oldinga to'liq cho'zilgan, panjalar bir joyda, suv yuzasidan 15–20 sm chuqurlikda joylashgan, kaft pastga va tashqariga 45 daraja burchak ostida o'girilgan bo'ladi.

Ishchi harakat. Qo'llar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi: «ushlash»– «tortilish»– «depsinish»–«qo'lni oldinga cho'zish».

Ushlash fazasida qo'llar yon tomonga yoyiladi. Bunday harakat panjalar yelka kengligida uchrashguncha davom qiladi.

Suzuvchi suvni pastga-tashqariga bosim kuchini sezgan holda, kaftlari bilan bosadi. Tirsaklar nisbatan yuqoriga va yon tomonga o'girilgan holda ushlanadi, bu vaqtda kaft tayanch holatini izlaydi. Tortishish fazasida asosiy harakat «orqaga» yo'nalishga aylanadi. Tirsak va panja orqaga–pastga–yon tomonga harakatlanadi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukiladi va yon tomonga o'giriladi. Tayanch holatini egallagan qo'llarga suzuvchi gavadani tortishni boshlaydi.

Faza oxirigacha tirsak bo'g'imidan, taxminan, 120 darajagacha bukilib, «kaft-tirsak» ishchi tekislikning egilib burchagi 50–60 darajani hosil qiladi.

Depsinish fazasi—eshishning eng kuchli va tezkor qismi. Suzuvchi yelkalarini ichkariga siqib, o'zini kuch bilan oldinga va nisbatan yuqoriga siltaydi.

Eshishning yakunlovchi qismida panja va tirsak aylanma harakat bilan ichkariga—oldinga, gavdani oʻrta choʻzishga yoʻnaltiriladi. Panja va tirsak suvdagi yuqori tayanch holatini saqlaydi.

Panja harakati tirsak harakatiga nisbatan ancha faoldir. Uning ishchi yassiligi—panja—suv oqimiga qarshi katta boʻlmagan hujum burchagi ostida oʻgirilgan. Kaftlar faza oxirida oldinga chiqadi va yaxshi oquvchanlik holatida, tirsaklar pastda iyak tagida yaqinlashadi.

QOʻLLARNI OLDINGA UZATISH FAZASI

Tayyorgarlik harakati tez va yumshoq bajariladi. Kaft pastga va ichkariga oʻgirilgan boʻladi. Panja birlashishi yoki bir-biri yonida baravar harakatlanishi ham mumkin. Shuning bilan harakat jarayoni tugallanadi.

Nafas. Brass usulida suzganda, oyoqlar va qoʻllarning birlashgan tayyorgarlik harakati vaqtida kuchli nafas olish amalga oshiriladi.

Nafas chiqarish qoʻllarning eng kuchli eshish qismi, depsinish va tortishish fazasining tugallanishiga toʻgʻri keladi.

HARAKATLARNING UMUMIY MOSLASHUVI

Jarayon qoʻllar harakati bilan boshlanadi, keyin ushlash va tortishish bajariladi. Qoʻllar bilan oxirgi—uchinchi depsinshda oyoqlar tayyorgarlik harakatini bajaradi. Oyoqlarning ishchi harakati qoʻllar qisman oldinga choʻzilgan vaqtda boshlanadi. Qoʻllar va oyoqlarning moslashish harakati, qoʻllar bilan boshlangan ishchi harakat «ushlab olinadi» va oyoqlarga uzatish bilan tugallanadi.

Qoʻl va oyoqlarning ishchi davri davomiyligi, taxminan, 70% ni tashkil qiladi.

Qoʻllar harakati umumiy koordinatsiyaning asosi hisoblanadi.

Yuqori temp 1 daqiqada—60—66 marta.

Eng yuqori qadam (shag) uzunligi—1,5—1,75 m.

Jarayonning ichki tezlik tebranishi—0 dan—2 mgacha.

Nafas olish va bosh harakati. Qoʻllarning eshish harakati boshlanishi bilan bosh suvdan koʻtarila boshaydi, nafas suvga chiqariladi. Boshning boʻyin bilan bogʻliq bu harakati qoʻllarning butun eshishi davomida bajariladi. Qoʻllar eshishini tugatib, oldinga oʻtish fazasida nafas olinadi. Undan keyin bosh boʻyinning egilish hisobiga yuza bilan suvga botadi.

OYOQ VA QO‘L HARAKATLARINING MOSLASHISHI

Qo‘llar eshishning birinchi yarmida oyoqlar to‘liq cho‘zilgan va harakatsiz bo‘ladi. Qo‘l kaftlari toyg‘oq harakat bilan ichkariga o‘tish vaqtida oyoqlar panja bilan dumba qismiga tortishishni davom qildiradi.

Oyoqlarning ishshi harakati qo‘llar oldinga to‘liq cho‘zilgandan keyin, orqaga–tashqariga depsinish bilan boshlanadi. Qo‘llarni eshish vaqtidagi xatolar:

- dastlabki eshishni qo‘llarni tirsak bo‘g‘imidan bukmasdan bajarish;
- eshish vaqtida tirsakni pastga tushirish va ko‘krakka siqish;
- qo‘llar eshish vaqtida panjani kaft bilan yuqoriga burish.

Qo‘llar eshishning ikkinchi yarmida oyoqlar tortilishini boshlaydi. Qo‘llarning eshish harakati oxiridagi to‘xtash, eshishni bajarishga imkon bermaslik, qo‘llarni oldinga uzatish hollari takroriy holatdir.

13-MAVZU: SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VA O‘RGATISHDA MAXSUS SPORT MASHQLARI. 2 Soat

Reja

1. Delfin usulida suzish texnikasi
2. Oyoq harakati. Dastlabki holat, tayyorgarlik harakati, ishchi harakat.
3. Qo‘l harakati, qo‘lning suvga kirish fazasida
4. harakatlarning umumiy moslashishi

DELFIN USULIDA SUZISH TEXNIKASINI O‘RGATISH

Dastlab, batterflay brassning bir turi sifatida yuzaga keldi. 1953-yilda FINA qaroriga binoan, batterflay mustaqil usul sifatida ajraldi. Oyoqlarning yuqoridan–pastga simmetrik harakat bajarishiga ruxsat berildi. Bu batterflaydan delfin turining yuzaga kelishiga sabab bo‘ldi.

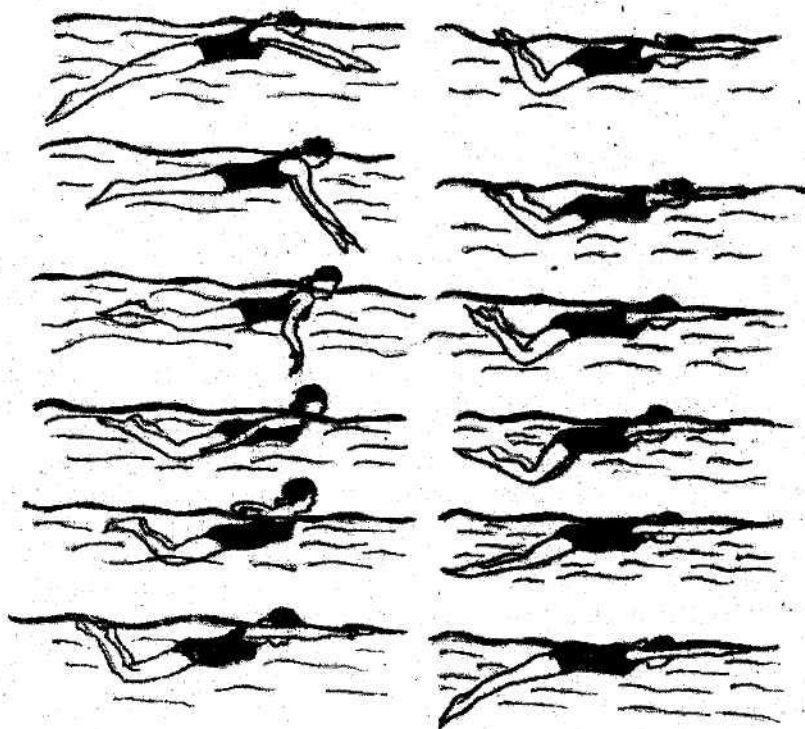
Bu usul katta sportda muhim ahamiyatga ega. Hamma zamonaviy rasmiy musobaqalarda delfin usulida suzish dasturning ikkita nomeri bo‘yicha: 100 va 200 m (erkaklar va ayollar uchun), bundan tashqari, delfin–ayollar va erkaklar uchun kompleks suzish dasturida 200 va 400 m. Masofaga (birinchi bosqich) va aralash estafetalarda 4x100 m (uchinchi bosqich) masofalarga bellashadilar. Bu usul tezligi

jihatdan ko'krakda krol usulida suzishdan keyin ikkinchi o'rinda turadi.

1953-yilda delfin usulida suzish texnikasi o'zgardi. Birinchi jahon rekordchisi, venger D.Tumpek ikki va uch zarbli delfin texnikasini qo'lladi.

Zamonaviy musobaqalar qoidasi suzuvchi ko'krakda suvda yotib, oyoq va qo'llar bir vaqtda harakatlanishini talab qiladi. Oyoqlar yoki panjalar, albatta baravar harakatlanishi shart, ularning navbatma-navbat harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi.

Delfin usulida suzish



Oyoq harakati. Dastlabki holat. Oyoqlar ishchi zarb harakatini tugatib, to'g'rilangan, taz maksimal yuqori holatda, panjalar teskari, eng pastki holatda.

Tayyorgarlik harakati. Tayyorgarlik harakati boshlanishi va uning birinchi yarmi to'g'rilangan oyoqlar bilan bajariladi. Bu vaqtda panjalar yuqoriga taz va boldir pastga harakatlanadi.

Oyoqlar gorizontal holatga kelganda, taz harakati ketidan boldir ishchi harakati boshlanadi, tizza va panja yuqoriga va yuzaga harakatni davom qildiradi. Oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilishi yuzaga keladi.

Ishchi harakat. Taz va boldir ishchi harakatiga tizza va panja ergashadi, natijada tizza bo'g'imidan bukilish yuzaga keladi. Bir bo'g'imdan ikkinchi

bo'g'imga harakatlarni uzatish natijasida dumsimon zarb yuzaga keladi.

Panja asosiy harakatlantiruvchidir. Tayyorgarlik va oldingi bo'g'implarda boshlangan ishchi harakatlar uning hisobidan amalga oshiriladi.

Jarayon davomida hujum burchagi ancha o'zgaradi. U ijobiy va salbiy ahamiyatga ega.

Jarayon oxirida qo'lni suv ustidan olib o'tish vaqtida ijobiy hujum burchagi 20 darajadan ko'p ekanligi kuzatiladi. Suzuvchi qalqib chiqish vaqtida hujum burchagi 20 darajadan kam bo'ladi.

Qo'l harakati. "Delfin" usulida qo'llar asosiy boshqaruvchi vazifani bajaradi. Unga oyoqlar va gavdaning to'lqinsimon harakatlari bo'ysunadi. Qo'llar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi.

Qo'llar harakati quyidagi fazalarga bo'linadi: «qo'llarning suvga kirishi», «ushlash», «tortilish», «depsinish», «qo'llarning suvdan chiqishi», «qo'llarni suv ustidan olib o'tish».

Qo'lning suvga kirish fazasida harakatlar quyidagi ketma-ketlikda: panja–tirsak–yelka, panja tashqariga o'girilgan, yelka kengligida bosh barmoq tomoni bilan suvga kiradi.

Ushlash fazasida panja oldinga–yon tomonga–pastga, tashqariga–pastga o'girilgan panja bilan, panja tashqariga o'girilgan, yelka kengligida bosh barmoq tomoni bilan suvga kiradi.

Suzuvchi ozgina bukilgan holda, yelkalari bilan oldinga intiladi. Bu vaqtda orqa va ko'krak mushaklari tortiladi. Ushlash yelka kamari harakati bilan mos holda, tekis bajariladi. Bosh yuza bilan suvga tushirilgan, suzuvchi suv tagidan to'g'ri–pastga qaraydi.

Bu fazaning davomiyligi, taxminan, butun jarayon vaqtida 15% ni tashkil qiladi.

Tortishish fazasi. Bu fazada suzuvchi iyagi ozgina oldinga suriladi, bosh va yelka kamari oldinga-yuqoriga, ko'rish suv tagidan oldinga yo'naltiriladi. Tortishish fazasining oxirida suzuvchining boshi suv yuzasida joylashadi. Bu vaqtda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukilishi tugallanadi. Yelka va tirsak oralig'idagi burchak 90 darajani hosil qiladi.

Depsinish fazasi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan kuch bilan bukiladi, panjalar tana ostida orqaga, faza oxirida orqaga-tashqariga va yuqoriga harakatlanadi.

Qo'llarning suvdan chiqishi yuqoriga tez toyg'oq harakati bilan bajariladi. Dastlab, suv ustida tirsak, keyin bilak va qo'llar kafti paydo bo'ladi.

Tayyorgarlik harakati. Cho'zilgan va bo'shashgan qo'llar tez siltanuvchan harakat bilan yon tomondan oldinga olib o'tiladi. Bosh harakati qo'l harakatini kuzatadi: oldin, bosh (nafas olish uchun) ko'tariladi, keyin, yuza bilan suvga botadi, «yopiladi» va qo'llar harakatini oldinga bir maromda tezlatishga yordamlashadi.

HARAKATLARNING UMUMIY MOSLASHISHI

Harakatlar moslashishining asosiy varianti—ikki zarbli delfin. Suzuvchi turkum harakat uchun, bitta qo'l harakati va ikkita oyoq zarbini bajaradi. Tortishish fazasi boshida yuzaga chiqadi. Panjalar bilan pastga dumsimon zarba, qo'llar depsinish fazasiga o'tgandan keyin boshlanadi. Bu fazaning oxirida ikki jarayon tezligi juda yuqori bo'ladi.

Ikki zarbli delfin gavdaning to'lqinsimon harakati va panjalarning kuchli zarbi bilan tavsiflanadi. Qo'llarning kuchli eshishi texnikaning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Suzish tempi 1 daqiqada—50—65 jarayonni tashkil etadi.

Nafas. Nafas olish, boshqa suzish usullaridagi kabi, bosh va tananing yuqori qismi suv yuzasidan yuqori holatni egallagan vaziyatda amalga oshiriladi.

Bunday holatda qo'llar eshishni tugatib, suvdan chiqa boshlaydi, bosh ko'tarila boshlaydi va og'iz suv yuzasidan yuqori holatda bo'lib, tez va kuchli nafas olinadi.

Ayrim hollarda, suzuvchilar har jarayonda bir marta emas, 2—3 jarayonda bir marta nafas olishga harakat qiladilar.

14-MAVZU: SUZISH MASHG'ULOTLARIDA O'RGATISH METODLARI **. 2 Soat**

Reja :

1. Tushuntirish usuliyotii
2. Ko'rsatish usuliyotii

3. Suzish texnikasini alohida elemenlartga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish usuliyotii

4. Mashq usuliyotii

Sportcha suzishga o'rgatish metodikasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llanadigan asosiy usuliyotlar:

1. tushuntirishi usuliyotii

2. ko'rsatish usuliyotii

3. suzish texnikasining alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rganish . usuliyotii

4. Mashq usuliyotii

Tushuncha berish metodi turli xil tushntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi.

O'rgatilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda guruh bilan va indivudial suhbat o'tkazish, shuningdek suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

Oqituvchi sportcha suzish texnikasining asosiy qonun va elementlarini chuqurroq o'rganishlari uchun shug'ullanuvchilarga maxsus adabiyot tavsiya qiladi. Tushuncha berish ba'zi hollarda ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Shuningdek ko'rgazmadan keyin tushuncha berish mumkin.

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajarish; ikkinchi holda ko'rsatish asosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish va shu bilan birga ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishiga yordam berish; uchinchi holda ko'rsatishda keyingi tushunehalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat. Ko'rsatish metodining asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq

va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. Shug'ullanuvchilarga barcha yangi va o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi. Shug'ullanuvchilarni sportcha suzishning namunaviy texnikasi bilan tanishtirish uchun ko'rsatishga sportcha suzish ustalari taklif qilinadi. Bundan tashqari fotosuratlar kinogrammlar, sport kinofilmlari, sxema, jadval va boshqa ko'rgazmalardan foydalaniladi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rganish metodi. Suzuvchilar suzish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lganlaridan sung usulning ayrim elementlarini -oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rganishni taqozo etadi. Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi. Shu tariqa shug'ullanuvchilar e'tibori o'rgatishning boshlang'ich bosqichidagi ayrim elementlarga va o'rgatishning oxirgi bosqichidagi harakatlar moslashuviga va nafasga qaratiladi. Mashq metodi o'zlashtirish lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, kuch, chidamlilik) ni o'z ichiga oladi. Ya'ni harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan uning aksi bo'lib xatolar mustahkamlanib undan qutilishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlashlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli vatushunib bajarishi lozim.

Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina sportcha suzish texnikasini egallash imkonini beradi.

Suzishga o'rgatish usuliyoti

Suzish mashg'ulotlari tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari Odatda dars berish metodikasi deganda shug'ullanuvchilarga nazariy bilim berish ularda shu sohaga havas uyg'otish va amaliy ko'nikma hosil qilish malakalarini takomillashtirishni, sport texnikasi bilan asta - sekin, izchil tanishtira borish va o'rgatishda foydalaniladigan metod va qo'llanmalar sistemasi tushuniladi.

O'rgatish usuliyotii suzishning boshlang'ich ta'lim va sporttrenirovkasi metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'ulotlari bir butun jarayon bo'lib, materiallarning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma- ket

bayon qilish maqsadida u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'ulotlari tashkiliy jarayonning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining asosiy nazariyasi va metodikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi.

2. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti, sog'liklarining mustahkamlanishiga ular organizimini chiniqtirishga xizmat qiladi.

Bu masalalar leksiya va suhbatlar o'tkazish, sport- o'quv kinofilmlari, kino-, fotosuratlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini qayta tahlil qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarini o'qish orqali ochib beriladi.

3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim % mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida ko'p marta takrorlashi orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va hamma suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga moyilligi aniqlanadi.

5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi buyicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi. Bu vazifalarning hal etilishi sog'likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishtirish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi, - .

6. Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi buyicha sport mahoratini takomillashtirish muntazam olib boriladi. Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan hozirgi zamon sport texnikasi va taktikasining ilg'or yutuqlarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodaviy xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.

Suzishga o'rgatishning boshlang'ich me usuliyotii jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysindirilgan bo'lib, u dialektik uslub, pedagogikaning

didaktik printsiplari va sportchi harakat ko'nikmalari hamda malakalarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi.

Suzishga o'rgatishning butun jarayoni, jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi mukammal bilimga ega bo'lgan, har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom jasur ahloqan pok, Vatan mudofaasiga tayyor yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish avvalo sog'likni yaxshilashga va organizmni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishish bo'lmaydi. O'qituvchi va murabbiylar suzish mashg'ulotlari rejimi va sharoiti sanitariya gigiena talablariga javob berish ini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo'naltirilmog'i lozim. Bunda shug'ullantiruvchilarning yoshi, jinsi va "shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy, va suzish tayyrgarligi Jiisobga, olingan holda bo'lraog'i lozim. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ulianuvchilar organizmi asla-sckin ko'payib borayotgan fiziologik yuklamaga va turli xil meteorologik sharoitlarning o'zgarishiga ko'nika borishi kerak. Mashg'ulotlar hakimning muntazam nazorati ostida olib bprilishi. o'qituvchi ish rejasi hakimning ish rejasiga muvofiq iuzilmog'i kerak. Murabbiylar smg'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liklari haqida,, tasavvufga ega bo'lishlari uchun vrach nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishi zarur.

Har tomonlama jismoniy kamolot malum spoil turi bo'yicha iqtisostashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi. O'qittivohi va murabbiylar shug'ullanuvchilarning suzishdan tashqari -umurtian sport haqida mustahkam bilimga ega bo'lishlari uchun boshqa sport turlaridan ham keng foydalanishlari kerak. Jumladan suzish mashg'uloti jarayonida umumjisinoniy tayyorgarlik bilan birga shug'ullanuvchilarda sport, mehnat va mudofaa malakasi hosil qilishiga e'tiborini qaratishi darkor. Bu shug'ulianuvchilarga kelajakda o'z sport mutaxassisligini tanlay olishga imkon beradi. Ayniqsa bu imkoniyat normativlarni topsliirishga "tayyorgarlik jarayonida" yaratiladi. O'qituvchilar shug'ullariuvchilaraing uyoki bu sport turiga moyilligini aniqlaydilar, sportcha' suzish usUllarf' texnikasini o'rgatishga kirishadilar. Bu paytda qisqacha sportcha ixtisoslashishga yO?T qo'ymaslik va shug'ulianuvchilar har tomonlama keyingi jismoniy saviyasining o'sishini ta'minlashga imkoniyat yaratish kerak.

Maktabgacha tarbiya sohasida bolalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish jarayonida sportcha suzish usullariga ixtisoslashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalar qanchalik yosh paytda sportcha suzish usullari bilan tanishsalar bu shunchalik yaxshi samaralar beradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan

o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari sanitariya gigiena maqsadlarida, meteorologik qulay sharoitlarda pedagog va vrach nazorati ostida o'tkaziladi. Bolalar 5-6 yoshdan boshlab sportcha suzish usullari texnikasini o'rganishlari mumkin. Lekin yuqori natijalarga erishish uchun maxsus sport mashg'ulotini 11-12 yoshdan boshlab boshlash maqsadga muvofiqdir.

Tayanch iboralari

Bolalar suzishi, suzishga qiziqish uyg'otish yo'llari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, baholash usuli, harakat kunikmasini hosil qilish, ahloq va iroda hususiyatlarini tarbiyalash.

Nazorat savollari.

1. Sportcha suzish metodikasi tushunchasini ta'riflang.
2. Sportcha suzish texnikasini o'rganishning asosiy metodlari qaysilar?
3. Tushuntirish metodi nimadan iborat?
4. Ko'rsatish metodi qanday namoyon bo'ladi?
5. Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lish va bir — butunlikda o'rganish metodi mohiyati nimada?
6. Mashq metodi qanday ahamiyatga ega?

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. — Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. — Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

15-MAVZU: SUZISHDA STARTDAN CHIQISH VA BURILISHLARNI O'RGATISH. 2 Soat

Reja

- 1.Startlar texnikasi
- 2.Supachadan va suvdastart olish texnikasi
- 3.Suv ichida start olish

STARTLAR TEXNIKASI

Start olish, umuman, suzish musobaqalarida katta ahamiyatga ega. Buning uchun amalda 0,5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt ketadi.

Sportchilarning muvaffaqiyati, ko'p jihatdan, startni to'g'ri olishga bog'liq. Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdasini qulay holatda saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikka erishishga imkon beradi.

Odatda, startning ikki turidan foydalaniladi:

1) supacha (tumbochka)dan start olish. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi;

2) suvda turib, basseyn devoridan deysinib, start olish. Bu, ko'pincha, chalqancha yotib suzishda qo'llaniladi.

Start olish texnikasini yaxshi tushunish va egallash uchun uni, shartli ravishda, alohida elementlarga bo'lib o'rganish zarur. Masalan, dastlabki holat,

tayyorlanish harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzishga o'tish. Endi ularga alohida-alohida to'xtab o'tamiz.

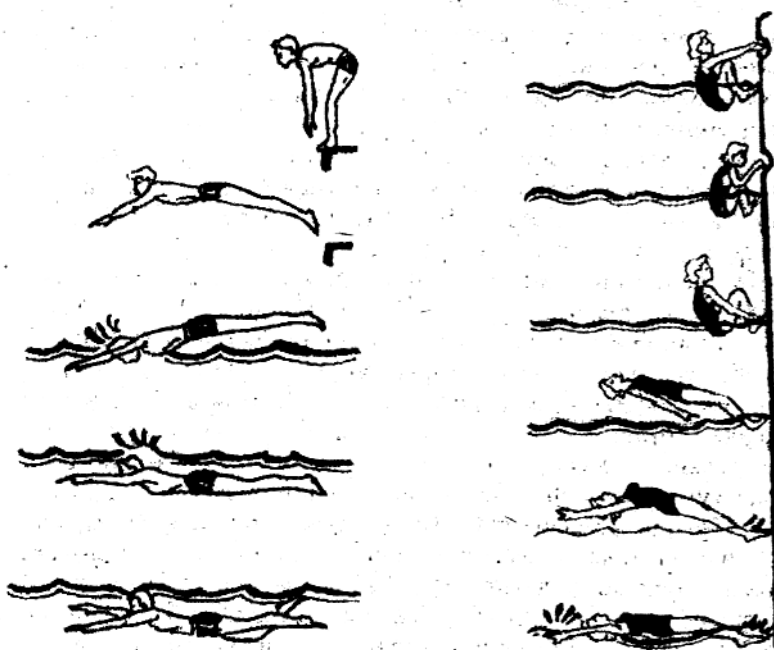
Supachadan sakrab, start olish. Dastlabki holat yetarli darajada qulay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iborat. Bu quyidagilarga bog'liq: oyoq bo'gimlaridan bukilish darajasi, gavdaning egilishi va qo'llar holatining tafovutiga, ya'ni orqaga, yonga yoki oldga-pastga uzatish.

Odatda, dastlabki holat, ko'proq, sportchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Eng qulayi-butovonlarning bir-biridan 15–20 sm oraliqda parallel joylanishi va panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishdir. Oyoqlar tizza bo'g'imidan, taxminan, 130–160 burchak hosil qilib bukiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig'idagi burchak 40–60 ga yetkuncha, gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga-yonga yo'naltiriladi-da, kaft orqaga-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri kelishi kerak. Shunda start berilgan zahoti, tayyorgarlik harakati va depsinishni bajarish qulay bo'ladi.

SUPACHADAN VA SUVDASTART OLISH TEXNIKASI

Tayyorgarlik harakati va depsinish. Start beruvchining komandasi (otilgan o'q, sirena tovushi) dan so'ng suzuvchi, o'sha zahoti tezlik bilan depsinishi kerak. Buning uchun gavdani oldinga tashlab, muvozanatdan chiqlladi, oyoq o'ngga (panjalarda) ko'tariladi, qo'llar orqaga-yonga siltanadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavdani oldinga tashlash bilan bir paytda, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holda yuqoriga-oldinga siltanib harakat qiladi, ya'ni oyoqlar chanoq-son bo'g'imidan, tizzadan va boldir-panja bo'g'imidan, qo'llar tirsakdan bukiladi yoki qo'llar to'g'ri tutib, oldinga aylantirib siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib, start supachasidan suvga sakraladi.

Depsinish—startolishning eng muhim elementi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan (tushgandan) so'ng, suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq. Depsinish kuchi esa, ko'proq, oyoqlar kuchi va yozilish tezligiga bog'liq bo'ladi.



Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin. Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi.

Havoda uchish. Supachadan oyoqlar uzilib, suvga tushgunga qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi, ko'proq, startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga bog'liq. Pedagogik kuzatishlardan ma'lumki, 60–75 sm balandlikdagi start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi 15–20 darajani tashkil qilar ekan (suv sathi bilan gavdadan uzunasiga o'tkazilgan o'q oralig'idagi burchak). Suzuvchining bunday parvoz qilishida uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harakatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavda harakat tezligining oshishiga ko'maklashadi.

Uchish paytida gavda quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga cho'zilgan va, taxminan, yelka kengligida tutilgan, kaft pastga qaragan, bosh ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi. Gavdaning bu holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida havoda, taxminan, 20 darajali yoy yasab, sekin-asta boshi bilan sho'ng'ish holatiga o'tadi. Havoda uchish—juda muhim bosqichlardan biri. Uni shunday bajarish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan, gavdasining to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan tushgan og'irlik kuchining ta'siri ostida gavda qulab tushmasin, aksincha, boshlang'ich harakat tezligini yetarli darajada saqlasin. U ishining o'rtacha uzunligi start olish supachasiga qo'l panjalari (barmoqlar) tekkan joygacha hisoblanib, erkaklarda 3,5–4,0 metr, ayollarda 3,0–3,5 metr atrofida bo'lishi kerak. Suzishning hamma usullarida

depsingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmagan holda bajariladi. Nafas suv yuziga chiqish oldidan chiqariladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Odatda, havoda uchayotgan suzuvchi suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bu burchak, aksariyat vaqtlarda, gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'qqa nisbatan 15–20° bo'ladi. Ravon startlarda botish chuqurligi 40–50 sm, biroz tik bo'lganda, 50–60 sm va undan ko'proq bo'lishim mumkin.

Suzuvchi, odatda, suvga botib, dastlab, pastga—oldinga qarab sirg'anadi, keyin esa yuqoriga—oldinga qarab qalqib, egri trayektoriya yasaydi.

Sirg'anish uzunligi—start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliq erkaklarda 7–8 m, ayollarda 7 m atrofida bo'ladi. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, sirg'anishga ketgan vaqt uzunligi 7 m bo'lganda, erkaklarda 2,5 sekund, ayollarda 3,0 sekundni tashkil etadi.

Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yoki undan biroz oshgan paytda, suzuvchi suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha tezlikda suzishga kirishmog'i kerak. Birinchi suzish harakatlari, musobaqa qoidasiga ko'ra, suzish tezligiga bog'liq holda bajariladi. Krol usulida ko'krakda suzganda, harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harakati qo'shiladi. Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishi kerakki, eshishning tugashi gavdaning to'liq suv yuziga chiqishiga to'g'ri kelsin. Qo'leshish harakati tugashi bilan to'xtovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu payt ikkinchisi esha boshlaydi. Nafas esa birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Brass usulida ko'krakda suzganda, suv ichida birinchi harakat jarayoni bajariladi, ikkinchisi gavda suv yuziga chiqqanda bajariladi. Ko'p suzuvchilar birinchisini qo'l harakatini uzaytirib, songacha yetkazib bajarishadi, ikkinchisi, odatdagidek amalga oshiriladi. Delfincha suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi, keyin qo'llar birinchi harakatini bajaradi va nafas olinadi. Shundan so'ng suv yuzida davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2–3 jarayongacha nafasni tutib boradilar.

SUV ICHIDA START OLISH

Odatda, chalqancha yotib suzish musobaqalarida suv ichida, ya'ni baseeyn devoridan oyoqlar bilan depsinib, start olinadi. Suvdan start olish texnikasi ham yuqoridagidek, bir necha bosqichni o'z ichiga oladi.

Dastlabki holat. Ogohlantiruv signalidan so'ng, suzuvchilar suvga tushib,

ikki qo'l bilan maxsus tutqichdan yoki supachaning old tomonidagi o'yiqli joydan-tutqichdan tutib turadi. Startga tayyorlanish komandasi berilgach, suzuvchilar oyoqlarini bukib, 15–20 sm oraliqda parallel tutib turadilar. Panjalar bir joydayoki biri ikkinchisidan pastroqda turishi mumkin, ammosuvdan chiqib ketmasligi kerak. Chanoq-son bo'gimi shunday jips bukiladiki, son qoringa tegib turadi. Qo'llar to'g'ri cho'zilgan, bir-biriga parallel, bosh biroz oldinga egilgan bo'ladi.

Depsinish. Suzishga komanda berilgach, suzuvchi tutqichni siltab, itarib yuboradi va qo'llarini yuqori ko'tarib, orqaga, biroz ikki yonga harakatlantiradi va shu paytda boshini orqaga tashlab, nafas oladi. Oyoqlarining hamma bo'g'imlaridan yozarkan, zarb bilan depsinadi. Depsinish oxirida qo'llar orqaga tashlangan, bosh uzra uzatib yuborilgan, ya'ni bosh ikki qo'l orasiga olingan, oyoqlar to'g'ri cho'zib yuborilgan va biriktirilgan bo'ladi. Suzuvchi qancha ko'p kuch bilan depsinsa, uning havoda uchishi, suvda sirpanishi shuncha olis bo'ladi, demak, u bu o'rinda yutadi.

Havoda uchish. Suzuvchining havoda uchishi shartlidir. Chunki u suvdan butunlay ko'tarilmaydi: oyoqlar panjasi bilan boldirsuvda qoladi. Havoga ko'tarilish, ya'ni uchish burchagi–gavda bilan suv sathi oralig'idagi burchak, taxminan, 15–20 darajani tashkil qiladi. Suzuvchi gavdasi bilan, imkon boricha, cho'zilib, boshini yana ham orqaga tashlab, ortga bukilganday bo'ladi, ko'kraging qoringa tutash qismi sal do'nglik hosil qiladi. Depsingandan to'qo'llar uchi suvga tekkuncha bo'lgan masofa, uchish masofasi deyiladi. Bu erkaklarda o'rtacha 3 m, ayollarda 2,5 m ga boradi.

Suvga kirish va sirg'anish. Yuqorida eslatib o'tganimizdek, uchishda oyoqlar suvdan chiqmaydi. Demak, suvga kirishda oyoqlar endi chuqurroq bota boshlaydi va shu zahotiyiq, qo'llar uchi suvga tegadi. Tana (orqa) bilan suv sathi oralig'ida, ma'lum darajada, masofa saqlanadi, keyin tana ham suvga tushadi. Suzuvchining suvga botishi 40–60 sm dan oshmasligi kerak.

Odam suvga botganda, dastlab, pastga-oldinga, keyin yuqoriga-oldinga sirg'anadi. Bu sirg'anish start devoridan suv yuziga chiqquncha davom etadi va hammasi bo'lib, erkaklarda 6–7 m, ayollarda 5–6 m ni tashkil qiladi.

Suzish harakamtlarini boshlash va suv yuziga chiqish. Albatta, suzishning sirg'anish tezligi suzish tezligiga teng kelib qolganda yoki undan biroz tezroq bo'lganda, boshlash yaxshi samara beradi. Harakatni, dastlab, oyoqlar boshlab beradi, keyin o'ng (yoki chap) qo'l bilan shunday eshiladiki, eshish oxiriga yetganda, tana suv sathida bo'lishi kerak. Shunda suzuvchi chap (yoki o'ng) qo'lini

havoga ko‘tarib, oldinga tashlashga ortiqcha kuch sarf qilmaydi, boshqa qo‘li bilan esa suv ostida eshish harakatini bajaradi va h.k.

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o‘rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
2. Firsov Z.T. Plavat’ ran’she chem xodit’.2.izd. fizkul’tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san’atini o‘rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog‘lom bo‘lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

16-MAVZU: SUZISHDA BURILISHLARNI O‘RGATISH. 2 Soat

Reja

1. Burilish texnikasi
2. Ko‘krakda krol usulida suzishda burilish
3. Chalqancha krol usulida suzishdagi burilish.
4. Brass usulida suzishdagi burilish.

BURILISH TEXNIKASI

Ma’lumki, suzish sporti musobaqalari, odatda, uzunligi 25 yoki 50 metrli basseynlarda 50 m dan 1500 m gacha masofalarda olib boriladi. O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, tezlik ko‘rsatkichini oshirish uchun sportchi burilish texnikasini juda yaxshi egallagan bo‘lishi kerak. Kimda-kim shu burilish jarayonini qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilishga qadar saqlanib kelgan tezlikni burilgandan keyin ham davom ettira oladi. Eng muhimi, u kuchni tejagan bo‘ladi. Burilish soni basseynning uzunligi va suzish masofasiga bog‘liq. Masalan, 25 m.li basseynnda 50 m masofaga suzganda, 1 marta burilsa, 400 m

masofaga suzganda, 15 marta, 150 m masofaga suzganda, 59 marta burilishi lozim bo‘ladi. Burilish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda, 0,5–1,0 sekund vaqt tejaydi.

Hamma burilishlarni, shartli ravishda, ikki toifaga bo‘lish mumkin: ochiq va yopiq burilish. Ochiq burilish deb suzuvchining basseyin devori yonida burilayotib, nafas olishiga aytiladi. Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchining basseyin devori yonida boshini suvdan chiqarmay, nafas olmay burilishiga aytiladi. Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchining basseyin devori yonida boshini suvdan chiqarmay, demak, nafas olmay burilishiga aytiladi. Ko‘rinib turibdiki, burilishning bu turlarini boshni suvdan chiqarib burilish va boshni suvdan chiqarmay burilish desa, fikrimizcha, to‘g‘riroq bo‘ladi. Agar burilish harakatlarini elementlarga taqsimlab, alohida nomlar bilan ifodalaydigan bo‘lsak, u holda burilishning ikkala turida ham quyidagicha burilish bosqichlariga ega bo‘lamiz: 1) basseyin devoriga yetib kelish; 2) aylanish; 3) devorga oyoq bilan deysinish va sirg‘anish; 4) suzishni boshlash va suv sathiga chiqish.

KO‘KRAKDA KROL USULIDA SUZISHDA BURILISH

Hammaga ma‘lumki, suzish usullari har xil bo‘lganidek, burilish usullari ham turlicha. Chunki suzish usuliga qarab, odam suv yuzida, suv ostida turli shakllarda, turli amallar qo‘llab, burilishiga to‘g‘ri keladi. Demak, suzuvchi suzish usuliga qarab u yoxud bu burilish usulini tanlashi va buni har tomonlama puxta, yengil va tez bajarish amaliy egallab olishi shart.

Ko‘krakda krol usulida suzishda ochiq burilishning ikki usuli (varianti) mavjud. Birinchi usulga istalgan tomonga burilish mumkin deyiladi. Aytaylik, suzuvchi o‘ng tomonga burilmoqchi. Bunda u basseyin devoriga suv yuzasidagi chap qo‘lini uzatgan holda, yaqin keladi va kaftini o‘ng yelkasining to‘g‘risidagi devorga qo‘yadi, tanasi esa o‘z harakati bilan devorga yaqinlashadi, shuning uchun chap qo‘l tirsak va yelka bo‘gimlaridan bukilgan holda, o‘ng qo‘l eshishni tugatib, tanasi yoniga keladi. Shu payt oyoqlar tizza va chanoq-son bo‘gimlaridan bukilib, nafas chiqariladi. Nafas chiqarish devorga yaqin kelish bosqichini yakunlaydi. Endi aylanishga o‘tiladi. Bunda suzuvchi chap qo‘li bilan devorga tayanarkan, o‘ng qo‘lini tirsagidan bukib, eshish harakatini bajaradi. Shu bilan bir vaqtda, oyoqlarini hamma katta bo‘gimlaridan bukib, gavdasini biroz yig‘adi va aylanishni boshlaydi. Aylanish 90° ga yetganida, suzuvchi suvdan chiqib turgan og‘zi bilan nafas oladi. Keyin aylanishni davom ettirib, oyoqlari panjasini, taxminan, 25 sm chuqurlikda basseyin devoriga tiraydi, boshini suvga botiradi,

tanasi ko'kragiga yetgan holatni oladi, qo'llari ko'krak tagida birlashib, parallel holatda oldinga uzatiladi, engak va ko'krakka siqiladi. Shu vaqtda depsinish bosqichiga o'tiladi. Panja-boldir, tizza, chanoq-son bo'g'imlaridan bukilib turgan oyoqlar devorga tiralib, zarb bilan, ammo marom bilan ikki oyoqlab depsiniladi. So'ng sirg'anish boshlanadi. Aksariyat hollarda, sportchi suzuvchilar 5–6 metrga sirg'anib boradilar. Chunki bundan keyingi sirg'anish tezlik jihatidan pasaygan bo'lib, garchi kuch tejasa-da, vaqtdan yutqazib quyishga olib keladi.

Bundan keyingi suzishning boshlanishi va suv yuziga chiqish bosqichi supachadan start olgandan so'nggi harakat amallariga o'xshashdir.

Endi eng ko'p tarqalgan ochiq suzishning ikkinchi usulini ko'rib chiqamiz.

Devorga yetib kelish. Suzuvchi basseyinning devoriga yetib kelarkan, o'ng yoki chap qo'li bilan devorga tiralib, tanasini yonga buradi. Buning uchun u qo'l panjasini suv sathida yoki 10–15 sm undan yuqorida devorga tiraydi. Keyin shu qo'lini tirsagidan bukib, tanasini devorga yaqinlashtiradi, oyoqlarini tizza va chanoq-son bo'g'imlaridan bukib, ularni ham oldinga harakat qildiradi. Shu bilan bosqich tugaydi.

Aylanish. Suzuvchi qo'l panjasi bilan devorga tiralar ekan, boshi bilan yelkasini suvdan chiqaradi va shu paytning o'zida oyoqlarini tizzadan qattiq bukadi va pastga tushiradi, shu yo'sinda devorga yaqin keladi, bo'shi, qo'li bilan eshish harakatini qilib, tanasini aylantiradi. Devorga tiralgan qo'lini yozib, nafas oladi. Suzuvchi qo'lini butunlay yozib, devordan olarkan, endi oyoqlarini devorga tiraydi, ikkinchi qo'lini esa oldinga uzatadi. Devordan uzilgan qo'lni suv ustidan oldinga o'tganda, uni ham oldinga o'tkazadi va endi ular bir-biriga parallel holda kela boshlaydi. Bu paytda bosh bilan suvga botgan, yonbosh tomonlar o'zgargan, oyoqlar tizzadan bukilgan holatda, bosh qo'llar orasida turadi.

Depsinish va sirg'anish. Depsinish, odatda, qo'l suv ustidan o'tib bo'lib, tana yonboshlab turgan paytda bajariladi va boldir-panja bo'g'imlaridan siltab yozish bilan tugaydi. Xuddi shu harakatlari mobaynida suzuvchi bir yo'la tanasini ham to'la burib olib, ko'kragini rostlaydi. Sirg'anish shu paytlarga to'g'ri keladi. Odatda, bu 40–50 sm chuqurlikda bajariladi.

Suzishni boshlash va suv sathiga chiqish. Burilishning bu oxirgi bosqichini ko'krakda krol usulida suzishning start olgandan keyingi boshlang'ich ishi desa ham bo'ladi (ko'krakda krol usulida suzishdagi start olgandan keyingi harakat amallarini eslang). Chunki shu bosqichdan keyin ham oyoqlar ishchi va tayyorlanish harakatlarini, qo'llar suzish, eshishning suvga tayanish qismini,

eshishning asosiy qismini, suvdan chiqish va suv ustidan oldinga harakatlanish kabi harakatlarni bajaradi va h.k.

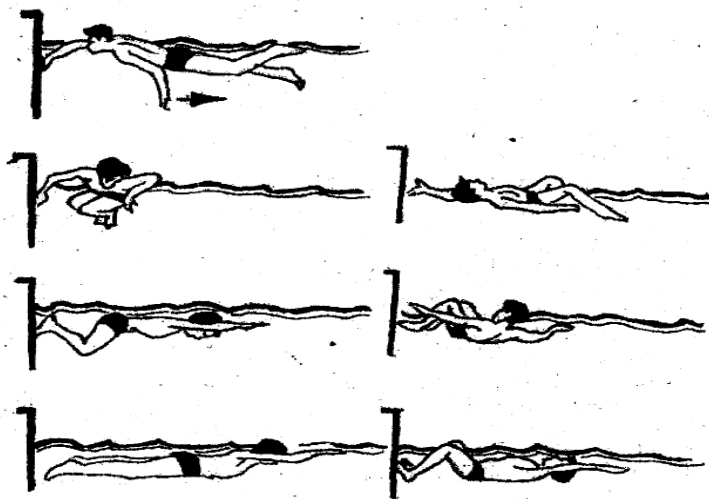
Ko'krakda krol usulida suzishda yopiq burilish usuli tananing old-orqa o'qi bo'ylab aylanish bilan bajariladi. Buning uchun suzuvchi basseyn devoriga ko'kragini pastga qaratgan holatda yetib kelib, qo'li bilan unga tiraladi va aylanadi. Ochiq burilish usulidan farqi shundaki, bosh suv ichida, tana g'ujunak, yelkadan pastga egilgan, bukilgan, oyoqlar esa suv sathiga yaqin turadi.

Bu hamisha ochiq burilishdan ko'ra, vaqtni tejashga imkon beradi. Chunki uning bosqichlari, elementlari ancha sodda, oson bo'ladi.

Ko'krakda krol usulida suzishda qo'lni basseyn devoriga tegizmasdan burilish hamma vaqt oyoqlarni tegizish bilan bajariladi. Buning uchun suzuvchi basseyn devoriga yetishga, taxminan, 1,5 m qolganida, nafas oladi va keyin oldindagi qo'li bilan eshishning birinchi yarmini bajaradi. Bu paytda ikkinchi qo'li tana yonida uzatilgan holatda turadi. Eshishning ikkinchi yarmiyelka kamarini yuqoriga ko'tarish paytiga to'g'ri keladi. Eshish oxirida ikkala qo'l gorizontal holatga keladi, tana esa ko'ndalang o'qi atrofida aylana boshlarkan, basseyn devoriga yaqinlashadi. Suzuvchi aylanishni davom ettira turib, oyoqlarini tizzadan bukadi va aylanish to'sig'iga yaqinlashadi. Shundan so'ng oyoqlar tizzadan hamda chanoq-son bo'g'imlaridan biroz yozilib, oyoqlar panjasi bilan basseyn devoriga tiraladi va shu zahotiyoq depsinib, olg'a harakat boshlaydi. Suzuvchi oyoq-qo'llari, tanasi bilan sirg'anib borarkan, to'g'ri holatga kirganida, buralib, oldin yonboshiga, keyin ko'kragiga ag'darilib oladi va suzish harakatlarini boshlaydi.

FINA qaroriga binoan, 1965-yil 1-aprelda suzish sporti federatsiyasi qaror chiqarib, shu qarorga asosan, erkin usulda suzish musobaqalarida gavdaning istalgan qismi bilan, istalgan holatda, istalgancha devorga teginish, tayanish, depsinishga ruxsat etildi. Albatta, bu erkinlik suzuvchi sportchilar uchun qo'l keldi. Shundan boshlab, ular erkin harakatlar bilan o'zlariga ma'qul bo'lgan, mashq mobaynida o'zlari orttirgan ko'nikmalar bilan buriladigan va shu bilan vaqtni burilishdan biroz tejash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Ko'krakda va chalqancha krol usulida burilish



Chalqancha krol usulida suzishdagi burilish. Bu usulda suzishdagi burilish ko'krakda krol usulida suzishdagiga qaraganda birmuncha farq qiladi. Ya'ni bunda basseyn devoriga tegish va so'ng burilib olish chalqancha yotgan holatda bajariladi. Shu tufayli ham burilishlarning qaysi usuli qo'llanilmasin, tana oldinga-orqa o'qlari atrofida aylanishi kerak.

Suzishning bu usulida burilish ham ochiq va yopiq burilishlarga nisbatan farq qiladi.

Ochiq burilish. Ochiq burilishning basseyn devoriga yaqinlashib kelish bosqichida suzuvchi burilish nuqtasidan 5 metr oldinga, 1,5–2 m baland qilib osib qo'yilgan bayroqchalarga nazar tashlab kelishi kerak. Demak, burilish uchun mo'ljal bayroqchalardir.

Suzuvchi, odatda, burilishga tayyorgarlik ko'ra boshlaganda, ya'ni oxirgi eshish bilan bir paytda chuqur nafas oladi. Qo'lni devorga tirsakdan bukib, suv sathidan pastga burilish tomoniga ozgina yo'naltiradi, ikkinchi qo'li esa bu paytda eshishdan to'xtab son yonida qoladi, shu vaqtda nafas chiqariladi. Nafas olish bilan nafas chiqarish oralig'idagi harakatlarga e'tibor berish zarur.

Aylanish. Aylanish bosqichi, odatda, qaysi qo'l devorga tegsa, shu tomonga harakatlanish bilan boshlanadi. Ya'ni suzuvchining qo'li devorga tekkach, u g'ujanak holatini oladi, oyoqlar tizza bo'g'imidan suv sathiga chiqib, yon tomonga harakat qiladi. Devordan qo'l panja bilan devorni siltab itaradi, son yonidagi qo'l esa tanaga qarata eshish bilan, unga aylanishga yordam beradi. Shu vaqtda aylanishning birinchi yarmi tugaydi. Ikkinchi yarmida devordagi qo'l undan uzilib, oldinga harakat qiladi va nafas olinadi. Oyoqlar bo'lsa bir-biriga parallel holatda

panjalari bilan devorgatiraladi. Bu paytda qo'llar uzatilib, uchlari birlashtirilgan bo'ladi.

Depsinish, odatda, oyoq panjalari devorga tegishi bilan bajariladi va startdan so'ng sakrashdagi kabi, sirg'anish va suvdan chiqish harakatlari boshlanadi (Biz bu harakatlar haqida yuqorida aytib o'tdik).

Yopiq burilish. Yopiq burilish ikki xil usulda bajariladi. Uning birinchi varianti ochiq burilishdagidek bajariladi. Faqat bunda qo'l devorga tekkanida, bosh suvda bo'ladi va nafas olinmaydi. Qolgan harakat amallari xususida «Ochiq burilish»ga qarang.

Yopiq burilishning ikkinchi usulida esa qo'l bilan oxirgi marta eshishni tugatib, nafas olinadi va bosh bilan yelka pastga-oldinga harakatlantiriladi, qo'l kafti tanadan yonga yelka yo'nalishida harakatlana borib, taxminan, 25–30 sm chuqurlikda devorga tegadi. Eshishni shu paytda tugatgan ikkinchi qo'l suvda—son yonida qoladi. Keyin suzuvchi ikkala oyog'ini qattiq bukib, devordagi qo'lga tayangan holda, gujanak bo'lib aylana boshlaydi. Oyoqlarini esa suv ustida yonga aylantirib, devorga tiraydi va zarb bilan depsinib, sirg'anish bosqichiga o'tadi. Qolgan harakatlar startdan keyingi harakatlarga o'xshash bajariladi.

Brass usulida suzishdagi burilish. Brass usulida suzishdagi burilish ham ochiq va yopiq burilishga ajratiladi. Har ikkalasining ham o'z usullari bor. Shunga qaramay, hammasida ham burilish paytida basseyn devoriga har ikkala qo'l bilan bir paytda tegish, tayanish va siltanish, tanani gorizontal holatda tutish shart.

Ochiq burilish. Ochiq burilishning birinchi usulida basseyn devoriga yetib kelib, hozir aytganimizdek, ikkala qo'l bilan tegiladi va ikkala oyoqni tizzadan, chanoq-son bo'gimidan, qo'llarini tirsakdan bukib, devorga yaqinlashiladi. So'ng suzuvchi bir qo'lini devordan olib, shu qo'l tomoniga aylana boshlaydi. Bunda bosh va yelka bilan keskin harakat qilib, aylanishni tezlatishga yordam qilinadi va suv ichida nafas chiqariladi. Oyoqlar devor tomonga yo'naladi, bosh suvdan ozgina chiqib, nafas olinadi. Aylanish oxirida tana ko'krak qismi bilan pastga buriladi, oyoqlar panja bilan devorga tiraladi, qo'llar oldinga harakat qiladi. Oyoqlar bilan depsinish paytida bosh to'g'rilanib, suvga botiriladi va shu paytda depsinish harakati bajariladi. Shu bilan ochiq burilish bosqichi tugaydi. Navbatdagi sirg'anish suvdan bosh va qo'llarni chiqarish bosqichlari, brass usulida suzishda start olgandan keyin bajariladigan harakat amallariga o'xshaydi.

Ikkinchi usuli. Bu variantni sportchilar «mayatniksimon burilish» deb izohlab keladilar. Ko'krakda krol usulida suzishdagi «mayatniksimon burilish»

ham xuddi shunga o'xshashdi. Faqat bunda, dastlab, basseyn devoriga ikki qo'l bilan tiraladi. Aylanish esa bir xil. Qaysi qo'l birinchi bo'lib devordan uzilsa, tana shu tomonga aylantiriladi va qattiq depsinib, sirg'anish bosqichiga o'tiladi. Birinchi usulda hech qaysi qo'l suvdan chiqmaydi, ikkinchi usulda esa devorga tekkan qo'l aylanish bosqichiga o'tganda, suvdan chiqadi. Keyingi harakatlar start olgandan keyingi harakat amallari bilan bir xil.

Tayanch iboralar

Olimpiada, hujum burchagi, ushlar, tortishish, "depsinish", kompleks, faza, parallel

Savollar va topshiriqlar:

1. Krol usuli qachon paydo bo'lgan?
2. Krol usuli asoschisi kim?
3. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini izohlang.
4. Zamonaviy chalqancha krol usuli asoschisi kim?
5. Chalqancha krol usuli texnikasini izohlang.
6. Brass usuli olimpiada dasturiga qachon kiritildi?
7. Brass usuli texnikasini izohlang.
8. Delfin mustaqil usul sifatida qachon tan olindi?
9. Delfin usuli texnikasini izohlang.
10. Burilish necha turdan iborat?
11. Startdan chiqish necha turdan iborat?

Adabiyotlar

- 12.1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
- 13.2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
- 14.3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
- 15.4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
- 16.5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
- 17.6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

17-Mavzu: SUVDA CHO'KAYOTGAN ODAMGA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH. 2 Soat

Reja

1. Amaliy suzish
2. Cho'kayotgan odamni qutqarish
3. Cho'kishning sabablari va turlari.
4. Cho'kayotgan odamni qutqarish.

AMALIY SUZISH

Amaliy suzishning o'zi nima? Mavzuni boshlashdan oldin, mana shu savolga javob berish lozim.

Nomidan ko'rinib turibdiki, suzishning amalda, ya'ni turmushda, hayotda keragi bo'ladimi—shu haqda fikr yuritish lozim.

Demak, amaliy suzish umumiy suzishning shunday usullariki, uni qo'llash bilan amalda biron-bir foydali ish bajariladi. Kimda-kim suv tubiga sho'ng'ishning texnikasini egallab olsa, zaruriyat talab qilayaptimi, demak, uning uddasidan chiqadi. Qutqarish amallarini bilgan odamgina cho'kkan kishini qutqara oladi, aks holda, o'zini ham halok qilishi mumkin va h.k.

Endilikda amaliy suzish chuqurlik va uzunlikka sho'ng'ish, cho'kayotganlarni qutqarish, kiyim-bosh bilan suzish, qirg'oqdan qirg'oqqa suzib o'tish, suvga sakrash va h.k.ga ajratiladi. Ammo bu o'rinda shuni aytib o'tish kerakki, bu xildagi amaliy suzishjarayonida, albatta, u yoki bu sportchi suzish usulini qo'llashga to'g'ri keladi.

CHO'KAYOTGAN ODAMNI QUTQARISH

Suvda cho'milishning bitta qonuniyati bor—odam cho'milayotgan kishini qutqarish qoidalarini bilishi shart. Lekin cho'kayotgan odamni qutqarib qolish oson ish emas. Bu ishda odamdan ma'lum mahorat talab qilinadi, u ko'pgina

ko'nikma va malakalarni egallashi zarur.

Cho'kayotgan odamni qutqarish ishi, odatda, ko'krakda krol usulida, yonboshlab va chalqancha brass usulida suzish bilan bajariladi. Har qaysi suzish usuli vaziyat, sharoit, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o'z amaliy ahamiyatga ega:

1) ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'ymaslik (bosh suvdan yuqorida bo'lganligi uchun) imkoniyatlariga ega);

2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'lni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib, ish bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi;

3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi, sharoit zudlik bilan yetib borishni taqozo qilganligi uchun qo'llaniladi va h.k.

Odatda, cho'kayotgan yoki charchab, holdan toygan odamga yordam ko'rsatiladi.

Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish. Bunday paytda vaziyat, albatta, cho'kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko'ra yengilroq bo'ladi. Chunki bunda o'ylab ish tutishga fursat bor, uning o'zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya'ni yordam beruvchi kishi ko'krakda krol usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo'qotib qo'ymaslik uchun ham) ham shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqlik bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo'lini yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir halaqit qilmasdan) va yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qolmasdan, kuchini tejagan holda, birgalikda suzib chiqishi lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo'li bilan o'zi ham, imkoni boricha, harakat qila oladi. Bordi-yu, u butunlay kuchdan qolgan bo'lsa, qo'lini ushlab ketishga madori yetmasa, orqa tomondan ikki qo'li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o'zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Bordi-yu, yordamga ikki kishi borgan bo'lsa, u holda charchab qolgan odamni o'rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

Cho'kishning sabablari va turlari. Suvga cho'kish bizning jumhuriyat sharoitida, asosan, yoz oylarida sodir bo'lsa-da, ammo tog'li tumanlarda bo'ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g'arq bo'lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar, albatta,

keyim-boshda bo‘ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho‘ka boshlaydilar. Bolonya matodan tayyorlangan kiyim-boshlar, albatta, bundan mustasno.

Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqani, tugmachalarni yechish, bir zum gujanak bo‘lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval, poyabzalni, so‘ng, ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman, cho‘kish turlari quyidagicha:

1. Haqiqiy yoki «ho‘l» cho‘kish.

2. Asfiksiya yoki «quruq» cho‘kish (a–oq asfiksiya (bug‘ma) holat; b–ko‘k asfiksiya– o‘pkaga suv tushib, nafas ololmaydigan holat).

3. Ikkilamchi cho‘kish.

4. Suvdagi o‘lim.

Shulardan eng ko‘p uchraydigani haqiqiy yoki «ho‘l» cho‘kishdir. Bunda odam o‘z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo‘lsa ham, bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun, qo‘l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u, beixtiyor, og‘zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo‘lib, butun o‘pkasini suvga to‘ldirib qo‘yadi. Natijada miya kisloroddan ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so‘ng, u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o‘pka «o‘ziga» bir necha marta nafas olib, o‘zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o‘rni suv bilan to‘ladi. Bunday paytlarda odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1,5–2 baravar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishining to‘xtashidan oldin kuzatiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho‘kkan odam o‘pkasining hajmi juda kattalashdi-yu, lekin alveolalarida sho‘r suvda cho‘kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik kamroq yig‘iladi. Chunki unda osmatik bosim ko‘proq bo‘lgani uchun, chuchuk suv alveolalardan qonga o‘tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to‘xtaydi.

Cho‘kkan odamning rangi, odatda, ko‘karib, klinik o‘lim holati 3–6 minut davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo‘lib, qonga nisbatan ko‘proq osmatik bosimga ega bo‘ladi. Shu tufayli tomirlardagi qon quyuqlashib, eritrotsitlar kamayadi, alveolalarga ko‘p miqdorida suyuqlik yig‘ilib, natijada o‘pka yorilishi ham mumkin.

Cho‘kkan odamning rangi oqarib, vena qon tomirlari burtmayadi. Sho‘r

suvda (dengiz suvida) cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoqroq (10–12 minut) davom etadi. «Oqarib ketgan» odamlarni cho‘kkanidan 10 minut o‘tgan bo‘lsa ham, tiriltirsa bo‘ladi.

Haqiqiy cho‘kish, odatda, suzishni bilmagan kishilarda ro‘y beradi.

Asfiksiya yoki «quruq» cho‘kish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv o‘pkaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo‘llari suvdan ta’sirlanganda, hiqildoq yokl traxeyaning yo‘li butunlay bekilib qoladi va cho‘kkan odam bo‘g‘ilib (asfiksiya bo‘lib), o‘lib qoladi. Iflos, xlor konsentratsiyasi ko‘p, kimyoviy moddalar eritma zarrachalari bor bo‘lgan qumli suvda ham bo‘g‘ilib, cho‘kish hollari kuzatilgan. Bunday cho‘kkan odamning rangi oqarib ketadi. Cho‘kishning bu turi, ko‘pincha, (5–20 foizgacha) bolalar va ayollar o‘rtasida uchraydi.

Sovuq (16 dan past) suvda cho‘milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho‘kib ketishi mumkin.

Ma’lumki, odam sovuq suvga tushganida, teridagi qon tomirlar torayadi qon tana yuzasidan ichki a’zolariga oqib ketadi, shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oqsidlanish jarayonining tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo‘lishining ko‘payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo‘ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko‘p iligan qon keladi va teri yuzasi qattiq sovub ketmaydi. Agar odam uzoq vaqt sovuq suvda cho‘milsa yoki sovuq suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini «to‘xtab qolganday» his etadi. Chunki yurak faoliyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri retseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po‘stlog‘iga borishi natijasida bosh-miya tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro‘y beradi va yurak reflektor ravishda to‘xtab qoladi.

Boshqacha bo‘lishi ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchi ta’siridan haddan tashqari issiqlab ketgan kishi cho‘milganida, og‘ir jismoniy ish qilgandan keyin cho‘milganida, suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Bundan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20 dan past) suvda cho‘milsa (chiniqmagan bo‘lsa), sovqotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasa-da, u cho‘kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning harorati pasayib ketadi, markaziy nerv sistemasi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og‘riydi va tirishib-qisqarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko‘rsatilmasa, ba’zan, ko‘ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoq (20 minutgacha) cho‘zilib, cho‘kkaniga, hatto 20

minut bo'lgan bo'lsa ham, tiriltirish mumkinligini esda tuting.

Suvga sakrashda, sho'ng'ishda qorin yoki jinsiy a'zolar suvga urilganda yoki bosh bilan suv ostiga urilish tufayli jarohatlanish shoki avj olishi natijasida odam cho'kib ketishi ham mumkin. Shikastlanib, suv ostida qolganda, suv nafas yo'llariga, alveolalarga o'pkaga kiradi va odam cho'kishiga sabab bo'ladi. Bunday cho'kish holati ikkilamchi cho'kish deyiladi.

Vestibular analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham, ba'zan, odamning cho'kishiga olib keladi. Suvda bo'lgan odamning qulog'iga sovuq suv tushganida (quloq pardasi nuqsoni yoki evstaxiy nayi orqali) vestibular apparatining kuchli ta'sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi: boshi aylanadi, ko'ngli ayniydi va h.k.

Ma'lumki, odam suvga sho'ng'iganida, boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bemalol his eta oladi. Vestibular apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma'lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bila olmay qolib, asfiksiyaga uchraydi va, ko'pincha, g'arq bo'lib ketadi.

Suv ostida suzuvchi sportchilarda ham o'ziga xos cho'kish holatlari uchraydi. Suv ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho'ng'uvchi o'zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyatsiya). Bunda qondagi karbonat angidrid (SO_2) tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm simob ustuniga) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi, odatda, oshadi va alveolalar havosidagi karbonat angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 mm simob ustuniga) yetadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidan ketishi mumkin.

Qanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho'kishdan qat'iy nazar, nafas to'xtagan, yurak faoliyati keskin susaygan yoki to'xtab qolgan odamga tez yordam ko'rsatish lozim. Qon aylanishi, nafas faoliyatini tiklashga qaratilgan reanimatsion tadbirlarning shoshilinch chorasini ko'rish zarur. Sun'iy nafas berish qonni kislorodga yetarlicha to'yintirishda va suvga cho'kkandan keyin og'ir asoratlardan biri bo'lgan o'pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega.

Cho'kayotgan odamni qutqarish. Cho'kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni bajarish uchun, albatta, suzishni yaxshi bilish kerak.

Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho‘kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo‘lsa, qutqaruvchi cho‘kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

a) cho‘kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo‘sh qo‘l yordamida suzib, olib chiqiladi;

b) cho‘kkan odamning iyagidan ikki qo‘l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

v) cho‘kkan odamning orqa tomonidan bir qo‘lni ikki qo‘ltig‘idan ushlab, ikkinchi bo‘sh qo‘l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko‘ra harakatlantirib olib chiqiladi;

g) qo‘lni cho‘kkan odamning bir qo‘ltig‘idan o‘tkazib, iyagidan ushlab, yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h.k.

Qutqarish usuli qanday bo‘lmasin, cho‘kkan odamga, sharoitga qarab, nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo‘lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Ma‘lumki, cho‘kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo‘llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib, qo‘llarini suvga urgancha tepaga ko‘taraveradi, natijada suv o‘z qa‘riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho‘ktiradigan narsa mana shu qo‘rquv, dahshat vasvasasidir. Odam qo‘rqib ketmasa, u o‘zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o‘rganayotganda, hammamiz ham shu hissiyot paydo bo‘lganidagina, suzib ketganmiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug‘ilgan.

Cho‘kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishining duch kelgan yeridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo‘qotib qo‘ymasligi kerak. Masalan, cho‘kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo‘llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordi-yu, cho‘kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo‘ynidan ikkala qo‘li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo‘lini qo‘yib yubormagan holda, o‘zining oldiga uning orqasini qilib o‘tkazib olishi lozim. Agar cho‘kayotgan odam old tomonidan bo‘yniga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib, ajratish lozim. Shunday hollar ham bo‘ladiki, cho‘kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, y’ani

cho'kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chiqishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda, boshqa qarshilik ko'rsatmaydi.

Cho'kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho'kkan odamni olib chiqish o'ziga xos usul va amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo'lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli, odatda, har xil bo'ladi. Ba'zilar yengil-sal og'iz-burniga suv kirgan, biroz yo'talib, o'kchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og'irroq-o'pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko'karib ketgan bo'ladi. Bundaylarni, albatta, tezlik bilan vrach qabuliga eltish kerak. Uchinchi xildagidar esa ancha og'ir-hushini yo'qotgan, nafasi to'xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo'ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o'tkazmay, zudlik bilan sun'iy nafas oldirish zarur.

Sun'iy nafas oldirish. Cho'kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va, umuman, shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda, silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi:

1) shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi;

2) boshi orqaga engashtiriladi;

3) havo puflash yo'li bilan (og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga) sun'iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi hamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha yotqiziladi. Kiyim-boshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'ygan holda, uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi—og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun

shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Shu maqsadda qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shlig'i yoki halqumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni taqib, olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.

Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentratsiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% ga oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo'ladi.

I. Og'izdan og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi:

- 1) chuqur nafas olishi;
- 2) o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi;
- 3) boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi;
- 4) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin puflashi;
- 5) shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shikastlangan kishining boshi orqaga egilib turishi shart!).

Ko'krak qafasining hajmi kichraygandan so'ng jarayon qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000–1500 ml dan kam bo'lmasligi kerak. Har bir minutda besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

II. Og'iz bilan burunga sun'iy nafas oldirish ham, og'izdan og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda shikastlangan kishining og'zini berkitib turib, burni orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko'rsatuvchi bir qo'li bilan (qo'l boshning tepa suyak sohasiga qo'yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni yuqori jag'ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og'zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi:

- 1) chuqur nafas oldiradi;
- 2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro‘molcha orqali);
- 3) shikastlangan kishining ko‘krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo‘llari orqali uning o‘pkasiga havoni keskin va tez puflaydi;
- 4) shikastlangan kishining burnini bo‘shatib, og‘zini ochadi (chunki havo og‘zidan kam chiqadi).

Bolalarga sun‘iy nafas oldirish «og‘izdan ogizga» va «og‘izdan burunga usulida amalga oshiriladi. Bolaninig og‘iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko‘krak qafasi kengayishini kuzatib, uning o‘pkasiga havo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15–18 martadan kam bo‘lmasligi kerak. O‘pka sun‘iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta’sirchanligiga ko‘krak qafasining harakati bo‘yicha baho berish zarur.

Yurakni tashqi yoki ko‘krak ustidan massaj qilish. Yurak to‘xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo‘lmasligi (shu jumladan, uyqu va son arteriyalarida ham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to‘xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko‘karganligi, ko‘z qorachiqclarining nihoyatda kengayishi, musquclarning tortishishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo‘lishi va yurak to‘xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo‘lishi ham mumkin).

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko‘krak bo‘shlig‘i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo‘llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va ochilmagan ko‘krak qafasi orqali o‘tkaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko‘krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi.

Yurakni massaj qilish doimo sun‘iy nafas oldirish bilan parallel holda o‘tkazilishi kerak, chunki bunday qilinganda, qon kislorod bilan yaxshi ta‘minlanadi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to‘sh va umurtqa pog‘onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va, xususan, bosh miyaga tushadi, o‘ng qorinchadan esa o‘pkaga tushib, bu yerda kislorodga to‘yinadi. Ko‘krak devori elastik bo‘lganligi uchun, qo‘l to‘shdan tez olinganda, devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to‘ladi.

Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish ktrak: bemor qattiq joyga (pol, yerga) chalqancha yotqiziladi. Yordam beruvi bemorning yon

tomonida turib, qo'li bilan to'shning pastki qismini (xanjarsimon o'sma) topadi va ustma-ust to'g'ri burchak shaklida qo'yilgan qo'l kaftlarini to'shning pastki qismida, ya'ni xanjarsimon o'sma 2 barmoq ancha yuqorida joylashtiradi (bosilganda, qovurg'alar shikastlanmasligi uchun, qo'l barmoqlari ko'krak qafasiga tegmay, yozilgan holda bo'lishi kerak). Qo'l kaftlari bilan to'sh umurtqa pog'onasi yo'nalishi bo'ylab, kuch bilan 4–5 sm ga bosadi (Bu holatni kattalarda 0,5 sek. davomida saqlab turib, qo'llar to'shdan ko'tarmasdan bo'shashtirish kerak). Kattalarda massaj o'tkazishda qo'l kuchidangina foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to'sh umurtqa pog'onasi tomoniga minutiga 50–70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo'lda, emizikli go'daklarda esa ikki barmoq uchida minutiga 80 va 100–120 marta bosiladi. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda barmoqlar to'shning pastkiqismiga qo'yiladi.

Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda charchatadi. Agar reanimatsiyani bir kishi o'tkazsa, to'shni 1 sek. interval bilan har 15 marta bosgandan so'ng, massajni to'xtatib, og'izdan og'izga yoki og'izdan burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Reanimatsiyada ikki kishi qatnashsa, bittasi sun'iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda, yurak massaj qilinmaydi. Bunda to'shni har 4 marta bosishdan so'ng, o'pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak minutiga 48 marta bosiladi va o'pkaga 12 marotabahavo puflanadi.

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishdga ketib, bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda, vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls bo'lishi, arterial bosimning 60–80 mm simob ustuni atrofida oshishi, ko'z qorachiqklarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik, mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo'pollik bilan tashqi massaj qilish og'ir asoratlarga–o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarning sinishiga sabab bo'lishi mumkin.

To'shga xanjarsimon o'sma bosilganda, me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa, yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish zarur.

Tayanch iboralar

Asfiksyia, sho'ng'ish, vestibular, sun'iy, kislorod

Savollar va topshiriqlar:

1. Amaliy suzish nima?
2. Cho'kayotgan odam oldiga qaysi usulda suzib boriladi?
3. Cho'kishning sabablari va turlarini izohlang.
4. Cho'kayotgan odamni qutqarishning qancha usuli bor?
5. Sun'iy nafas oldirishning qancha usuli bor?
6. Yurakni massaj qilishni izohlang.

Adabiyotlar

7. 1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.
8. 2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'. 2. izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
9. 3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
10. 4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
11. 5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
12. 6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

**18-MAVZU: SUZISH BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH
VA O'TQAZISH, MUSOBAQA HUJJATLARI, HAKAMLIK QILISH. 2**

Soat

Reja

1. Musobaqalarning ahamiyati.
2. Musobaqa qoidalari.
3. Suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar.
4. Musobaqa nizomi

Musobaqalar: Musobaqa sportchini rivojlantirishga katta ahamiyatga ega. Sport mashg'uloti musobaqasiz o'z mohiyatini yo'qotadi. Har bir kishi o'z o'rtog'i bilan kuch

sinashib ko'rmoqchi bo'ladi. Musobaqada suzuvchining ma'lum bir davr ichida qilgan

mashqlariga yakun yasaladi. Shu bilan birga har bir musobaqa suzuvchini jismoniy taktik

va psixologik jihatdan chiniqtiradigan, yana kelgusi musobaqalarga tayyorlaydigan mashqdir. Suzish musobaqalari quyidagi masofalarda o'tkaziladi:

Erkin usul-50,100,200,400,800 va 1500 metr (oxirgi masofa faqat erkaklar uchun)
Brass usuli-50,100, va 200 metr.

Batterflyay usuli-50,100 va 200 metr

Chalqancha suzish-50,100, va 200 metr

Erkin usulda 4x100 metrga suzish estafetasi

4x100 metrga aralash estafeta, chalqancha 100 metrQbrass usulidaQ100

metrQbatterflyay usulida 100 metrQerkin usulda 100 metr.

Musobaqalar shaxsiy va shaxsiy komanda uchrashuvlariga bo'linadi. Musobaqalar natijasi sekundomer ko'rsatgan vaqtga qarab aniqlanadi. Agar bir masofada qatnashgan

barcha suzuvchilar bir yo`la suza boshlagan bo`lsalar, natijalar ularning finishga oldinkeyin

kelishga qarab aniqlanadi. Komanda birinchiligi esa musobaqa haqidagi nizom asosida aniqlanadi. Har bir ishtirokchi musobaqaga ozoda sport kiyimida chiqishi lozim:

erkaklar plavka bilan trusi, yoki faqat plavki, xotin-qizlar suzish kostyumi va qalpoqchaga

ega bo`lishlari kerak. Suzuvchilar faqat vrachning ruxsati bilan musobaqaga qatnashtiriladi. Kichik musobaqalarni o`tkazish uchun quyidagi sostavdan iborat hakamlar

kollegiyasi tuziladi: bosh hakam, buriladigan joydagi hakam, marradagi hakam, sekundomerchilar, qatnashchilar oldidagi hakam. Hakamlar qatnashchilarning musobaqa

qoidalarini aniq bajarishlarini kuzatib boradilar.

Musobaqa qoidalari.

Musobaqalar Nizomi ishlab chiqiladi. Shu Nizomga muvofiq

musobaqa qoidalari va talablariga amal qilgan holda bellashuvlar o`tkaziladi. Suzuvchilar

hakamning hushtak chalib “Qatnashchilar o`z joylariga o`tsinlar!” degan komandasidan

keyin start tumbochkasiga chiqib ularning oldingi chetlariga yaqinlashmay turadilar.

Chalqancha suzgandan esa suvga tushib tumbochka tomon qarab maxsus dastaklar yoki

tumbochka tirqishlarini ikki qo`llab ushlab turadilar. “Tayyorlaning!” degan komanda

berilgach musobaqa qatnashchilari tumbochkaning chekkasiga kelib qimirlamay turishadi.

Suzuvchilar chalqancha yotib oyoqlarini xovuz taxtasiga qo'yadilar, qo'llari bilan gavdani

oldinga tortib turadilar. Start pistoletidan o'q uzilgandan keyin yoki startchi bayroqchani

silkitib "Tashlang!" degan komandani bergandan keyin suzuvchilar start oladilar, ya'ni

suvga sakrab suza boshlaydilar. Chalqancha suzuvchilar esa qo'llarni qo'yib yuborib

xovuz taxtasiga debsinib suza boshlaydilar. Finishga etib kelgan musobaqa qatnashchilari

bir qo'l bilan, brass va delfin usullarida suzuvchilar esa birdaniga ikki qo'llab burilish

joyidagi taxtaga tegadilar. Brass va delfin usullarida suzganda suzuvchining harakatlari

simmetrik usulda bajarilishi kerak. Yonboshlab suzganda oyoqlar qaychi harakatini

bajaradi: Suv sathiga yaqin turgan oyoq oldinga, ikkinchi oyoq orqaga uzatilgandan keyin

jipslashtiriladi. Oyoqlarning jipslashish payti yuqoridagi qo'lning eshish paytiga to'g'ri

kelishi kerak. Yuqoridagi qo'l suv ustida oldinga olib o'tiladi. Chalqancha suzganda

suzuvchi butun masofani chalqancha suzishi lozim. Burilishlarda ham ko'krakda yotish

mumkin emas. Erkin usulda suzganda hoxlagan usulda suzish va uni o'zgartirishga ruxsat

beriladi. Qoidani buzgan musobaqa qatnashchilari musobaqadan chiqarib yuboriladi.

Musobaqa dasturiga har xil masofalarga suzishdan tashqari turli o'yinlar, cho'kayotgan

kishini qutqarish ham kiritilishi mumkin.

Suzish bo'yicha o'quv va sport mashg'ulotlari suzishning barcha usullari, suvga sakrash va suvdagi sport o'yinlari suzish xavzalarida o'tkaziladi. Suzish xavzasi ochiq

suzish xavzasi ya'ni tabiiy sport inshooti xamda maxsus qurilgan va jixozlangan suzish

xavzalariga bo'linadi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'quv dasturida suzish IX-X sinflarda 14

soat ajratilgan bo'lib yanada maqsadga muvofiq bo'ladi, suzish o'quv mashg'ulotlarini boshlang'ich sinfda o'tkazilsa maktabda suzish xavzasi bo'lgan xollarda shu yaqin sport

inshootlarida o'quv mashg'ulotlari o'tkazish juda katta ahamiyatga egadir. Suzish va uni

inson organizmi to'g'risida qanchalar adabiyotlar xamda qo'llanmalar bor, shu sababli

o'tkazilishi zarurdir. Ochiq suzish xavzalari suzish uchun suvga sakrash, o'yinlari uchun

tabiiy yoki maxsus qurilmalar bilan farq qiladi. Suzish xavzalari joylashgan uchastkalar va

har tomonlama o'ralgan joylar suzish xavzasini joylari xisoblanadi. Tabiiy suzish xavzasi

maxsus qurilgan belgilangan formada bo'lib, sport jixozlariga va qurilmalarga egadir.

Ochiq sport suzish xavzalari alohida yoki kompleks qurilgan bo'lib 1 ta yoki bir nechta xavza bo'lib 1 ta teritoriyalarda joylashgan bo'ladi. Yopiq holda alohida suzish

xavzasi maxsus qurilgan bino o'quv xamda sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun kerakli

barcha imkoniyatlar mavjud. Yopiq suzish sport xavzasi maxsus bino bo'lib, o'quv sport

mashg'ulotlari va xar xil sport musobaqalar o'tkazish xamda bolalarni suzishga o'rgatish

uchun mo`ljallanadi. Amalda suzish xavzalari xar xil maqsadda ommaviy sog`lomlashtirish, o`quv sport mashg`ulotlari yoki sport mashg`ulotlarini o`tkazish maqsadida foydalanish mumkin.

Suzish xavzalarini turi va xajmi 1 jadvalda ko`rsatiladi. Suzish xavzalarining turi bolalar uchun suzish xavzasi bo`lishi shart. Barcha suzish xavzalari katta kichiklarga va

suzuvchilarni bir vaqtda shug`ullanish soniga qarab klasslarga bo`linadi.

1-klass-suzish xavzasiga eng yuqori talab qo`yilgan bo`lib 3 ta suzish xavzasi va uzunligi 50 metrdan iborat bo`lib, maxsus komplekslar kiradi.

2-klass-suzish xavzasiga 3 ta suzish xavzasi va usti yopiq yoki 50 metr uzunlik masofada bo`lgan inshootlar kiradi.

3-klass-suzish xavzasiga yopiq va ochiq inshootlar tabiiy suzish xavzasiga xisoblanadi. Suzish xavzalariga loyixalari va ular turlari va ularga qo`yilgan texnik talablar

va texnik tablitsalarda ilova qilingan.

Ochiq suzish xavzalarida suzish uchun xavzalarni joyini tanlashda va ko`rishda bir qancha xolatlarni xisobga olish kerak. Ya'ni transport aloqasida texnik gigienik xamda

pedagogik talablarga javob berishligini, ochiq tabiiy suv xavzalarida atrofiga suzish uchun

joy tanlashda quyosh nurini tushushligi atrofni ekologik xolati va aholi yashash joylariga

xisobga olish kerak bo`ladi. Suzish xavzasiga tanlangan joy atrofii o`ralgan eni 20 metr

bo`lishi xamda suvning oqish tezligi 10 m min bo`lishi kerak.

Maxsus tabiiy maxsulotlar tomonidan suvning tarkib joylashgan joyi va qurish xamda

suzish uchun ruxsatnoma berilishi shart. Suzish uchun tushishi va qaytishi uchun maxsus

doskalar berilgan. Startda turish va burilish joylari o`rtasida dorojkalar o`rnatiladi. 2,29

enlikda oldinga qo`yilgan maqsadga erishish mumkin. Tabiiy suzish xavzalari beton,

g`isht, plastinka materiallarda ko`rilib kerakli pardozi ishlari amalga oshiriladi.

Ochiq tabiiy suzish xavzalari uchun kerakli qo`shimcha, echinish xonalari, dush, xojatxona, tibbiy xodimlar uchun xona, xommom va maxsus xonasi va boshg`alar bo`lishi

shart. Bundan tashqari tabiiy suzish xavzalari yopiq yil davomida shug`ullanish uchun

yoki yozni issiq faslida foydalanishga mo`ljallangan bo`ladi.

Yopiq suzish xavzasi jismoniy tarbiya ommaviy fizkultura sog`lomlashtirish bo`yicha

shahar hamda viloyatlarda sport inshootlar asosiy manbalardan xisoblanadi. Yopiq sport

suzish xavzalari har xil suzish o`yinlari xamda uni sadxi 3,2-5m 2 bo`lmagan xolda 1 kishi

uchun mo`ljallangan bo`lishi shart.

Maktabda 640 va undan oshiq bo`lgan o`quvchilar uchun maxsus loyixadagi suzish xavzasi bo`lishi kerak va uni xajmi 12,5x6m, sadxi 120 m bo`lishi kerak. Ya'ni kirishxonasi, qizlar va yigitlar uchun echinish xonasi 20 kishilik. Ochiq xavoda sun'iy suzish

xavzalarida qurish va ularni loyihalari turlicha bo`lib eng ko`p qo`llanadigan usullardan

xisoblanadi. Chizma va plakatlarda chizma va loyihalari ilova qilingan ko`rsatiladi.

Maktab o`quvchilarining boshlang`ich sinflari uchun sog`lomlashtirish va suzishga

o`rgatish uchun chuqurligi 80 sm, satxi 40 m bo`lgan suzish xavzalari xar xil ko`rinishda

ko`rinishi mumkin. 7-11 yoshdagi o`quvchilarni suzish uchun 3 m 2 xisobida qurilgan

sayoz joyi 0,6m, chuqurligi 0,8 sm ga bo`ladi.

Oddiy tabiiy suzish uchun xavzalarni razmeri 8x6 m yoki 10x6m bo`lib chiqish uchun

maxsus qurilma qilinadi. 14 yoshdan yuqori bolalar uchun chuqurligi 0,9-1,25 m bo`lishi

kerak. Bunday suzish xavzalarining razmeri 16.66x6m uzunligi esa 25 m gacha bo`lishi

mumkin. Ochiq tabiiy suzish xavzalarini qurish va ularni ta'mirlash xamda foydalanish

qoidalariga rioya qilish kerak. Shundagina echinish uchun 4m2 shkaf, yuvinish xonasi,

xonsatxona, sport jixozlari joylashishi uchun alohida xona bo`lib umumiy suzish xavzasini

xajmi 212m bo`lishi kerak. Yopiq suzish xavzasini loyixalashtirish va qurishda shunday

bo`lish kerakki shug`ullanuvchilar xamda xizmat qiluvchilar uchun belgilangan

me'yordagi barcha gigienik texnik va pedagogik talablarga javob beradigan bo`lishi shart.

Shahar rayon va mikrorayonlardagi xamda maktablardagi yopiq suzish xavzasi yil

davomida kishilarni sog`lomlashtirishga, suzishga o`rgatishga va xar xil sport

musobaqalarini o`tkazishga asosiy sport bazasi xisoblanadi. Shahar, rayon va maktablar

qoshidagi yopiq suzish xavzasidan o`quv mashg`ulotlar jadvali asosida to`la va unumlik

foydalanishni ta'minlash kerak. Buni tashkillovchi va raxbarlik qilish vazifasi asosiy

jismoniy tarbiya o`qituvchisi xamda suzish bo`yicha sport murabbiylariga bog`liq bo`ladi.

Suzish xavzasini formasi va uni katta kichikligi uning qaysi yo`naltirilganligiga qarab

loyixasi tanlab olinadi. Suzish uchun texnika xavfsizligini va har xil ko`ngilsiz xodisalarni

oldini olish, suzish xavzalaridan foydalanishdagi gigienik talablar va boshqa ko`rgazmalik

jixozlar jismoniy tarbiya o`qituvchisi xonasida yoki maxsus ajratilgan joyda bo`lishi

kerak.

Suzish xavzasida suvni normada bo`lishi va o`z vaqtida tozalash (filtrlash) xamda almashtirish ishlari o`ziga xom protsess bo`lib, buni suzish xavzasi rahbariyati doimo

nazorat qilib boradi va unga javob beradi. Shu qatorda injener va tibbiy xizmat xodimlari ham bunga ma'sul xisoblanadi.

Texnik xodimlar bu bosh injener, laboratoriya boshlig`i, katta inergetik va navbatchi

mexanik yoki santexnik xisoblanadi. Suzish xavzasini vazifasiga va uni katta kichikligiga

qarab xizmatchi shtatlar xisoblanadi. Bosh injener suzish xavzasidan to`g`ri foydalanish,

xizmatchilarni o`z vazifalarini nazorat qiladi va u erda texnik xavfsizliklarni oldini olish

va ulardan to`g`ri foydalanishlariga ma'sul xisoblanadi.

Suzish mashg`ulotlari ochiq yoki yopiq basseynlarda, ochiq suv xavzalarida

o`tkazilishi mumkin. Dars mashg`ulotlarini o`tkazishda avvalo suvning gigienik xolatiga

(tozaligiga) ochiq suv xavzalarida xavfsizlik qoidalari talab va normalariga mos kelishi

xisobga olinishi kerak. Ochiq suv xavzalarining zarur sport inventarlari bilan jixozlangan,

to'rt tomoni maxsus suzuvchi arqon, po'kaklar bilan to'silgan qismi basseyn xisoblanadi.

To'rtburchak shaklida maxsus qurilgan va kerakli inventarlar va jixozlar bilan ta'minlangan

suv xavzalari sun'iy basseyn deyiladi. Ochiq basseyn ko'p tarmoqli (kompleksniy) bo'lishi

mumkin. Bunday basseynlarda ikki va undan ko'p suv xavzalaridan iborat bo'ladi.

To'rtburchak shaklidagi suzish uchun moslashtirilgan, kerakli jixozlar bilan ta'minlangan va jixozlangan o'quv mashg'ulotlarini, suzish musobaqalarini o'tkazish uchun

ixtisoslashtirilgan usti yopiq suv xavzasi yopiq ko'p tarmoqli basseyn deyiladi.

Bundan tashqari xar xil sport sog'lomlashtirish xamda o'quv trenirovka

mashg'ulotlarini o'tkazish uchun ixtisoslashtirilgan suv xavzalari xam mavjud.

Suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. Ommaviy suzish basseynlari.
2. Tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar.
3. Yuqori malakali suzuvchilar tayyorlaydigan suzish komplekslari.

Shu bilan birga tibbiy muassasalarida davolash muolajalarini o'tkaziladigan suzish xavzalari foydalaniladi. Basseynlar tagi tekis va qIya xolda bo'lishi kerak. Bolalar bilan

suzish mashg'ulotlari o'tkazishda suvning tozaligiga va temperaturasiga e'tibor berish

kerak. Suvning temperaturasi yoshga qarab 27-32 gradus bo'lishi mumkin. Basseynlar

xajmi 12,5 m eniga, uzunligi 25 m xamda 25 m eniga, uzuniga 50 m basseynlar bo'ladi.

Ochiq suv xavzalarida maxsus jixozlangan, suzib turuvchi xamda sun'iy jixozlangan

basseytnlar bo'lishi mumkin. Ochiq suv xavzalarida basseytn joyini tanlashda joyning tabiiy

jixatlarini, gigienik va pedagogik talablarga javob berishini transport vositasini kelishi

uchun shart sharoitlarni mavjudligi xisobga olinishi kerak. Ochiq suv xavzasida basseytnni

jixozlashda joyning ochiqligi, quyosh nurlarini yaxshi tushishi aholi yashash joyidan 50 m

va undan ortiq masofaga rejalashtiriladi. Ochiq suv xavzalaridan ham yoz mavsumida

yoshlarni suzish malakalariga o'rgatish uchun foydalanish mumkin. Bunday xollarda suv

xavzasining chuqurligi 1m, uzunligi 10m, kengligi 20m dan oshmasligi tavsiya etiladi.

Bunday ochiq suv xavzalarida suvning oqim tezligi soatiga 10m sek dan oshmasligi kerak.

Sanitariya-epidemiologik stantsiyasi tomonidan suvning tarkibiy qismi kimyoviy analiz qilinib, ruxsat berilgan bo'lishi kerak. Basseytn chekkasi yog'ochdan yasalgan

(reykalar) doskalar bilan to'silgan bo'lishi kerak. 7-11 yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish uchun suv xavzalari (basseytn) qurilishida bir bola uchun 3 m.kv joy xajmida

rejalashtirilishi kerak. Basseytnning chuqurligi sayoz joylarida 0,6m dan chuqur joylarida

0,85 gacha bo'lishi kerak. 7-14 yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarni olib borishda bola

soniga 4m 2 joy xajmida, chuqurligi 0,81 m dan 1,15 m gacha bo'lishi kerak. 14 yoshdan kattalar uchun basseytn chuqurligi 0,9 m dan 1,25m gacha bo'lib, xar bir shug'ullanuvchi

uchun 5m 2 xajmida bo`lishi talab etiladi. Suzish yo`lkalarining oralig`i 2,5 m bo`lishi

kerak. Basseyndagi suv doimiy ravishda oqin suv bilan almashinib turish xisobiga tozaligi

ta'minlanadi. Suvning sifatini yaxshilash uchun suv filtrlanadi xamda dizinfektsiya qilinadi. Suvni dezinfektsiya qilish ular bilan amalga oshiriladi. Suzish mashg`ulotlari

o`tkazilgandan keyin albatta toza suvda yuvinib keyin kiyinishlari shart bo`lib, bu gigienik

talabni bajarilishi albatta basseyn qurilishida yoki ochiq suv xavzalarida mashg`ulotlar olib

borilganda inobatga olish kerak. Yopiq suv xavzalari va basseynlarda mashg`ulotlar olib

borilganda albatta bolalar maxsus kiyimda (plavkada) bo`lishi, suvga tushishi va suvdan

chiqishdan keyin mashg`ulot so`ngida dushda sovun va machalkada cho`milishi shart.

Suzish musobaqalari suzuvchilarning jismoniy barkamolligi xamda suzish

xarakatlari texnikasini bajarish qobiliyatlari nazorat qilinadi va baholanadi. Musobaqa

turlari: shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchiliklari, saralash musobaqalari, sport

darajalari va unvonlari tavsiya etiladigan musobaqalarga bo`linadi. Musobaqa turlari va

dasturi musobaqa nizomiga asosan belgilanadi. Musobaqa nizomini musobaqa

tashkilotchisi ishlab chiqadi. Musobaqa nizomida:

1. Musobaqa maqsadi va vazifasi.
2. Musobaqa o`tkazish joyi va muddati.
3. Musobaqa ishtirokchilari.
4. Musobaqa dasturi.

5. Musobaqa o`tkazish shartlari.
6. G`oliblarni aniqlash usuli.
7. G`oliblarni va sovrindorlarni taqdirlash.
8. Musobaqa ishtirokchilarining talabnomalarni qayd etish tartibi.
9. Musobaqani moddiy ta'minoti.

Musobaqalar sportchilar yoshi, jismiga muvofiq tashkil etiladi. Suzish musobaqalari,

suzish vederatsiyasi FINA tavsiyasiga muvofiq quyidagi guruh ishtirokchilariga bo`linadi.

1. guruh-ayollar va erkaklar.
2. guruh-yuniorlar (yigitlar va qizlar)
3. guruh-o`spirinlar (yigitlar va qizlar)
4. guruh-o`smirlar (yigitlar va qizlar)
5. guruh- bolalar (o`g`il bolalar va qizlar)

Musobaqa ishtirokchilari yoshi, tug`ilgan kuni bilan belgilanadi. Musobaqa ishtirokchilari yoshi musobaqa nizomida belgilab qo`yiladi. Sportchilarning musobaqaga

qo`yilishi: musobaqalarga tibbiy nazoratdan o`tgan va shifokor ruxsatiga ega bo`lgan

sportchilar qo`yiladi. Musobaqa nizomiga muvofiq xolda musobaqalarga sport tayyorgarliklari, sport darajalari, sportchilar yoshi, xamda sport va jamoat tashkilotlari va

uyushmalariga mansub bo`lish e'tiborga olinadi. Yosh sportchilar sport tayyorgarligi

yuqori ko`rsatkichga ega bo`lganda kattalar musobaqasida ishtirok etishga ruxsat etiladi.

Shuningdek musobaqalar shifokori bosh tashkilotchi, bosh xakam va murabbiyning ruxsati

bo`lishi kerak.

Musobaqa ishtirokchilarning burchlari va xuquqlari: musobaqa ishtirokchilari burchlari:

1. Musobaqa qoidalarini bilish va unga qat'iy rioya qilish.
2. Sport inshootlarida yurish va sport jixozlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilish.
3. Axborotchi xakam buyrug`iga muvofiq sportga kelish va supaga chiqish.
4. O`z vaqtida sportchi xakamga o`zini qayd qildirish.
5. Musobaqa davomida barcha xakamlar ko`rsatma va buyruqlarni o`z vaqtida bajarish.

6. Musobaqa ishtirokchilari tavsiyasiga binoan doping nazoratiga qatnashishi, dopin

nazoratidan qatnashishdan bosh tortgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi va uning

natijalari bekor qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari xakamlar xay'atiga jamoa vakillari orqali murojaat qilish xuquqiga ega.

Musobaqa ishtirokchisi musobaqa davomida xakam sifatida ishtirok etish xuquqiga ega emas.

Musobaqa ishtirokchilari kiyimlari: musobaqa ishtirokchilari kiyimlari saranjom bo`lishi kerak. Namoyishga yoki taqdirlash marosimiga har bir jamoa ishtirokchilari bir xil

kiyimda chiqishi talab etiladi. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar kiyimida davlat

belgisi, respublika musobaqalarida xudud, uyushma va sport jamoasi emblemalari bo`lishi

kerak. Jamoalar o`rtasidagi musobaqalarda sportchi ishtirok etuvchi jamoat yoki tashkilot

belgisi bo`lishi kerak.

Erkaklar, o`smirlar va bolalar musobaqalarni suzish kiyimida, ayollar, qizlar va qiz bolalar xam yopiq suzish kiyimlarida ishtirok etishda ruxsat etiladi. Suzish kiyimlari

shaffof materialdan tayyorlanmagan bo`lishi kerak. Suzish kiyimi xamda suzuvchilarning

sport kiyimida 2 ta dan ortiq reklama belgisi bo`lishi ta'qiqlanadi. Shuningdek reklama

belgilari xajmi 20 kv sm dan oshmasligi kerak. Yuqoridagi qoidalar va talablarga rioya

qilmagan suzuvchilarni musobaqa bosh xakami va refyori ularni musobaqada ishtirok

etishni ta'qiqlash xuquqiga ega.

Har bir jamoa sport musobaqalarida o`z vakillariga ega bo`ladilar. Bu vakil

jamoaning rasmiy vakili xisoblanadi. U musobaqa davomida jamoa a'zolarini musobaqa

tartib qoidalariga rioya qilishini, sportchilar sog`ligini va tartib intizomini ularga o`z

vaqtida xizmat ko`rsatishini nazorat qiladi.

Jamoa vakillari vakillar uchun o`tkaziladigan barcha yig`ilishlarda ishtirok etadilar.

Yig`ilish xulosalari va qarorlarini jamoa a'zolariga etkazadilar.

Musobaqa xakamlari hamda tashkilotchilarning ko`rsatmalariga jamoa vakillarining

aralashishiga va qarshilik qilishga xuquqlari yo`q. Jamoa vakili barcha muammolar va

savollar bilan bosh xakam, referi va ularning o`rinbosarlariga murojaat etadilar. Bu

talablarga rioya qilmagan jamoa vakillari bosh xakam yoki referi qaroriga muvofiq

vazifasidan ozod etiladi.

Jamoa vakillarini vazifasini murabbiy yoki jamoa sardori ham bajarishi mumkin.
Bu

xaqda sportchilarni qayd etish jarayonida bosh xakam yoki referini ogohlantirib
qo'yishi

kerak. Jamoa vakili musobaqani takshil etishi va o'tkazish bo'yicha ma'lumotlarni
xamda

musobaqa bayonlarini xakamlar xay'atidan hamda axborotchi xakam va kotibdan
olish

xuquqiga ega.

O'rtoqlik uchrashuvlar yoki ta'lim muassasasi birinchiligi uchun o'tkaziladigan
musobaqa dasturi quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Qatnashchilar namoyishi.
2. Brass usulida 100 metrga suzish(Ayollar)
3. Brass usulida 100 metrga suzish(erkaklar)
4. Chalqancha 100 metrga suzish(Ayollar)
5. Chalqancha 100 metrga suzish(Erkaklar)
6. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (ayollar)
7. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (erkaklar)
8. So'ri va trampolin bo'lganda suvga sakrash bo'yicha na'munaviy chiqishlar.
9. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(ayollar)
10. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(erkaklar)
11. Qatnashchilarning yakunlovchi namoyish

Adabiyotlar

1. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1987.

2. Firsov Z.T. Plavat' ran'she chem xodit'.2.izd. fizkul'tura i sport. – Moskva: 1980.
3. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
4. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989.
5. Sobirova O. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti. 1993.
6. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1986.

