O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA’LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYAT DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI

SUZISh VA UNI O’QITISh METODIKASI

Angren - 2006

Муаллиф	**Абдуназаров Х.Ч.**
Яратилган	**Ангрен – 2006**
Категория	**Педагогика**
Б¢лим	**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият**
Институт	**ТВДПИ**
Факультет	**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият**
Кафедра	**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият**
Электрон файл тури	**.doc**
Электрон файл ³ажми	**204 kb**

O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ
TA’LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYAT DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI

SUZISH VA UNI O’QITISH METODIKASI

(Ma’ruzalar matni)

1 - Ma’ruza: SUZISh FANINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Reja:

1. Suzish jismoniy tarbiyaning bir turi.
2. Suzishning boshqa fanlar bilan aloqadorligi.
3. Maktab va oliy o’quv yurtlarida suzish darsini tashkil qilish.
4. Suzish fanining sog’liq uchun ahamiyati.

Tayanch tushunchalar:

Anatomiya, fiziologiya, arxeologiya, geografiya, gigiena, pedagogika, psixologiya, fizika va h.k. muskul, bo’g’imlar, markaziy nerv sistemasi ta’siri, suvning harorati, suvning tozaligi, suvning gigienik holati, tashqi muhit, ajdodlarimizda suzish, odamning suvga moslashish, yoshga qarab suzish, o’rta va katta yoshdagi bolalarning suvda suzishi va h.k.

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 jismoniy tarbiya va sportning aholi keng qatlamlari o’rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo’jlik va jamoat tashkilotlari mehnat jamoalarining burchi ekanligi ta’kidlangan. Kishilarda sog’lom turmush tarzining shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda, ayniqsa, bolalarni go’daklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg’ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog’lom, baquvvat, chidamli chaqqon bo’lib o’sishlariga jiddiy e’tibor berish juda zarur.

Hurmatli yurtboshimiz Islom Abdug’anievich Karimov aytganlaridek: «Farzandlarimiz bizdan ko’ra kuchli, bilimli, donov va albatta, baxtli bo’lishlari shart».

Hozirgi kunda hamma ishonch e’tibor yosh avlodga va sportga qaralayapti. Ya’ni hozirgi kunda qaerga bormaylik yangidan-yangi sport ishootlarini zallarni, futbol maydonlarini, tennis kordlarini, suzish havzalarini va hokazolarni uchratamiz. Bunda biz Prezidentimizni yana bir jumlalariga e’tibor qaratamiz, «Farzandlari sog’lom yurt qudratli bo’lur». Shunga o’xshash e’tiborli jumlalar ko’p. Biz bilamizki, davlat bayrog’i faqat ikki narsa uchun yuqoriga ko’tariladi, birinchisi yurtimizga boshqa davlat prezidenti tashrif buyurganida prezident hurmati uchun, ikkinchisi sportchi nufuzli musobaqalarida qatnashib, yuqori o’ringa chiqqanida (1 o’rinni olganda) davlat bayrog’i ko’tarilar ekan. Bas, shunday ekan, bizlar ham jismoniy tarbiya va sportni yuksalishiga loqayd bo’lmasdan o’z hissamizni qo’shishimiz shart va lozim.

Suzish bilan shug’ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan hisoblanadi. Bejizga Prezidentimiz, «Hech narsa mamlakatni sportchalik uning shon-shuhratini dunyoga tanita olmaydi» demaganlar.

Suzish odatda anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog’lib bo’lib, bu bilan biz quyida kurs dasturini bayon qilish davomida tanishib boramiz.

Suzish darsining vazifasi inson uchun hayotiy zarur bo’lgan suzishni o’rgatish va odam organizmini chiniqtirish va sog’lig’ini mustahkamlashni o’z ichiga oladi.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma’lumki, bundan taxminan 2-3 mlr. yil ilgari er kurrasi yuzasi 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 qiladi. Dstlabki eng soda organizmlar xuddi ana shu suv bag’rida paydo bo’lgan va yillar o’tishi bilan asta-sekin quruqlikda qolib hayot vujudga kelgan botanika va zoologiya Fani ham buni tasdiqlaydi.

Arxeologik qazilmalardagi suratlar, qadimgi kishilar Dafn etilgan joylarda topilan ashyollar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib suv hayvonlarini ov qilgan, baliq tutganlar, qabila-qabila bo’lib suv ostidan kemalarga hujum qilganlar, buning uchun, albatta, suzishni bilganlar. Bunday olib qarasak, suzish sporti qariyb hamma fanlar bilan uzviy bog’liq ekan. Suzish sportiga asosan yuqorida ko’rsatib o’tgan fanlar uzviy bog’liqdir. Agarda ko’rsatilgan fanlarning birini qoldirib ketsak, suzish tarixini, rivojlanishini biz yaxshi ocha olmaymiz, chunki hamma fanlar bir-biri bilan uzviy bog’liq.

Suzish dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o’quv yurtlarining o’quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O’rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo’yicha o’quv dasturlarida majburiy fakul’tativ kurs sifatida o’rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o’rgatish bo’yicha mashg’ulotlar olib borilmoqda. O’z maktabida sharoit bo’lmasa yaqin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmoqda yoki yoz oylarida ochiq suv havzalarida va bolalar dam olish oromgohlarida suzish mashg’ulotlari o’tkazilmoqda. Bu ishlarning hammasi davlat dasuriga muvofiq tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy o’rinni egallaydi. Shu sabab boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish ham jumhuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg’ulot jarayonida olib borilib bolalarning kollektivizm ruhida ongli, intizomli, tashabbuskor, sabot-matonatli, jasur dadil va irodali bo’lib o’sishiga katta ta’sir ko’rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga molikdir.

Ma’lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir, bas, shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda organizmni yanada sog’lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklari sistematik harakatga tushadi. Binobarin odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug’ullanib kelayotgan bolaning bo’g’inlari harakatchan, mustahkam, bir me’yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo’ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontal holda harakatlanishi uning tik turib bajargan harakatlaridan ma’lum darajada farq qiladi. Binobarin bolaning tik turib, yurib, yugurib-yugurib bajargan mashqlari uning pay mushak va bo’g’inlariga bir tomondan ta’ir ko’rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan

ta’sir ko’rsatadi. Gavdaning rosa va asl bo’lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog’onasining qiyshayib qolishi (skolioz)ning oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab 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’zinig fizik xossalari, ya’ni issiqlikni o’ta o’tkazuvchanligi, katta issiqlik sig’imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta’sir ko’rsatishi bilan suvda o’rganmagan organizmni shamollatib qo’yish mumkin. Suv muolajalarini xususan, ularning turlarini muntazam ravishda har kuni muayyan shart-sharoitda bolaning yoshiga, sog’lig’iga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vanalari, dush badanni hul sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, ho’l choyshabga o’ralish kabilar kiradi. Badanni hul sochiq bilan artganda suv unga engil-elpi ta’sir ko’rsatadi, tetik, bardam qiladi. Qon aylanishini moddalar almashinuvini oshiradi. Ho’l sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanda tana haroratidan past harorat tegib turgach teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yo’qolishi kamayadi. Qon oqimiga bo’lgan qarshilik oshadi. Qon bosimi bir qadar ko’tariladi va oqibati yurakka zo’r keladi, uning urishini tezlashtiradi. Bular va yana nerv sistemasining ta’sirlanishi mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi hammasi bir bo’lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Suzishga o’rgatishni odatda, 4-5 yoshdan boshlash mumkin. Hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab ham suzish o’rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu jarayon bola organizmiga yana ham foydali ta’sir qilar ekan. Agar bolaning paylari mushaklari, qayishqoq, bo’g’imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan sport mashqlarini 9-11 yoshdan boshlagani ma’qul, shunda bola sog’lom va baquvvat bo’lib o’sadi. Turmushda, hayotda jismoniy ishlarda pand emaydi.

Ko’pchilikka ma’lum kishiga jismoniy tarbiya, jumladan, suzish ko’p dori darmonlardan ko’ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o’rgangan chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, elvizakdan, ob-havoning dambadam sovib-isib turishidan, namlikdan qo’rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi. Bunday sovuq omillar ham uni bezovta qila olmaydi.

Suzishning nafasga ta’sirini aytmaymizmi, odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo’r keladi. Agar suzayotgan kishi havoni o’pkasiga tez olib uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas maromi to’g’ri bajariladi va o’pkaning hayotiy sig’imi borgan sari ortib boraveradi. Bu esa, o’z navbatida, har xil o’pka kasalliklaridan, halloslab qolishlardan saqlaydi. Yana eng keragi bola organizmi kislorod tanqisligiga ko’nikib boradi, o’rganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontal holatda bo’ladi. Binobarin uning ichki a’zolari ham xususan, yurak ham shu holatni oladi. Bu esa uning ishini engillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda odam tik truib mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo’r keladi. Kezi kelganda shuni ham aytib o’tish kerakki, suvga tushganda tik turmay

harakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. U qancha ko’p harakat qilsa shuncha ko’p foydali bo’ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog’lomlashtirish omilining harakatidadir. Shunda suvning organizmga sovuq ta’siri ham sezilmaydi.

Suzishning sport turlaridan biri bo’lib jahonga tarqalishiga dastlab uning organizmni sog’lomlashtiruvchi ta’siri turtki bo’lgan. Endi vaqti kelib suzish sportning eng ommalashgan ko’rinishi sifatida o’zining ma’lum bosqichlariga ega bo’ladi.

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. Suzish. – Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.
5. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986.

2 - Ma’ruza: SUZIShNING TARIXIY RIVOJLANIShI. O’ZBEKISTONDA SUZISh SPORTINING RIVOJLANIShI

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.

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 gorizontal 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 kurrasi 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 kuchli

suzuvchilari o’zaro kuch sinashdilar. Birinchilikda Aleksandr Vaginin (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 chiqa boshladi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova, Aleksandr Arxipov, Yuriy Frolov kabilar shular jumlasidandir. Masalan, Frolov 1974 yili batterflyay 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.

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.

3 - Ma’ruza:O’ZBEKISTON SUZISh SPORTINING RIVOJLANIShI

Reja:

1. Mustaqillik davrida suzish sportiga bo’lgan e’tibor.
2. Yangi suzish havzalarining barpo etilishi.
3. Yurtimizdagi Osiyo va jahon birinchiligi ishtirokchilari.

Tayanch tushunchalar:

Federatsiyaga a’zo bo’lgan yili, birinchi suzishhavzalari, O’zbekiston birinchiligining o’tkazilgan vaqti, olimpiya o’yinlariga kiritilishi, hozirgi zamon olimpia o’yinlari dasturi, qaysi suzuvchilarni bilasiz, O’zbekistonda birinchi federatsiya tuzilishi, O’zbekistonda birinchi suzish musobaqasi, jahon federatsiyasining nomi, jahon federatsiyasining tashkil qilingan yili.

Vatanimiz o’zining 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 yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun bo’ysundirish bilan kurashib kelganlar. Ko’p kanallar (Farg’ona va boshqalar), suv omborlari («Tuyamo’yin», 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 boshlang’ich davri O’zbekistonda 1924-1925 yillarga to’g’ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus (basseynlar) havzalar qurilmagan bo’lsa-d, birinchi marta gidrostantsiyalar bunyod etildi. Masalan: Toshkentda Bo’zsuv to’g’on bilan to’sib, 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 stantsiyasi qurilib, shu tariqa suzish basseyn iva balandlikdan suvga sakrash minoralari qurildi. 1927 yilning yoziga kelib jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stantsiyasida Toshkent bilan Samara shaharlari o’rtasida suzish bo’yicha musobaqa bo’lib o’tdi. Bu, o’z navbatida, 1928 yildagi Butunittifoq 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 jamoasidangina yuqori 16-o’rini 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: Toshkent «Komsomol ko’li»da. Andijon shahri istirohat bog’idagi sun’iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bog’i 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 tuqimachilik kombinati qoshida uzunligi 50m 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 bellashadilar. Bunda Toshkentlik Aleksandr Vajnin 100 va 200m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Nikolay Zokirov 200m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi. 100m ga erkin usulda suzishda esa andijonlik Nikolay Dovidenko g'olib deb topildi.

30-yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusiga ko'ra jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentda Temuryo'lchilar istirohat bog'ida uzunligi 25m 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 stantsiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning dastlabki murabbiylari etishib chiqdi. A.K.Smirnov (hozir o'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy). V.T.Bondarenko (xizmat ko'rsatgan murabbiy), N.T.Shul'jenko, V.I.Mixaylov va boshqalar. Ular ko'plab yoshlarga ustozlik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni etishtirib 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 Anotoliy Gerasimov, Georgiy Pijanov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari etishib chiqdi. Jumhuriyatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25m li ochiq basseynlar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM) ochildi. 1954 yil Yuriy Frolov 200m ga batterflyay usulida (2.23.6) suzib Sobiq SSSR chempion iva 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 maktabdagi mashg'ulotlarga jumhuriyatimizdagi ko'zga ko'ringan murabbiylar A.K.Smirnov, V.T.Bondarenko, V.I.Lyutiy, A.E.Shpolyaiskiy kabilar rahbarlik qildilar.

1960 yil Toshkentda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti qoshida suvi isitiladigan 25x12m li ochiq basseyn, 1962 yil «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida 25x12m li yopiq basseyn, 1964 yil «Mehnat» jamiyatiga qarashli 50x21m li yopiq basseyn, 1969 yil Armiya sport klubiga qarashli suvi isitiladigan 50x21m li ochiq basseyn, 1963 yil Navoiy

shahrida 50x21m li basseynlarning barpo etilishi jumhuriyatimizdagi suzish sporti tarixida katta voqea bo'ldi. Natijada bizning suzuvchi sportchilarimiz o'z mahoratlarini oshira borib yangi marralar sari intila bordilar. Masalan: jumhuriyatimiz suzuvchilari 1956-1959 yillardagi Sobiq ittifoq xalqlari 1- va 2-spartakiadasida qatnashib 9-o'rinni olgan bo'lsalar, 1967 yilgi 4-spartakiadada 5-o'rinni egalladilar. Erkin usulda 4x100m ga estafeta suzishda qizlarimiz: Svetlana Babanina, Natal'ya Ustinova, Raisa Manina va Rita Pavlovalar oltin medalga sazovor bo'ldilar (1967 yil).

1964-1965 yillarda S.V.Babanina 100m ga brass usulda suzib, ikki marta jahon rekordini o'rnatdi. Tokioda o'tkazilgan olimpiyadada u 200m ga brass usulida (2.28.6), 4x100m ga kombinatsiyali estafetada suzib 2 ta bronza medaliga sazovor bo'ldi. Mazkur olimpiyadada toshkentlik Natalya Ustinova 4x100m ga kombinatsiya usulida suzib bronza medalini qo'lga kiritdi. U o'z mahoratini oshirib borib Evropa chempioni va rekordchisi, 16 marta mamlakat chempioni bo'ldi.

O'zbekistonda A.A.Shvartsman trenirligida etishib chiqqan, Sergey Pavlovich Konov 1968 yilgi XIX olimpiada o'yinlarida o'zii ko'rsatgan bo'lsa, 1969 yil 200m ga batterflyay usulda suzish bo'yicha chempionlikga nomzod bo'ldi. Shu tariqa O'zbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1988 yil 3-5 iyunda Toshkentda suzish sporti bo'yicha xalqaro yirik musobaqa bo'lib o'tdi. Bu aslida yaqinlashib kelayotgan XXV olimpiyadada 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, Pol'sha, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shvetsiya, Yugoslaviyaning mohir suzuvchilari qatorida O'zbekiston suzuvchilari ham o'z qobiliyat va kuchlarini sinab ko'rdilar. Bu voqealar sportimiz tariximizda 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 qatoriga yana yangi nomlar qo'shildi. Mamlakatimiz rekordchisi, xalqaro klassdagi sport ustasi, Do'stlik 84 turnirining g'olibasi Larisa Belakon', xizmat ko'rsatgan sport o'stasi, chalqancha suzish bo'yicha jahonning sobiq rekordchisi, XXIV olimpiada sovrindori Sergey Zabolotnikov, chempionlar: Evgeniya Vavilova, Marina Panina, Elena Ovchar, Janna Bolotova, Evgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyantsev, Pavel Pak, Aleksandr Tolpeykin, Dmitriy Pan'kov, Rinat Shigaev, Dilshod Egamberdiev Jumhuriyat turnirlarida sovrindor bo'lgan. Andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Baxtiyor Madumarov, O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining suzuvchilaridan: Yo'ldoshxo'ja Saidmuhammedov, Qahramon Vahobov va boshqalardir. Shu zaylda suzish dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O'rta maktab oliy va o'rta

maxsus yurtlarining jismoniy tarbiya bo’yicha o’quv dasturlarida majburiy fakul’tativ 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 dasuriga ko’ra 5-9-sinflarning har biri uchun 14 soatdan rejalashtirilgan. Hozirgi paytda ayrim maktablar o’z maktabida sharoit bo’lmasa, yaqin atrofdagi basseynlarni ijaraga olinmoqda. 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’sishga katta ta’sir ko’rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga egadir.

Adabiyotlar

1. Gerxord Levin. Plavayte s malishami.
2. Sobirova O. Suzish san’atini o’rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti 1988 y.
3. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y.
4. Programma po plavaniyu i metodike prepodovaniya. – Moskva: 1979-1988 yil.
5. Bulgakova N.J. Plavanie. – Moskva: «-is» 1979-1984g.
6. Sobirova O. Suzish. «Ibn Sino» nashriyoti, 1993 y.

4 - Ma’ruza: SUZUVChI SPORTChILARNING ANATOMIK VA FIZIOLOGIK JIHATLARI

Reja:

1. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarini suzish texnikasiga ta’siri.
2. Bo’g’im harakatchanligining ahamiyati.
3. Mushaklar holatining ahamiyati.
4. Gavda tuzilishining ahamiyati.

Tayanch iboralar:

Gavdaning tuzilishi, qo’l-oyoqlarning uzunligi, bo’g’inlardagi harakat, elka harorati, bel harakati, boldir panja bo’g’imlardagi harakatlar, chanoq son harakati, suzuvchining muskullari, suvning harorati, yosh bolalarda suzish, o’rta yoshli bolalarda suzish, suvning tozaligi, tashqi muhit, suv vannalari, suvda turish vaqti, tibbiy omillardan foydalanish, umumiy qo’l-oyoq, gavda harakati, nafas olish, nafas chiqarish, suvda va quruqlikda.

Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o’zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik komleks bo’lib, uni tashqi muhit bilan muttasil bog’lab turadigan narsa – bu nerv sistemasidir. Nerv sistemasiga uning oliy bo’limlari, ya’ni bosh miya yarim sharlari po’stlog’i va po’stloq osti tuzilmalari, orqa miya va pereferik nervlar kiradi. Har qanday odam a’zolari funktsiyalari shu nerv sistemasi orqali boshqarilib turiladi. O’z davrida I.M.Sesenov, I.P.Papov kabi olimlar bu haqda batafsil ta’limot qoldirganlar.

Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri – moddalar almashinib turishidir. Moddalar almashinib turgan organizm, demak, tirik yashayapti. Shundan ekan, u hamisha nerv sistemasi vositachiligida ta’sirlanadi va qo’zg’aladi: ta’sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug’ini, qorong’i-yorug’ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning engil-og’irligini, ishning og’ir murakkabligini va hokazo sezadi, payqaydi, his qiladi, qo’zg’alganda esa mana shu sezish, payqash, his qilish tahlili oqibatida javob berish reaktsiyasi yuzaga keladi. Binobarin, odam ozmi ko’pmi faoliyat ko’rsatadi. Bu faoliyat o’z hajmiga ko’ra biror a’zoni butun bir a’zolari sistemasining yoki yaxlit organizmning bajargan harakati ishi bo’lishi mumkin. Ammo bunday harakatlar, turli-tuman ishlar, faoliyatlar hamisha hamma odamlarda bir maromda muayyan ko’lamda belgilangan hajmda bo’lavermaydi. Chunki odamning ta’sirlanishi bilan qo’zg’alishi bir xil bo’lmaydi. Shuning uchun ham inson bosh miyasiga xos bo’lgan ruhiyat organizmning ichki muhitiga aloqador hisoblangan: qon, limfa, to’qima va serebrosinal suyuqlik hammada bir xil bo’lmaydi. Shunga ko’ra ular tarkibidagi moddalar va ularning kontsentratsiyasi ham bir xil emas. Yana bu erda ana shu moddalarning fizik, kimyoviy, biologik xossalari nisbatan doimiy bo’lish va bo’lmasligi ham ahamiyatga ega. Masalan: shulardan birgina qonni misol qilib oladigan bo’lsak, uning reaktsiya faolligi undagi qand miqdori oziq bo’ladigan moddalarning oz-ko’pligi, asmatik va arterial bosimning harorati, qolaversa, yurak urishini, qonni haydash miqdori, kuchi, maromi va boshqalar xilma-xildir.

Anatomiya fanidan yana shu narsa ma’lumki, odam gavdasini tashkil etuvchi suyaklar, tog’aylar, paylarning tuzilishida, bir xillik bo’lsa ham ba’zi xususiyatlari, xossalari, masalan, katta-kichikligi bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga inson ruhiyatining atrof muhitga munosabati, tabiat va jamiyatga bo’lgan ta’siridagi farqlarni ko’rsa, masala yana ham oydinlashadi. Ayniqsa, sportchilar jismoniy chiniqish natijasida baquvvatlilik, kuchlilik ularning qarshilikdan qo’rqmaslik, to’siqlarni engib o’tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa, chidam va matonat sari olg’a intilishlik kabi xislatlarga ega bo’ladi. Agar ularning turmush tarzi hayot faoliyatini kuzatadigan bo’lsak, ularning idrok bilan ish yuritishini, hamisha tartib intizomga rioya etishlarini, vaqtni to’g’ri taqsimlay olishlarini, ya’ni ertalab ma’lum paytda o’rindan turib, ma’lum paytda ovqalanishni, mashg’ulotlarga borishni, dam olishni va muayyan vaqtda yotib uxlashni payqash mumkin. Bir so’z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat’iy rioya qilgan holda yashaydi, hayot kechiradi va ishlaydi. Ma’lumki, sportchilar mushaklari hajmi, kuchi, tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidami bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi, chunki sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo’riqishda bo’ladi. Fiziologlar mushaklar o’z tabiatiga ko’ra doimiy jismoniy yuklanishda bo’lmog’i lozim deb bekorga aytmaganlar. Buning ustiga muttasil harakatda bo’lgan mushaklar qon yurishishiga ko’maklashib yurakni uzluksiz to’la qon bilan ta’minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak, o’z navbatida, yaxshi oziqlanadi. Kam harakat odamlar esa mushaklarini talab darajasida ishga tushirmasliklari tufayli mushaklarini ishdan chiqaradilar. Oqibat natijada, ular zaif tortib qisqarib ham ketadi. Tolalari ipday bo’lib qoladi. Biror bir ish bajarmoqchi bo’lsalar ojizlik qilib qoladilar. Mushaklar va paylari darhol cho’zilib qolib butunlay yaroqsiz holga kelib qoladi. Bo’g’imlari ham faol harakatlana olmaydigan zaif tuz yig’iladigan suyaklari salga chiqadigan va arzimagan urushlardan darz ketadigan bo’lib qoladi. Qolaversa, qaddi-qomat xunuk odamlarni sportchilar orasida deyarli ko’rmaysiz. Ayniqsa, suzish bilan bolalikdan yoshlikdan shug’ullanib borish odam qomatiga ham, anatomik, fiziologik tuzilishiga ham, ruhiy asabiy holatiga ham va eng muhimi salomatligiga beqiyos darajada ta’sir ko’rsatadi. Hatto suzishni mashq qilishga o’tishning boshlang’ich davri bilan chinakkam suzuvchi sportchi bo’lib etishgan davr ichidagi odamda bo’ladigan tafovutni ham yaqqol payqash mumkin. Ma’lumki, suzish odamning turli-tuman, katta-kichik va kuchsiz harakatlarini gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni istalgancha uzoq va uyg’un bajarishi lozim. Shunda u o’z xatti-harakatlariga muayyan shakl bera oladi. Buning uchun esa suzuvchi sportchining gavda tuzilishi, mushaklarining mutanosib bo’lishi, bo’g’imlari o’z tuzilishiga ko’ra istalgan harakatlarga bo’ysuna olishi kerak bo’ladi.

Bo’g’imlari yaxshi rivojlangan, harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o’zgartirmasdan katta yoy bo’ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug’ilsa, bunga katta mushak gruppalarini jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya’ni harakat amplitudalarni uchun olib bajarish suzuvchi sportchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo’lib, bu quvvatni, energiyani tejab sarflashga yordam beradi.

Sportchi bo’g’imlaridagi harakatlarning sustligi, erkin bo’la olmasligi suzish texnikasini to’g’ri bajarishda qiyinlik tug’diradi, mashqlarni bajarish samaradorligini pasaytiradi, natijada, qo’shimcha harakatlarni bajarish talab etiladi, bunda esa energiya ko’p sarf bo’ladi, mushaklar toliqadi, yurakka zo’r kelib, tez charchash alomatlari paydo bo’ladi.

Qo’llarning harakatchanligi, bir qaraganda, faqat elka bo’g’imlari holatiga bog’liqdek ko’rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg’un harakat qilishi umurtqa pog’onasi holatiga, aniqrog’i umurtqaning ko’krak va bel qismlari qayishqoqliga ham bog’liqdir. Masalan umurtqaning ko’krak elka qismi etarli darajada harakatchan bo’lmasa, batterflyay, ya’ni del’fin usulida suzuvchi sportchi qo’l, bilak tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa-istamasa gavdaning yuqori qismini ko’tarishga majbur bo’ladi.

Brass usulida suzishda esa chanoq-son, ayniqsa, tizza bo’g’imi, boldir panja bo’g’imlarining istalgancha erkin harakat qila olish, ya’ni harakatchanligi muhim. Chunki shu bo’g’imlardan birortasida harakatlar sal bo’lsada cheklanib qolsa, oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug’ilib qoladi.

Umurtqa pog’onasining bo’yin qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol’ usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun talab qilinganidek, boshini yonga burib qolmasdan yuqoriga ko’tarishga majbur bo’ladi. Sportda 5-10sm qushimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshini qo’shimcha ravishda yuqoriga ko’tarish umumharakatlarning shakliga, uyg’unligiga putur etkazadi. Bu esa, o’z navbatida, gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umumholatiga ta’sir qiladi va oqibat natijada, sportchining suzish jarayonini buzib qo’yadi.

Boldir panja bo’g’imlarida harakat sust bo’lgan holda esa krol’ usuli bilan ko’krakda yoki chalqancha yotib, oyoqlar yordamida suzishda sportchilar yaxshi ko’rsatkichlarga erisha olmaydilar. Ba’zan oldingi tuzukkina siljiy olmaydilar ham. Sabab odam bunday usulda suzganda asosan oyoqlar panjasi suzuvchini oldinga siljitadi. Shunday ekan, panjalarning tuzilishi va ularning suzish paytidagi holati katta ahamiyatga egadir.

Shularni nazarda tutib, biz suzuvchi sportchilarga suzish usullariga qarab bo’g’imlar harakatiga jiddiy e’tibor berishni, mashg’ulotlar paytida ularni tinmay mashq qildirishni tavsiya qilamiz.

Ma’lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlaridan kelgan impul’slar mazmuniga, doimiyligiga qarab, qisqaradi yoki cho’ziladi. Shunga qarab, oyoq yoxud qo’l biror harakatni bajaradi. Binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasni harakatga keltiradi, oldinga siljitadi.

Hammaga ma’lumki, suzish paytida suzuvchining mushaklari statik mushaklardagidek, uzoqroq qisqarib turmaydi, aksincha tezkorlik bilan dinamik ish bajaradi. Buning uchun esa mushaklar qayishqoq, harakatchan bo’lishi lozim. Mushaklarning jadal qisqarib, jadal bo’shashini fiziologik almashinuv, yirik avtoginistik mushaklarning o’zaro kelishib harakatlanishi va ular harakatiga mushaklarnig uyg’un qo’shilishi sportchining suzishini tezlashtiradi, vaqtini tejaydi. To’g’ri, mushaklar tez suratlar bilan zo’r berib qisqarar ekan, u nisbatan

tezroq charchaydi. Ammo u qancha tez harakatlansa, yurakka qon borishi shuncha tezlashadi, bu hodisa bizga fiziologiyadan ma’lum.

Suzuvchi odatda, o’zi tanlagan usulni mashqlar turkumida pishitib etiltiradi va shu borada u suzish texnikasini idrok qila boshlaydi.

Suzish texnikasini miyasida bus-butun gavdalantira olgan sportchini ancha narsaga erishdi, desa bo’ladi. Chunki butun xatti-harakatlar ipidan ignasigacha unga ma’lum bo’ladi. Endi u o’zida shu bilgan, idrok qilib olgan xarakterlarni tegishli mushaklarini tegishli ishga solib amalga oshirishi, ko’nikma hosil qilish kerak. Suzuvchining texnikasi qay darajada sifatli chiqishini tayyorgarlik vaqtida, quvvatini tejay bili shva zo’r kuch talab qiladigan eshish harakati paytida undan tejamkorlik bilan foydalana olishi hal etadi. Bundan tashqari, suzib ketayotganda mushaklarni zo’riqtirib taranglashtirish ham suzish texnikasini buzadi, erkin nafas olish imkoniyatini chegaralab qo’yadi.

Gavda tuzilishining ahamiyati. Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashda muayyan darajada ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan uzun qo’l oyoqli vazni o’rtacha suzuvchi sportchilar bir qadar yuqori ko’rsatkichlarga ega bo’lishlari mumkin. Buni dunyoda taniqli bo’lgan suzuvchi sportchilar faoliyatidan payqash mumkin bo’ladi. Aksariyat hollarda ular baland bo’yli, qo’l-oyoqlari uzun vaznlari nisbatan engil bo’ladi. Bejiz emaski, 14-17 yoshli o’smir suzuvchi sportchilar mushaklari rivojlanishi aytarli darajada bo’lmasada, vazni engilligi hisobiga ko’p hollarda yuqori ko’rsatkichlarga ega bo’ldilar. Shuning uchun ham bo’lajak suzuvchi sportchini tanlashda uning shu jihatlari hisobga olinadi. Yana shu jihatlariga qarab unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bundan hamisha ham to’g’ri xulosa chiqaravermaydi. Ayniqsa o’smir yoshda bo’lsa, voyaga etganda uning gavdasida turli xil o’zgarishlar bo’lib qolishi mumkin. Shu sababli o’smirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o’tkazib turiladi, va ammo shuni aytib o’tish kerakki, suzuvchi sportchining bo’y va qo’l-oyoqlari uzunligi gavda vaznining kichikligi uning muvaffaqiyatli garovi bo’la olmaydi, balki faqat unga zamin bo’lib xizmat qilishi mumkin. Sportda yuqori ko’rsatkichlarga erishish uchun, avvalo, suzuvchi odam organizmining funktsional imkoniyati mashg’ulot paytida egallagan malaka va ko’nikmasi takomilida yotgan harakat usullari zarurdir.

Del’fin usulida suzuvchilar, odatda, o’rta bo’yli, tanasi uzun, oyoqlari nisbatan kalta, elka, tana, qo’l-oyoqlari mushaklari erta rivojlangan bo’g’inlari harakatchan bo’ladi. Chalqancha usulda suzuvchilar esa baland, qo’l-oyoqlari uzun, elka, qo’l mushaklari yaxshi rivojlangan, ko’krak qafasi keng bo’g’imlari harakatchandir.

Brass usulida suzuvchilar aksariyat o’rta bo’yli, og’ir vaznli bo’lib, ayniqsa, chanoq son mushaklari, qolaversa, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan bo’ladi. Shundan ham ma’lumki, ularning oyoqlari eng kuchli baquvvat hisoblanadi. JKL kattaligi va elka bo’g’imlari harakatchanligi nisbatan past ammo ularning tizza va boldir panja bo’g’inlari o’ta harakatchan bo’ladiki, bu imkoniyat brass usulida juda qo’l keladi va h.k.

Adabiyotlar

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

5 - Ma’ruza: SUZISh TEXNIKASINING NAZARIY ASOSLARI. DINAMIK VA STATIK SUZISh

Reja:

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

Tayanch iboralar:

Suvning yopishqoqligi, suvning zichligi, suvning siqiqligi, 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 siqiqligi 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 qatlmlari 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 30^0 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 4^0 li chuchuk suvning zichligi kubometr bilano’lchaganimizda 1000 kg/m^3 ga teng. Sho’r dengiz suviniki esa 1010-1030 kg/m^3.

Suvning siqiqligi odatda, suvning zarrachalari va qatlamlarining bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko’p bo’lsa, suvning siqiqligi hajmi shuncha kam bo’ladi. O’z navbatida, suvning siqiqlikligidan 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/sm^3 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 27-28^0S bo’lishi kerak. Bunday harortdagi suvlarning solishtirma og’irligi 0,998 g/sm^3 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/sm^3 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 gorizontal 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 atrofii qismlarining solishtirma og’irligidan oyoqlarning solishtirma og’irligi yuqori. Demak, odam suvga botayotganda

hamisha 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 F_1 suvning ko’tarish kuchini F_2 deb olsak, vertikal suzganida, ya’ni gavdaning vertikal suzuvchanligida F_4 va F_3 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. Cuvning ko’tarish kuchi R. 3. Tortish kuchi F_t. 4. Qarshilik ko’rsatish kuchiR. Bular orasida og’irlik kuchi F_o 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’a

harakatlanib borar ekan. O’z navbatida ro’paradan gavdaga 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 v 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 gavdaning ko’ndalang yuzasi kengligi suzish tezligining oshishiga qarab kattalashib borish qonuniyatini, qolaversa gavdaning 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 gavdasi 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 gavda 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, gavda 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 gavdasi 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, gavda tekis, silliq bo’lmaganda, suzish liboslari dag’al matodan tikilgan bo’lganda oshadi. Hatto tajribali sportchilar musobaqalar oldidan qo’l-oyoqlaridagi butun tuklarni kirdirib 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 gavdaning 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 engish 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 basseynning 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 har

qanday 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.

6 - Ma’ruza: SUZISh FNINING MAQSAD VA VAZIFALARI

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 kollek’tivni hurmat qilishlik, xarakterni tarbiyalash, suzish mashg’ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholash usuli, 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 suzish kiradi.

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 depsinib olg'a siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganda chap qo'l havoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqani oxiriga qadar buzmaganlar. 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 gorizontal 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 tasvirlaydigan 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 kerakkki 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 ikala 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 boshni yonga 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 gorizontal 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 asnoda 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.