

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrası
« YAKKAKURASH SPORT TURLARI (SUZISH)» fanidan**

Ma'ruzalar matini

**Bakalavriat yo'nalishi «5610500»
Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)**

Tuzuvchi:

o'qit. K.S.Umarov

SAMARQAND - 2013

YAKKAKURASH SPORT TURLARI
(SUZISH) FANIDAN

(Ma'ruzalar matni)

S a m a r q a n d - 2 0 13

1 – MAVZU: Yakka kurash sport turlari (suzish)” faniga kirish

R E J A :

1. Kirish.
2. Suzish sport turlarining o'rni va ahamiyati
3. Suzish mashg'ulot paytida xavfsizlik tadbirlari
4. Suv sport ishlarining holati va vazifalari

Tayanch iboralar:

Suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o'yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to'pi, suzishning ahamiyati, suzishda xavfsizlik tadbiri, suv sport ishlari.

Kirish. Ushbu dastur suzish sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarni o'z ichiga oladi.

Fanning maqsadi va vazifalari. Fanning o'qitishdan maqsad – suzish sport turining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning o'qitishning vazifalari – talabalarda suzish texnikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan.

Suzish – odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati ko'magida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va maqsadlariga ko'ra sportcha, amaliy, sinxron (badiiy), ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi, suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi. Bu turlar o'z navbatida o'z usul va uslublariga ega.

Jumladan sportcha suzishni olib ko'raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o'tish demakdir. Har bir usulda qo'llanadigan harakatlar texnikasi esa musobaqa qoidalari, qo'yilgan ma'lum talablar asosida bajariladi.

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, rekordlar ro'yxatga olinadi: erkin usul-100, 200, 400, 800 1500 m; estafetalar-4X100 m, 4X200 m; brass-100, 200 m; delfin-100, 200 m; krol usulida chalqancha suzish-100, 200 m; aralash suzish-200 m (50 m del-fin Q 50 krol usulida chalqanchaQ50 m brass, Q50 m krol usulida ko'krakda);-400 m (100 m delfin Q 100 m krol usulida chalqanchaQ100 m brassQ100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta-4x100 m (100 chalqanchaQ100 m brassQ100 m delfinQ100 m krol).

Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o'tishda-eng tezkor bo'lgan krol usulida ko'krakda suzish qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzish qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat bajariladigan to'xtovsiz harakatlari bilan xarakterlanadi. Unda gavda suv yuzida deyarli gorizontol holatda joylashadi. Qo'llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo'llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda-cho'kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Krol usulida ko'krakda suzish suv to'pi o'yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo'lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o'rgatish ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o'rganish osonlashadi.

Brass usulida ko'krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi.

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar.

Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtda qo'llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyok bir vaqtda harakat bajaradi.

Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtda qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.

Aralash suzish-asosiy sportcha suzish usullarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, Har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o'tkazishda ajoyib vosita hisoblanadi. Bu usul boshqa usul bilan shug'ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo'l keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo'llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida ko'krakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi o'zlashtirilgandan keyingina o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Estafeta-komandali musobaqalarning turi bo'lib, bunda Har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining «Marsh» komandasi yoki o'q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi.

Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar Har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketmaketligi saqlanmog'i shart.

Ochiq suv havzalarida suzishdaryo, ko'l, dengizlarda suzish sportda unchalik ahamiyatga ega emas. Bunga katta ommaviy-sport tadbirlari, suvda o'tkaziladigan bayramlar kiradi.

Uzoqqa suzish. Tabiiy suv havzalarida o'tkazilgan birinchilik uchun Uzoqqa suzish musobaqalari (erkaklar-25 km va ayollar-15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabani krol usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan.

Hozirgi paytda uzoqqa suzish bo'yicha birinchilik o'tkazilmaydi. Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyati katta.

Amaliy suzish. Bunga sho'ng'ish, cho'kayotganlarni qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to'siqlaridan suzib o'tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-boshlarni yechish, har xil katta likdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.

Sho'ng'ish-suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabilar.

Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolish kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan.

Sho'ng'ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi.

Cho'kayotganlarni qutqarish muhim amaliy ko'nikma bo'lib, har bir kishi, ayniqsa suzuvchilar uchun o'rganish juda zarurdir. Cho'kayotgan kishiga yordam ko'rsatish uchun suzib borish texnikasini, cho'kayotgan odamning quchog'idan ozod bo'lish, uni suvdan olib chiqish, sun'iy nafas oldirish usullarini bilish, shuningdek muz ostiga tushganlarga ham yordam ko'rsatishni bilish kerak. Amaliy ahamiyatga ega bo'lgan sportcha suzish usullari texnikasi mukammal o'rgatilganidan so'ng cho'kayotganlarni qutqarish usullari texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi.

Suv to'siqlaridan suzib o'tish suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim-bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin.

Kiyim-bosh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi.

Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlari, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usulni o'rgatiladi.

Suv ostida suzish. Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib, rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy, ilmiy, xo'jalik va mudofaa ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy-tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o'simliklar dunyosini o'rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar.

Suv ostida suzishda 1-komplekt-panjalar (lastlar, ballastlar, monolast), maska yoki ko'zoynak, nafas naychasi yoki 2-komplekt-siqilgan havo joilangan suv osti apparati-akvalang ishlatiladi.

Hozirgi paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi

bo'yicha Yevropa va Jahon chempionatlari o'tkazilib, suv osti sporti turlari bo'yicha rekordlar ro'yxatga olinmoqda.

Sinxron (badiiy) suzish xilma-xil statik va dinamik harakatlardan tuzilgan, individual yoki jamoa tarzda sportchi qizlar tomonidan bajariladigan mashqlardan iborat.

Musobaqa dasturiga individual, juft va gurux chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarining xammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy dasturni bajarishadi. Bu shakllarni musobaqa nizomiga muvofiq hakamlar jamoasi tanlanadi.

Chiqishlar 10 balli shkala bo'yicha baholanadi. Har bir mashq 1, 5 dan 2, 1 ballgacha murakkablik koeffitsiyentiga ega. Istalgan dastur bo'yicha chiqishlar musika jo'rligida bajariladi. Bunga 3 minutdan 5 minutgacha vaqt ajratilib, shu hisobdan qirg'oqda 20 sekund davomida harakat bajarish mumkin.

Istalgan dasturda chiqishlarni baholashda bajariladigan mashq texnikasidan tashqari harakatlarning musika bilan uyg'unligi va ta'sirchanligi ham xisobga olinadi.

Suvdagi o'yinlar shug'ullanuvchilar faoliyatini faollashtiradi, ularni kollektivizm ruhida tarbiyalaydi, suzish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning qiziqarli va zavqli o'tishini ta'minlaydi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli kungil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi: Suvga odatlanishga o'rgatuvchilikdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli ko'ngil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi:

1. Suvga odatlanishga o'rgatuvchi.
2. Suzish elementlari texnikasini egallash va takomillashtirishga ko'maklashuvchi.
3. Umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi.
4. Amaliy, suv osti va sinxron suzish texnikasi bilan tanishtiruvchi.

Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi.

Suvga sakrash elementlari texnikasini o'rgatishda va hokazolarda qo'llaniladigan o'yinlar shular jumlasidandir.

Suvda ko'ngil ochish shug'ullanuvchilar dam olishini faollashtirish, diqqatini asosiy mashg'ulotlardan biroz chetga tortishdan iborat bo'lib, mehnatkashlar dam oladigan suv havzalarida uyushtiriladi.

Suvda ko'ngil ochish o'yinlari ikki turga: maxsus kurilmalar vositasida bajariladigan va qurilmalarsiz o'tkaziladigan o'yinlarga bo'linadi.

Suv to'pi-yagona, qiziqarli va zavqli sport o'yinidir. U sportchilardan yuksak suzish mahoratiga va suvda to'p bilan muomala qila olish qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin to'rt tarafi yog'och po'kaklar bilan o'ralgan suv maydonida (20X30 m) o'tkaziladi. Maydonning yuza chiziqlari o'rtasiga balandligi 90 sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. Uyinda ishtirok etish uchun Har bir komandadan 11 kishiga zayavka berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus paytida almashtirib turiladi.

O'yin «sof vaqt» bilan 28 minut davom etadi, 7 minutdan to'rt davrga bo'linadi. Davrlar orasida 2 minutlik tanaffuslar bo'ladi. Bu fursat darvoza va o'yinchilarni almashtirishga imkon beradi.

O'yinning maqsadi-raqib darvozasiga ustalik bilan mumkin qadar ko'p to'p kiritishdan iborat.

SUZISH SPORTI TURLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Suzish-suv to'pi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo'lmagan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko'nikmalarni hosil qiladi. U yoshlarni Vatan mudofaasiga tayyorlashda, axloqiy va jismoniy sifatlarni, irodani tarbiyalashda katta yordam beradi.

Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog'lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir.

Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'pjihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, ongli intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash mashg'ulotlarida bajariladigan turli mashqlar shug'ullanuvchilarning xarakteristik qobiliyatini mukammallashtiradi, kuch, tezlik, chidam, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilar sport turlari texnikasi va Mashg'ulot uslubiyotlari bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar. Shuningdek darslarda sanitariyagigiyena malakalari ortadi, tozalikni saqlash va toza yurish ko'nikmalari hosil bo'ladi.

Suvdagi jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'sirini va ularni to'g'ri qo'llashni bilmoq uchun, suzishning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishmoq zarur. Birinchidan, odam o'zi moslashmagan muhitda-suvda bo'ladi va biron-bir harakat bajaradi. Bunda suv xossalari (issiqlik sig'imi, issiqlik o'tkazuvchanligi, yopishqoqligi, zichligi va boshqalar) ning odam organizmiga ta'siri jihatlari namoyon bo'ladi. Shu jumladan, oddiy suvga botish «termoregulyator» jarayonlarining o'zgarishiga olib keladi. Bu esa organizmni chiniqtirishga yordam beradi. Suvda issiqlik ajratishning oshishi natijasida organizmda modda almashinuvi faollashadi, energiya (suv Haroratiga va suzish tezligiga bog'liq holda) sarfi bir necha marta ko'payadi. Suvdagi mashg'ulotlar optimal gavda og'irligiga erishish, unda faol (muskul) va passiv (yog') to'qimalar optimal nisbatda bo'lishiga ko'maklashadi.

Suzishning ikkinchi xarakterli xususiyati gavdaning suvda qattiq tayanchga ega bo'lmasligidir. Gavdaning bunday holatda bo'lishi uning harakat ehtiyojini oshiradi va harakatlarni yanada rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Masalan, yuqori malakali suzuvchilarda oyoq-qo'l bo'g'imlarida kuchli harakatchanlik darajasi paydo bo'ladi. Suzish bilan muntazam shug'ullanish asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) ni garmonik rivojlantiradi.

Uchinchidan, gavda suv muhitida nisbiy vaznsizlikda bo'ladi. Odam gavdasining og'irligi suvning itaruvchi kuchi ta'sirida netrallashadi.

Gavdaning suvda muvozanatda bo'lishi tayanch-harakat apparatini statik nagruzkadan (ishdan) ozod qiladi va odam jismoniy rivojlanish jarayonining to'g'ri kechishiga yordam beradi.

Yaxshi mashq olgan suzuvchilarda yurak-tomir qisqarishlari tinch holatda minutiga o'rtacha normadagi 72-78 o'rniga 48-54 ga kamayadi (ya'ni Har bir yurak qorinchasining bir qisqarishda chiqargan qoni oshadi). Katta jismoniy nagruzkalar suzuvchilar yurak faoliyatinnng xila o'zgarishiga olib keladi. Intensiv jismoniy ishda yurakning minutlik ish hajmi (yurak qorinchalari 1 minutda siqib chiqargan qon miqdori) normadagi 4 l o'rniga 30-40 l, yurak qisqarishlari esa 3-4 marta oshadi. Sportcha suzishda qon aylanishi tananing gorizontol holati va muskul gruppalarining dinamik ishlashi, shuningdek suv bosimining tana sirtiga ta'siri sababli ko'krak qafasiga 12-15 kg kuch bilan ta'sir etadi, suzuvchi harakatga kelganida esa bu kuch 20 kg ga yetadi. Bu esa o'z navbatida nafas

muskullari, ko'krak qafasi harakatchanligini, uning hajmini va o'pkaning hayotiy sig'imini (UHS) oshiradi.

Suzish bilan shug'ullanish ko'pgina muskul gruppalarining bir tekis rivojlanishiga yordam beradi. Bir qancha kasalliklarning oldini olish va davolashda (yurak-tomir va nafas sistemalari kasalliklarining boshlang'ich davrida, modda almashinuvining buzilishi, bo'g'imlarda harakatchanlik susayganda va hokazolarda) suzish mashqlari davolash vositasi sifatida keng qo'llaniladi.

Suzish sporti turlarining jismoniy tarbiyani rivojlantirishdagi ahamiyatini boshlang'ich jismoniy tarbiya jamolaridagi musobaqalardan tortib, Jaxon va Yevropa birinchiliklarigacha bo'lgan turli sport tadbirlari dasturiga kiritilganligidan bilsa ham bo'ladi. Bundan tashqari u xalkaro spartakiada, Jahon talabalar universiadalari, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Suzish birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda o'ynaladigan oltin medallar soni bo'yicha yengil atletikadan so'ng ikkinchi o'rinda turadi. Suzuvchilar musobaqalarda 26 ta medallar komplekti (oltin, kumush, bronza) uchun bahslashishadi.

Suzish suv to'pi, suv tagida suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, eshkak eshish sporti, yelkanli sport, parashyutdan sakrash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Suzish malakasini egallash esa har bir inson, ayniqsa xizmati suv bilan bog'liq odamlarga juda zarur. Suzish quruqlikdagi qo'shinlar, Harbiy havo va dengiz floti jangchilarining jismoniy tayyorgarligida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sistemasida sportcha suzish asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish buyicha sinov topshirish uchun aniq belgilangan masofaga, ma'lum vaqtda yoki uzaytirilgan masofani vaqtga qaramay suzib o'tish kerak. Norma topshiruvchilarning jinsiga va yoshiga qarab belgilangan masofa bosqichma-bosqich oshib boradi.

Suzuvchilar-suv osti suzuvchilari, suv to'pi o'yinchilari va suvga sakrovchilarni malaka va mahoratlariga qarab xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustaligiga nomzod, I, II, III razryadli sportchilarga bo'lish mumkin.

Sportchilar mahorati quyidagicha aniqlanadi; ma'lum masofani suzib o'tishda ko'rsatgan natijasiga; suv osti sportida muayyan normativlarni bajarish va musobaqada qo'lga kiritgan ochkolarining umumiy miqdoriga; suv to'pi bo'yicha jamoani tarkibining yil davomidagi rasmiy uchrashuvlarda g'oliblik yoki durang natijalari ochkolarining soniga; suvga sakrashda musobaqa dastursini bajarish bo'yicha chiqarilgan ballar yig'indisiga ko'ra.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida suzish majburiy fan hisoblanadi. Boshqa oliy o'quv yurtlarida suzish va suvga sakrash sportni mukammallashtirish maqsadida fakultativ kurs sifatida kiritilgan. Mamlakatimizning bir qator maktablarida (sharoitiga qarab) jismoniy tarbiya darslarida suzish o'qitiladi, suzish mashg'ulotlari yozgi p lagerlarida o'tkaziladi. Bu ishlarning hammasi davlat dasturiga muvofiq, tasdiqlangan reja asosida olib boriladi.

Har tomonlama rivojlangan va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida suzish, suv to'pi va suvga sakrash bo'yicha bolalar va yoshlar sport maktablari ochilgan. Kasb xunar kollejlarda, jismoniy tarbiya institutlari va murabbiylar maktablarida shu sport turi bo'yicha murabbiy-o'qituvchi kadrlar tayyorlanadi. murabbiylar va o'qituvchilar o'quv yurtini tugatganlaridan so'ng o'z malakalarini mustaqil va mahalliy respublika hamda

Sport turlar buyicha federasiyasi tomonidan uyushtirilgan uslubiy seminarlarda,

malaka oshirish fakultetlarida oshirib boradilar. Suzish, suv to'pi va suvga sakrashdan ilmiy-pedagogik kadrlar ilmiy-tekshirish institutlari aspiranturalarida va jismoniy tarbiya institutlarida tayyorlanadi. Ayrim o'qituvchi va murabbiylar ilmiy-tekshirish va uslubiy ishlarni mustaqil bajarishadi. Muntazam chiqarilayotgan maxsus adabiyotlar (darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar, musobaqa qoidalari va hokazolar) suzish, suv to'pi va suvga sakrashni o'rgatishda, nazariy saviyani oshirish va dars berish uslubiyasini yaxshilashda ko'mak beradi.

MASHG'ULOT PAYTIDAGI XAVFSIZLIK TADBIRLARI

Aholini suzishga ommaviy o'rgatishning dolzarb masalalari hal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy e'tibor berish kerak. Suzishni qay darajada bilishdan qat'iy nazar tabiiy suv havzalarida mashg'ulot boshlashdan oldin quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim:

Suzish darsi boshlanishidan oldin medisina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish.

Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.

Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.

Qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi, langar tashlagan kema, kater, barja va hokazolar yoniga suzib bormaslik.

Qirg'oqdan chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik.

Cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik.

Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish. Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

Suzish hamma yoshdagi kishilar organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin sog'liqning holatini hisobga olish, yengilgina deb hisoblaganingiz, kasallik uchun ham vrach nazoratidan o'tish va uning ko'rsatmasiga binoan suzish bilan shug'ullanish kerak.

To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa sistemalariga qo'shimcha nagruzka beradi. Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni yoqtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari funksiyasini izdan chiqarishini unutmaslik lozim. Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovugandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rinsa boshlaydi. Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi. Suzish oldidan qirg'oqda, yaxshisi trenirovka kostyumida bir qator gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib-almashtirib bajarish lozim.

Tanish bo'lmagan suv havzalari qirg'og'idan, qayiqdan, soldan va boshqa suzuvchi predmetlardan suvga sakrashlar Har xil ko'ngilsiz hodisalarga sabab bo'lishi, jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa suv tubida tosh, to'nka, temir bo'laklari va boshqa shunga o'xshash narsalar mavjud bo'lgan joylarda suvga bosh bilan sho'ng'ish (kalla tashlash) eng og'ir, baxtsiz hodisalarga olib keladi. Suvga sho'ng'ishdan oldin shu joy tubining tozaligini va chuqurligi 3 m dan kam emasligini tekshirib ko'rish kerak.

Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni va o'tayotgan paroxodlarga yaqinlashishni katta yutuq deb hisoblashadi. Bunday qilish ko'p hollarda baxtsiz

hodisalarga sabab bo'ladi. Odatda qirg'oqdan «yangi kuch» bilan suzish oson, toki suzuvchi o'zining toliqqanini sezmaguncha ancha uzoqlashib ketib qoladi. Keyin, qirg'oq uzoqligiga ishonch hosil qilgach, odam asablarining ta'siri ostida kuchini yo'qota boshlaydi va uncha katta bo'lmagan toliqish charchashgacha borib yetadi.

Qirg'oqqa sog'-salomat yetib kelish uchun katta iroda kuchi talab qilinadi. Bundan tashqari qirg'oqdan Uzoqqa suzib ketgan, kemaga yaqinlashgan odam kema tagida qolib ketish xavfiga ham duch kelishi mumkin. Yaxshisi uzoq masofalarni qirg'oq bo'ylab bosib o'tgan ma'qul. Suv Harorati 18 daraja va undan kam bo'lganda, dastlabki tayyorgarliksiz, uzoq vaqt davomida suzish tanani sovutib yuboradi. Sovugan tanada organizmning va muskullarning ish qobiliyati pasayadi, shuning uchun suzish qiyinlashadi. Agar suzuvchi sovugandan keyin o'z vaqtida isinmasa, har xil jismoniy mashqlar bajarmasa, shamollab qolishi hech gap emas. Har safar suvda bo'lish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borib, badanni o'rgatgandan so'ng sovuq suvda uzoq vaqt suzish mumkin. Suvdan chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda qurishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovushiga olib keladi. Ammo bu quloqni ho'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq. Issiq kunlarda unchalik qattiq bo'lmagan shamol ham quloqlarning yalliqlanishiga olib keladi. Quloqlarni Har doim qunt bilan artish, ozgina og'riq paydo bo'lishi bilanoq suzish mashg'ulotlarini to'xtatish va vrachga murojaat qilish lozim.

Ko'l va hovuzlarda ko'p miqdorda qamishlar, suv o'tlari, turli suv o'simliklari uchraydi, ular tanani tilishi, kesishidan tashqari, qo'l va oyoq harakatlarini cheklab qo'yadi. Agar toza suvga tez suzib chiqishning iloji bo'lmasa, unda chalqancha yotib, tananing gorizontal holatini saqlagan xolda qirg'oqqa suzib chiqish kerak.

Sovuq oqimlar ko'pincha yer osti buloqlari bo'lgan ko'llarda uchraydi va bunda suzuvchi o'zini boshqarishda muvozanatni yo'qotmasa, hayot uchun unchalik xavf tug'ilmaydi. Ayniqsa, tez oqar daryolar va to'g'onlar (daryo tagida baland-pastliklar bor joylarda), sharsharalarda cho'milish juda xavfli. Bunday sharoitda hatto usta suzuvchilar ham bir lahzada xavfli joyga olib borib qo'yadigan suv kuchini yenga olmaydilar. Cho'milish uchun daryoning keng va tinch oqadigan, xavfsiz joylarini tanlash lozim. Charchagan paytda daryoni qisqa yo'l bilan ko'ndalang kesib o'tish tavsiya qilinmaydi, chunki oqim bari bir chetga surib, ko'p kuch va quvvat sarflashga majbur qiladi. Suv oqimidan foydalanib, sekin-asta qirg'oqqa yaqinlashgan ma'qul. Kechki paytda cho'milish nihoyatda foydali. Ammo qorong'ida mo'ljalga olish ancha qiyin bo'lganligi sababli, ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish darkor. Shu boisdan faqat tekshirilgan, tanish va qirg'oqqa yaqin joylardagina cho'milish tavsiya qilinadi. Yuqorida aytilganidek, ana shu bir qator ehtiyot choralariga rioya qilingandagina suvda xavfsizlikni ta'minlash mumkin.

SUV SPORTI ISHLARINING HOLATI VA VAZIFALARI

Suv sporti turlari bo'yicha inshootlarning ko'payishi bilan birga shu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ham yildan yilga ortib bormoqda. Suv stansiyalarida va yozgi dam olish lagerlarida suzishga o'rgatish ommaviy tus olmoqda. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni suzishga o'rgatishda katta ishlar qilinyapti. Maktabgacha va maktab yoshidagi minglab bolalar suzish hovzalarida muntazam shug'ullanmoqdalar, sog'liqlarini mustahkamlamoqdalar, suzish texnikasini egallamoqdalar.

Ichki musobaqalari, shuningdek, har xil estafetali suzish tadbirlari keng ommalashyapti. Suv sporti bayramlari an'anaga aylanib bormoqda. Bu ommaviy estafetali suzish bellashuvlarida Har yili o'n minglab yigit va qizlar ishtirok etmoqdalar. Respublikamizning ko'pgina shaharlarida tashkil qilinadigan ommaviy suzish

musobaqalari ham tashviqot-targ'ibot ma'nosida katta ahamiyatga egadir.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash ishlarini rivojlantirishda maxsus inshootlarning ahamiyati katta. So'nggi yillarda suv havzalari va stansiyalari qurilishi avj oldirilyapti. Toshkent, Chirchiq, Andijon, Guliston va boshqa shaharlarda 25 va 50 metrlik zamonaviy basseynlar ishga tushirildi. Tabiiy havzalarda ko'plab sun'iy basseynlar va suv stansiyalari ishlab turibdi. Ulardan foydalanib suzishni o'rganib olish mumkin.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Suzish deb nimaga aytiladi?
2. Sportcha suzish turlarini ayting?
3. Suzish sport turining hozirgi kundagi o'rni.
4. Suzish mashg'ulot davrida nimalarga ahamiyat berilish kerakligini ayting.
5. Suzish sporti ishlarining holati va vazifalari nimalardan iborat?

ADABIYOTLAR

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М. 2003
2. Булгакова Н.Ж.Плавание. М. 2003
3. Викулов А.Д. Плавание. М.ФИС 2003
4. Sobirova O.A. Suzish T. Ibn Sino 1993
5. Badalova B.U. 1-bosqich talabalari uchun suzish ixtisosligidan. Ma'ruzalar to'plami T. 2007.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. Matnazarov X.Y. Suzish. O'Quv qo'llanma T. 2011.

2- Mavzu: SUZISH TARIXI.

Reja:

1. Kirish.

2. Suzish va uning tarixi.
3. O'zbekiston Respublikasida suzish sportning rivojlanishi.
4. Olimpiada uyinlari.

Suzishning sog'lik uchun ahamiyati.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Bas, shunday ekan, badanni jismonan chiniktirishda, organizmni yanada soglomlashtirishda uning foydasi bekiyosdir. Chunki bolaning xam, katta kishining xam suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi xarakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun xolda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shugullanib kelayotgan bolaning bugimlari xarakatchan, mustaxkam, bir me'yorda xarakatlanayotgan, paylari, mushaklarni yaxshi tarakkiy etgan buladi. Ayniksa, odam gavdasining suvda gorizontol xolda xarakatlanishi, uning tik turib bajargan xarakatlaridan ma'lum darajada fark kiladi. binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashklarni uning pay, mushak va bugimlariga bir tomondan ta'sir kursatsa, suvda suzib bajargan mashklarni unga ikkinchi tomondan ta'sir kursatdi. Gavdaning raso va adl bulib rivojlanishida, ayniksa, umurtka pogonasi kiyshayib kolishining oldini olishda suzishning axamiyati juda kattadir. Shu sabab xam suzish umurtka pogonasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya kilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniktirish manbai xamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv uzining fizik xossalari, ya'ni issiklikni uta utkazuvchanligi katta issiklik sigimiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir kursatishi bilan, suvga urganmagan organizmni shamollab kuyishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, soglikligiga karab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xul sochik bilan artish, boshdan suv kuyish, xul choyshabga uralish kabilar kiradi. Banni xul sochik bilan artganda suv unga yengil-yelpi ta'sir kursatadi, tetik, bardam kiladi, kon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun xarorati 30° atrofidagi suvga sochikni xullab, sung yaxshilab sikib, dastlab kul-oyok, sung badan artiladi, keyin kuruk bilan bola terisi kizarguncha ishkab artiladi. Bir necha kun shunday kilganda sung, suv xaroratini 25-30°S gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil-bu suv xarorati-yu, terini kizartirib artishdir. Boshdan suv kuyish, bu-bola suvga ancha urganganidan keyin, suvdan kurkmay kolgandan sung bajariladi. Suv xarorati 38-37° bulishi lozim. Buning uchun bolani vannada turgazib kuyib, suv idishga solinadi, «mana xozir utingdan ozgina suv kuyaman..» deb ogoxlantirib, sung kuyilayotganda bolaning eti junjiksa, yoki u kurkib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Birdi-yu bolaga suv yoksa, unda yana ikki-uch marta kuyish mumkin, sung bunda xam albatta, to bola isiguncha (terisini kizartirib) kuruk sochik bilan artish, urash zarur. Shu tarika sekin-asta suv xarorati pasaytirib boriladi. Xul sochik bilan artinish muolajalari kattarok yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maksadlarida bajariladi. Chunki badanga tana xaroratidan past xarorat tegib turgach, teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiklik yukolish kamayadi, kon okimiga bulgan karshilik oshadi, kon bosimi bir kadar kutariladi va okibatda yurakka zur keladi, uning urushini tezlashtiradi. Bular va yana nerv sistemasining ta'sirlanishi, mushaklar tonusning oshishi kon okimining tezlashishi-xammasi bir bulib moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Butun badan kizib, bola yengil tortadi, xushchakchak buladi, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanni ukalash, artinish muolajalarini kushib olib borilsa, kutilgan

natija xam samarali buladi.

Suzishga urgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlab mumkin, xozir esa, ayrim maxsus sport uyushmalarida xatto chakaloklikdan boshlab xam urgatilmokda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga yana foydali ta'sir kilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari kayishkok, bugimlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini xisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashklarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'kul. Shunda bola soglom va bakuvvat bulib usadi, turmushda, xayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi.

Kupchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish kup dori-darmonlardan kura foydalirokdir. Chunki sovuk suvda urgangan, chinikkan bola organizmi sovuk shamoldan, yelvizakdan, ob-xavoning damba-dam sovub-isib turishidan, namlikdan kurkmaydi, ularga tezda moslashib oladi va bunday sovuk omillar xam uni bezovta kilolmaydi.

Ba'zi ota-onalar-bolam chukib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga kiziktirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik kup xollarda fojiaga sabab buladi. Suzishni bolalikdan urgangan yaxshi. Birok uni katta bulganda xam urganish mumkin. Suzishning foydasi fakat yukorida aytib utilganlardagina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoklikning oldini olishda xam axamiatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniksa, oyoklar tinimsiz xarakat kiladi, kuch bilan suvni xar xil shaklda, xar xil yusinda tepadi, demak, boldir mushaklari bilan birga oyok panja mushaklari, paylariga zur keladi, binobarin, ular xam muttasil xarakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyok panjalari, bugimlari mustaxkamlanib boradi, xar xil kiyshayishlarga urin kolmaydi.

Suzishning nafasga ta'sirini aytmayisizmi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zur keladi. Agar suzayotgan kishi xavoni upkasiga tez olib, uzak-uzok chikarsa, uning nafas marosimi tugri bajariladi va upkaning xayotiy sigimi borgan sari ortib boraveradi, bu esa uz navbatida xar xil upka kasalliklaridan, xalloslab kolishlardan saklaydi. Yana eng keragi-bola organizmi kislorod tankisligiga kunikib boradi, urganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizental xolatda buladi, binobarin, uning ichki a'zolari xam, xususan, yurak xam shu xolatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jixatdan olib karaganda, odam tik turib, mashklar bajargandagiga karaganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamrok zur keladi. Shu sababli suvdan charchab chikkan odam kuruklikda, ya'ni tik xolatda uzida yana xam tolikish sezadi. Yuragi xali chinikmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chikarmasliklari kerak. Lekin xar kanday xolda xam suzishning yurak-tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri bekiyosdir. Oddiy misol, suzish bilan muntazam shugullanib yurgan odamning tomir urishi suvda tushmay yurgan kishinikiga karaganda 10-15 marta kam uradi. Aksariyat vokealarda «kam» degani salbiy ma'noga ega bulsa xam, yurak-tomir urishida, nafas olish sonida «kam», «kup» deyishgan kura ancha ijobiy axamiatga, foydaga molikdir.

Kezi kelganda, shuni xam aytib utish kerakki, suvga tushganda tik turmay, xarakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch xolat emas, xarakat xolati zarur. U kancha kup xarakat kilsa, shuncha kup foydali buladi. Suzishning boshka suv muolajalaridan farki va soglomlashtirish omili uning xarakatidadir. Shunda suvning organizmiga sovuk ta'siri xam deyarli sezilmaydi. Aks xolda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniktirishga urgatiladigan paytlarda, ya'ni biror sababga kura, bola chumilayotganda suzmasa, tez xarakatlarni bajarmasa, u xolda suvning xarorati 2-4⁰ ortik, suda bulish muddati 30-40 dakika kam bulishi lozim. Binobarin, chumilish, suzish uchun tayyorgarlik kurganda suvning xaroratini, suvda bulish muddatini oldinga kuyilgan

maksaddan kelib chikib tanlash zarur.

Suzishning sport turlaridan biri bulib, jaxonga tarkalishida dastlab, uning organizmi soglomlashtiruvchi ta'siri turtki bulgan. Endi, vakti kelib, suzish sportning eng ommalashgan kurinishi sifatida uzining ma'lum boskichlari ega buldi.

Suzish va uning tarixi.

Suzish-dars sifatida jismoniy tarbiya oliy ukuv yurtlarining ukuv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. Urta maktab oliy va urta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya buyicha ukuv programmalarida majburiy fakultativ kurs sifatida urin olgan. Maktablarda sharoitga karab jismoniy tarbiya darslarida suzishga urgatish buyicha mashgulotlar olib borilmokda. Uz maktabida sharoit bulmasa, yakin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmokda yoki yoz oylarida ochik suv xavzalarida va pioner lagerlarida suzish mashgulotlari utkazilmokda. Bu ishlarning xammasi davlat programmasiga muvofik tasdiklangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy urinni egallaydi. Shu sabab boshka jismoniy mashgulotlar katori suzish xam «Mexnatga va Vatan mudofaasiga pul tayyor!» jumxuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashgulot jarayoniga olib borilib, bolalarning kollektivizm ruxida, ongli intizomli, tashabbuskor, sabr-matonatli, jasur, dadil va irodali bulib usishga katta ta'sir kursatishi biz uchun juda muxim ahamiyatga molikdir.

Suzish, odatda, anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshka fanlar bilan uzviy boglik bulib, shu bilan biz kuyida kurs dasturini bayon kilish davomida tanishib boramiz.

Suzish darsining vazifasi-inson uchun xayotiy zarur bulgan malakani-suzishni urgatish va yukoriga aytib utganimizdek, odam organizmini chiniktirish va sogligini mustaxkamlashni uz ichiga oladi.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma'lumki, bundan taxminan ikki-uch milliard yil ilgari yer kurrasi yuzasining kupismi suv bilan koplangan, xozir esa, yer kurrasining 70,8 foizini suv tashkil etadi.

Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muxim ahamiyatga ega bulgan. U tog jinmlarini parchlab, eritib, erigan tog jinslarini va boshka moddalarni okizib kelib, tuprok katlamini xosil kilgan. Dastlabki eng sodda organizmlar xam xuddi ana shu suv bagrida paydo va yillar utishi bilan asta-sekin kuruklikda kolib, xayot vujudga kelgan. Botanika va zoologiya ilmi xam buni tasdiklaydi.

Arxeologik kazilmalardagi suratlar, kadimgi kishilar dafn etilgan joylardan topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovkat topish uchun suv xavzalariga borib, suv xayvonlarini ov kilganlar, balik tutganlar, kabila-kabila bulib, suv ostida kemalarga xujum kilaganlar va buning uchun albatta suzishni bilganlar. Ular tabiiyki, asta-sekin suv osti boyliklaridan foydalanishni, masalan, suv ostidan chiganok va dur kabi ziynat buyumlari, keyinchalik esa kimmatbaxo minerallar olib chikishni urganishgan. Kurinib turibdiki, inson xayoti kadimdan suv muxitini bilan chambarchasbogltk bulgan. Ayniksa, yer kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi kabilalar uchun bolalarni suvda suzishga urgatish xayotiy zaruriyat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga karaganda, Yunonistonda bizning eramizdan 3000-4000 yillar ilgari xam, odamlar suzishni bilganlar va ular suvda chumilishni gigiyenik jixatdan yukori baxolashgan.

Aytishlaricha, urta asr sarkardalari uz asarlarini kiyimsiz kanday suzlasalar, kurol asloxa bilan xam shunday suzishga majbur etganlar. Suzish ular uchun birinchi navbatda

jismoniy tayyorgarlik kurish xisoblangan. Dunyoning tanikli allomalari: Bukrod, Arximed va yozuvchi mutafakkirlari: Fransua Rable, Tomas mor, Jan-Jak Russo va boshkalar uz asarlarida suzishning soglomlashtiruvchi ta'sirini targib etishgan. Vaktlar utib, zamonlar uzgarib, suzish asta-sekin sport tusini kasb etgan. Davrlar yillar davomida sportcha suzishning texnikasi uzgarib, suzish kursatkichlari xam oshib borgan.

XVIII asrning ikkinchi yarmi va XIX asrning boshlarida Gresiya, Fransiya, AQSh, Avstraliya, Germaniya, Belgiya, Angliya, Vengriya, Gollandiya, Daniya, Shvesiya, Finlyandiya, Yaponiya, Koreya kabi mamlakatlarida suzishni vrgatuvchi maktablar tashkil etildi, suniy basseynlar kurib ishta tushirildi.

Shark mamlakatlarida, xususan, Urta Osiyoda xam suvda suzishga intilish, urganish kuchli bulgan. Ayniksa, Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol soxillarida yashovchi xalklar bir tomondan tirikchilik uchun bulsa, ikkinchi tomondan, xarbiy mashgulot sifatida, uchinchi tomondan esa, zaruryat takozosi yuzasidan suzishni urganishgan, bilishgan. Mashxur «qobusnoma» asarining 6-bobida xikoyatda suzishni bilishning axamiyati nakadar katta ekanligi jonli misollarda obrazli kilib juda ta'sirchan bayon kilingan. Shu asarning «Farzand parvarish kilmok zikrida» degan bobida xam suvda suzishga oid ibratli fikrlar ifodalangan: «Bu urgatgan xunarlarinigizni zarur vaktida uglimning urniga boshka kishi kilsa xam buladi, ammo zarur vaktida uglimning uzi kiladigan, uning uchun boshkalar kila olmaydigan xunarlari urgatmabsizlar», deydi amir «uglining ustozlariga. Ular bir ogizdan:» U kaysi xunar? Deb suraydilar. Ota: «Suvda suzmokdirki, buni boshka kishi uglim uchun kila olmaydi», -deydi. Shundan keyin shaxzodani suzishga urgatdilar. Oradan yillar utadi. Kunlardan bir kun shaxzoda uz yakinlari bilan dengiz safariga otlanadi. Ular dengizdan utayotganlarida xavli girdobga duch kelishadi. Kemachi kemani boshkara olmay koladi va yigirma yetti choglik kishi birdan suvga gark buladi. Fakat suzishni yaxshi bilgan shaxzoda va uning kuligina omon koladilar.

Kurinib turibdiki, suzish avvalo kishini xalokatdan kutkaradi. kolaversa, salomatlikni mustaxkamlaydi - buni kadimdan ota-bobolarimiz tibbiyot axli yaxshi bilganlar: «Ming afsuski, suzishga doir ma'lumotlar bizgacha yetib kelmagan, yetib kelganlari xam xali tadjik etilgani yuk.

Mamlakatimizda suzish sportning tarakkiy etishda Moskva bilan Leningraddagi suzish maktablarning roli juda katta bulgan.»

Suzish sportni rivojlantirishda bu bilan kanoatlantirib kolinmadi. Suzish metodikalari, texnikasi koidalari borgan sari boyib, turli elementlarni kamrab ola boshladi. Natijada bolalarga suzishni urgatishning besh boskichi taklif kilindi. Bu metodika kura, 11-12 yoshli bola 65-mashgulotda suzishning xar kanday usuli bilan 25-50 m masofani, 9-10 yoshli bola shuncha masofani 85-mashgulotda bosib uta oladigan bulishi kerak. Suzishni urgatishning bu usuli kup jixatdan uzini oklash.

Uzbekiston jumxuryati uzining anxorlari, kullari, daryo va su'niy suv xavzalariga ega bulgan serkuyosh diyordir. Sirdaryo Amudaryo, Zarafshon, Chirchik, Angren daryolari, Okdaryo, +oradaryo kabi daryolar soxillarida yashovchi axoli kadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun buysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar |Fargona kanali va boshkalar, suv omborlari |»Tuyamuyin», Chorvok va b.| bir kator suv xavzalari |»Roxat» kuli, «Toshkent dengizi»| bunyodga keltirildi. Ular axoli uchun balik ovlash, ekin sugorish, ruzgorda foydalanish va shu bilan birga xayotiy zarurat bulgan suzishga urganish va suzish sportning rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat kilib kelmokda.

Suzish sportning boshlangich davri Uzbekistonda 1924-1925 yillari tugri keladi.

Garchi bu yillarida maxsus basseynlar kurilmagan bulsa xam, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan, Toshkentda Buzsuv tugon bilan tusilib, sun'iy suv ombori xosil kilindi. Bu esa uz navbatida axolining, yoshlarning sevimli dam olish va chumilish maskani bulib koldi. Sal keyinrok esa ikkita suv stansiya kurilib, shu tarika suzish basseyni va balandlikdan suv suvga sakrash minoralari bayon etildi. 1927 yilning yoziga kelib jumxuryatimizda birinchi marta shu suv stansiyada Toshkent bilan Samarkand shaxarlari urtasida suzish buyicha musobaka bulib utdi. Bu uz navbatida 1928 yildagi Butun ittifok spartakiadsiga katnashuvchi Uzbekiston terma komandasi a'zolarini saralab olishga yordam berdi. Nixoyat, terma komandaga kuyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobava, Petr Kravchenko va boshkalar a'zo buldilar. Ammo spartakiadada Uzbekiston terma komandasining suzuvchilari juda bush ishtirok etib, Turkmaniston komandagina yukori-16 urinni oldilar. Shunga karamay, bu Butunittifok spartaikadasi Uzbekiston jumxuriyatining Buxoro, Andijon, Toshkent, Fargona va boshka shaxarlarida xam suzish sportning rivojlanishi uchun turtki buldi. Masalan, Toshkentdagi Komsomol kullida. Andijonning shaxar istiroxat bogidagi sun'iy suv xavzasida, Buxoradagi istiroxat bogi ichidagi eng katta Labixovuzda suzuvchilar sporti buyicha xar xil mashgulotlar utkazadigan buldilar.

1930 yili Toshkentda yangi turdagi basseynlar barpo etildi. +ad kutargan yirik korxonalar koshida zamonaviy basseynlar kurila boshladi. Masalan, Toshkent tukimachilik kombinati koshida uzunligi 50m keladigan suvi isitiladigan ochik basseyn kurib, tushirildi. 1935 yili Andijonning sun'iy suv xavzasida birinchi marta jumxuriyat birinchiligi uchun musobaka utkazildi. Andijon, +ukon, Toshkent, Fargona shaxarlarining eng moxir suzuvchilari uzaro bellashdilar. Bunda Toshkentliklardan Aleksandr Vajnin 100 va 200 m ga yonboshlab suzish buyicha birinchi urinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofa erkin suzishda chempion buldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda golib chikdi. 100 m ga erkin suzishda esa andijonlik Nikolay Dovidenko jumxuriyat chempioni degan unvonga sazovor buldi.

30 yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusi bilan jumxuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maksadida Toshkentdagi temir yulchilar istiroxat bogida uzunligi 25 m li ochik basseyn kurildi va shu yerda suzish buyicha bolalarining sport maktabi (DSSh) tashkil etildi. 1yili esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan kul bunyod etildi. Kulda asosiy baza xisoblangan "Dinamo" va "Spartak" suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumxuryatimizning dastlabki trenerlari yetishib chikdi. A.K. Smirnov | xozir Uzbekistonda xizmat kursatgan trener| V.T. Bondarenko | daxizmat kursatgan trener|. N.T. Jenko, V.I.Mixaylov va boshkalar shular jumlasidan edi. Ular kuplab yoshlarga ustozlik kilib moxir suzuvchi sportchilarni yetishtirib berdilar.

1939 yilga kelib Uzbekistonda suzish buyicha jumxuriyat federasiyasi tuzildi. A.K. Smirnov unga rais etib tayinlandi. 1948 yili +ozogiston va Urta Osiyo jumxuryatlar suzuvchilarning komandalari urtasida suzish buyicha musobaka bulib utdi. Bunda bizning jumxuryatimiz terma komandasi birinchi urinni oldi. Jumxuryatimizda: Anatolik Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalar yetishib chikdi.

Jumxuryatimiz xukumati suzish uchun sport bazalari kurilishga katta mablag ajratdi. Chunonchi, 1949-1955 yillar mobaynida Andijan, Namangan va +ukon shaxarlarida 25 m li basseynlar kurib ishga tushirildi va ular koshida suzish buyicha bolalar va usmirlar maktabi [BUSM] ochildi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova [Lyagina], R.Vaxobov kabilar bilan suzuvchi sportchilar safi kengaydi. Bular orasida Yuriy Frolov 1954 yili 200 m ga batteflyay usulida. [2,32,6] suzib, chempioni va rekordchisi degan

unvonga sazovor buldi.

Uzbekiston Respublikasi suzish federasiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish. Yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada kupaytirish tugrisida uz reja va avzifalarini ishlab chikdi. Viloyatlar markazida bir necha yangi basseytnlar kurildi. Respublikada Oliy sport maxorati maktabi ochildi va unga kuchli suzuvchilar kabul kilindi. Mazkur maktabdagi mashgulotlarga jumxuriyatimizdagi kuzga kuringan trenerlar: A.K.Smirnov, V.T. Bondarenko, B.I.Lyutiy, A.Ye.Shpolyanskiy kabilar raxbarlik kildilar.

1960 yili Toshkentda Uzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti koshida suvi isitiladigan 25x12 m li ochik basseytn, 1962 yili "Mexnat rezervlari" klubiga karashli kungilli sport jamiyati DSO koshida 25x12 m li yopik basseytn. 1964 yili "Mexnat" jamiyatiga karashli 50x21 m li yopik baseyn, 1969 yili Armiya sport klubiga karashli suvi suvi isitiladigan 50x21 mli ochik basseytn, 1963 yili Navoiy shaxrida 50x21 m li ochik basseytnlarning barpo etilishi jumxuriyatimizdagi suzish sport tarixida katta vokea buldi.

Natijada bizning suzuvchi-sportchilarimiz uz maxoratlarini oshira borib, yangi marralar sari intila bordilar. Masalan, jumxuriyatimiz suzuvchilari 1956 va 1959 yillardagi xalklari I va II spartakiadalarida katnashib tukkizinchil urinni olgan bulsalar, 1967 yilgi IV spartakiadada 5-chi urinni oldilar. 1969 yilda bulib utgan III spartakiadadasida esa yana sakkizinchil uringa tushib koldilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta suzishda kizlarimiz: Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Madanina va Rita Pavlonova oltin medalga sazovor buldilar. [1967 é].

Sobik SSSR xalklari spartakiadalarida 18 ta komanda orasida Respublikamizning kulga kiritgan jami yutuklari jadval kurinishida kuyidagicha ifodalanadi:

I. Spartakiada Moskva, 1965.	I. Spartakiada Moskva, 1959.	III. S-da M., 1963.	IV. S-da M., 1967.	V. S-da M., 1971.	VI. S-da M., 1975.
1	2	3	4	5	6
8-urin 17.937 ochko	9-urin 15.819 ochko	8-urin 20.81 3 ochko	5-urin 38.930 ochko	9-urin 25 ochko	10-urin 100 ochko

Jadvaldan kurinib turibdiki, 1967 yili IV Spartakiadada Uzbekiston suzish sporti turlari buyicha bir kadam muvaffakiyat kozongan, ammo keyingi yillardagi uyinlarda u yana past kursatkichlarga ega bulib kolgan.

Shu tarika Uzbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1988 yili 3-5 iyunda jumxuriyati poytaxti Toshkentda suzish sporti buyicha xalkaro yirik musobaka bulib utdi. Bu aslida yakinlashib kelayotgan XXV Olimpiadaga kay darajada tayyorgarligimizni, kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni xam kursatib berdi. Barcha turlar buyicha jaxonning eng moxir suzuvchilari katorida 26 sovet sportchisi xam katnashdi. Bu xildagi turnir bundan 5 yil avval xam jumxuriyatimizda bulib utgan edi. Buning sababi, Uzbekistonning iklim sharoiti Seulning iklim sharoitida uxshashligidadir. Bolgariya, Nolsa, Ruminiya, Chexoslavakiya, Shvesiya, Yugoslaviya, sobik Sovet Ittifokini moxir

suzuvchilari katorida Uzbekiston suzuvchilari xam uz kobiliyat va kuchlarini sinab kurdilar. Garchi biznikilar bu musobakalarda imkoniyatini boy bergan bulsalar-da, bu voqealarning uzi sport tariximizdan uziga munosib urin oldi.

Vakt utgan sayin jumxuriyatimiz shon-shuxratini ximoya kiluvchi sportchilarimiz tobora kupaya bordi. Jismoniy tarbiya va sport turlari yanada rivojlandi. Suzish sporti xam tarakkiylasha bordi. Maxsus zamonaviy bassaynlar soni kupayadi, eskilari ta'mirlandi. Yoshlar urtasida suzishga bulgan kizikish ortdi. Natijada, nomlari yukorida tilga olib utilgan rekordchilar, chempionlar: sovrindorlar katoriga yangidan-yangi nomlar kushilib bordi. Mamlakat rekordchisi, Xalkaro klassdagi sport masteri, Dustlik-84 turnirining golibi Larisa Delakon, xizmat kursatgan sport masteri, chalkancha suzish buyicha jaxonning sobik rekordchisi, XXIV Olimpiadaning sovrindori Sergey Zabolotnikov, sobik SSSR chempionlari: Yevgeniya Vavilova, Mariya Panina, Yelena Ovchar, Janna Bolotova, Yevgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyansev, Pavel Pak, Dilshod Egamberdiyev, jumxuriyat turnirlarida sovrindor bulgan Andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Baxtiyor Madumarov, Uzbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining milliy suzish buyicha moxir suzuvchilari: Yuldoshxuja Saidmuxamedov, +axramon Vaxobov va boshkalar shular jumlasidandir.

Shu tarika jumxuriyatimizda suzish san'ati takomillashib, sovrindorlar safi kengaydi va kengaymokda. Suzish sportining bir kator turlari maydonga keldi. Agar jumxuriyatimizdagi (umuman xam) suzish sporti turlarini tasnifi buyicha chizma tarzida ifodalaydigan bulsak, kuyidagicha manzara xosil buladi.

OLIMPIADA UYINLARI

Sport tarixida olimpiada uyinlari uziga xos axamiyat kasb etadi.

Suzish sporti olimpiada uyinlariga birinchi marta 1986 yili kiritildi. Bu esa suzishning yanada rivojlanishiga, suzuvchilar maxoratining mukammallashishiga va sport kursatkichlari yanada usishiga olib keldi.

Ushbu olimpiada uyinlarida suzish buyicha sportchilarning ishtiroki, ularning yutuklari barcha kitobxonlarni kiziktirsa kerak. Shunga kura, biz ana shu bulib utgan musobakalar mazmuni bilan sizlarni tanishtirishni lozim topdik.

I. OLIMPIADA. 1986 y. II aprel, AFINA (GRESIYa).

Afinada usha paytlarda basseynlar bulmaganligi sababli, bu musobaka ochik suv xavzalarida utkazilgan. Bunda asosan grek suzuvchilari, 6 ta chet el mamlakatlaridan 10 ta sportchi, ishtirok etgan. Xavo sovuk bulgan (13^0), shunga karamay suzuvchilar zur ishtiyok bilan musobakalashgan. 40 ming tomoshabin ishtirok etgan.

Afinadagi bu olimpiada uyinida 12 ta medaldan 7 tasini gresiyalik suzuvchilar olishdi. Vengriyalik suzuvchilar 4 tasi oltin medaldan 3 tasiga sazovor bulishdi.

Natijalar.

100 m ga e|us buyicha I.A.Xayosh |Vengriya| 1.22.2.

II. E.Xorafas |Gresiya| 1.23.0.

III. O.Gershmani |Avstriya|-

500 m ga e|us buyicha I. P.Neyman |Avstriya| 8.12.6.

II. A.Nepanom |Gresiya|

1200 m e|us buyicha I. Xayosh |Vengriya| 18.22.2. III.

II. J.Andreu |Gresiya| 21.03.4.

III. E.Xorafas |Gresiya|

100 m ga matroslar kiymida suzish natijalari:

I urinni I.Malokinis |Gresiya| 2.20.4.

II urinni S.Xazapis |Gresiya|:

III urinni D.Drivas |Gresiya| egallashdi.

Bu usulda suzishda oltin medallarning kupi kengriyalik sportchilarda, kolgan medallar esa greklarga tegdi.

II.OLIMPIADA.1900 y. 20-27 IYuL. PARIJ |FRANSIYA|.

Bu olimpiadada Avtraliya, Avstriya, Belgiya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Germaniya, Gollandiya, Daniya, Italiya va AQSh suzuvchilari ishtirok etib, tezlikda shungish, 5x40 m uchun suzish va suv tupi buyicha musobakalashdilar. Bu musobakada angliyalik suzuvchi D.Yarvis 3 ta oltin medalni kulga kiritdi. Avstraliyalik F.Layn xam 2 marta Parij olimpiadasining golibligini kulga kiritgan Nemis suzuvchi E.Xoppenberg esa chalkancha suzish usulida golib chikdi.

60 m tezlikda shungish buyicha va brass usulida suzishda fransuz Moris de vandevil galaba qozondi. Shunday qilib, oltin medallarni kulga kiritish va umumiy sovrinli urinar buyicha I-urinni ingliz suzuvchilari, 2-urinni vengriyalik, 3-urinni avstraliyalik, 4-urinni esa fransuzlik sportchilar egallashdi.

III. OLIMPIADA. 1904.10-18 avgust SENT-LUIS |AQSh|.

Masofaning uzokligi va Sent-Luisga beriladigan yullanmaning ancha mushkulligi tufayli, unda fakat Avstraliya, Vengriya va asosan amerikalik suzuvchilar ishtirok etishgan. Suzish programmalariga 50 yard |45,72 metr|ga, 100 yard |91,44 metr|ga, 220 yard |201,6 metr|ga, 440 yard |402,32 metr|ga, 880 yard |804,5 metr| ga, I mil |1609 metr|ga va 4x50 yard ga erkin usulda suzish, 100 yard ga chalkancha usulda, 440 yard ga brass usulida va start sakrashidan sung shungish |sirpanish| kiritildi. Shunday kilib, 9 ta nomerga suzuvchilar musobakalashganlar. Bu olimpiadada vengriyalik Z.Xalman va amerikalik Ch.Daniyels chempion bulishdi.

I urinni germaniyalik suzuvchilar:

II urinni amerikalik -:

III urinni vengriyalik -:-egallashdi.

IV OLIMPIADA. 1908y. 15-26 iyul LONDON|BUYUK BRITANIYA|.

Londonda birinchi marta FINA raxbarligida juda yaxshi tashkil etilgan 100 metrli yozgi bassaynda musobakalar bulib utdi. Bunda 14 ta mamlakatdan 50 ta suzuvchi sportchilarkatnashdi. Bu musobakada suzish usullari texnikasi mukammallashtirilib, musobaka koidasi kelib chikdi. Amerikalik Ch.Daniyels 100 metrga erkin usulda suzishda 1.05.6 vakt sarf kilib, jaxon rekordini urnatdi. Shu musobakadan boshlab yard ulchovini anik metrlar-100, 200, 400 metr birlik bilan ulchashga karor kilindi.

Programmaga 100 m ga e|us buyicha, 400 m ga e|us buyicha, 1500 m ga e|us 1500 m ga e|us buyicha, 100 chalkancha usullar buyicha musobakalar kiritildi.

I urinni Angliya:

II urinni A:

III urinni VngriyaAQSh:

IV urinni Avstraliya:

V urinni Germaniya:

VI urinni Germaniya:

VII urinni Shvesiya egalladi.

V.OLIMPIADA. 1912 Y. 9-18 iyul. Stokgolm |ShVESIYA|.

Stokgolm olimpiadasi 100 metrli yozgi basseynida utkazildi. Unda 16 mamlakatidan 100 ga yakin suzuvchilar ishtirok etdi. Bu olimpiadada birinchi marta Rossiya, Finlyandiya va Norvegiya mamlakatlari uz suzuvchilarini yuborishdi. Eng kizikarli vokea shu buldiki, bu olimpiada birinchi marta ayollar suzish supachalariga

chikishdi. 100 metrcha erkin sulda suzishda avstraliyalik F.Dyurek 1.19.8 natija bilan ayollar orasida Olimpiya chempioni unvoniga sazovor buldi.

Bu Olimpiadada kukrakda krol usulida suzish texnikasi rivojlanishiga katta xissa kushgan gavayalik [Gavaya orollari] D.Kaxanamok [AQSh komandasiga katnashib] jaxonning eng tezkor suzuvchisi deb tan olindi va u olimpiadaning jaxon rekordchisi buldi. Medallar Germaniya, Avstraliya va Buyuk Britaniya, A+Sh va Kanada bilan bulishib olindi. Rus suzuvchilari bironta finalga xam yetib bora olmadilar.

VII.OLIMPIADA. 1920y. 19-26 avgust. ANTVERPEN [BELGIYA].

Bu olimpiadada uzok chuzilgan urush tufayli xayratomuz natijalar, kizgin olishuvlar bulmadi. Fakat D.Kaxanamok uz jaxon rekordini yanada yaxshilashga erishdi, ya'ni 100 m ga kukrakda krol usulida suzishda 1.00.4 vakt ichida suzib utdi. Amerikalik suzuvchi N.Ross urta va uzok masofalarga suzish buyicha Olimpiada chempioni buldi. Umuman amerikaliklar suzish texnikasini mukammal egallaganliklari tufayli yukori natijalarga erishdilar.

I urinni A+Sh

IV urinni Belgiya

II urinni Shvesiya

V urinni Kanada

III urinni Findlyandiya

VI urinni Avstraliya

VII urinni Buyuk Britaniya egalladi.

VII.OLIMPIADA. 1924 y. 10-19 iyul. PARIJ [FRANSIYA].

Fransiya Olimpiadasida suzish sporti maxsus kurilgan 50 metrli «Turel» bassaynning 8 ta yulagida, amfiteatrli tribunada, 5 mindan ortik tomoshabinlar olkishida utkazildi. Shu olimpiada keyingi olimpiadalar uchun standart buladi, deb tan olingan uzunligi 50 metrli 8 ta yulakchalari bassayn konuniy kilib belgilab olindi. Melburn, Tokio, Mexiko va Monxenda musobakalar usti yopik bassaynlarda, kolganlarida esa ochik bassaynlardan 200 ga yakin suzuvchilar D.Veysmyuller, shved A.Brog, avstraliyalik E.Charlton, ayollar komandasida esa amerikalik Ederle, M.Uaysla va E.Laki, angliyalik L.Marton va G.Karsonlar ishtirok etishib, yukori kursatkichlarga erishdilar butun jaxonga tarkaldi.

IX.OLIMPIADA. 1928y. 5-11 avgust. AMSTERDAM [GOLLANDIYA].

Gollandiyada utgan bu olimpiadada yer kurrasidagi 29 ta mamlakatning 200 dan ortik suzuvchilari ishtirok etishdi. A+Sh, Avstralik, Buyuk Britaniya, Vengriya, Yaponiya, Misr, Argentina, Fillipin va boshka mamlakatlarning tanikli suzuvchilari urtasida musobaka juda kizgin bordi.

Masalan, 100 metrga erkin usulda amerikalik D.Veysyuller golib chikdi. Ikkinchi bulib masofaga vengriyalik suzuvchi I.Barani yetib keldi. U shu bilan Yevropaning yangi rekordini [59,8] kulga kiritdi. Yaponiyalik K.Takaimi birinchi marta olimpiada sovrindori [bronza medalning sovrindori] buldi.

Bu Olimpiadadan sung D.Veysmyullerni jismonan chinikkan, kuchli, zabardastligidan foydalanmokchi bulganlar, katta pullar evaziga uni kino saxnasiga taklif kilishdi. U butun jaxonga tanilgan "Tarzaning sarguzashtlari" filmida Tarzan rolini uynab, yana xam mashxur bulib ketdi.

Bu olimpiadada urinlar va medallar kuyidagicha taksimlanadi.

I urinni AQSh

IV urinni Vengriya

II urinni Avstraliya

V urinni Belgiya

III urinni Buyuk Britaniya

VI urinni Shvesiya egalladi.

12 mamlakat suzuvchilari: AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Vengriya, Shvesiya,

Germaniya, Argentina, Fillipin, Kanada, Buyuk Britaniya, Gollandiya va Janubiy Afrika ittifoki sovrindor urirlarni oldilar.

X.OLIMPIADA. 1932 y. 5-13 avgust. LOS-ANJELES [AQSh].

Bu Olimpiadada 18 ta mamlakatning 100 ga yaqin suzuvchilari ishtirok etishdi. Ammo Yaponiyaning zur berib tayyorgarlik kurganligi yakkol namoyon buldi. 15-16 yoshli yapon suzuvchilari xamma masofalarda yukori kursatkichlarga erishdilira. Amerikaliklarning erkaklar komandasi bu safar dogda kolishdi. Lekin ayollar komandasida amerikalik suzuvchilar ustun kelishdi.

XI.OLIMPIADA.1936 y. 3-12 avgust. BERLIN [GERMANIYa].

Bu Olimpiadada 32 mamlakatdan 300 ga yaqin suzuvchilar kelib juda kizgin kurash olib borishdi. Bunda chalkancha krol usulida suzish buyicha A.Kiferni rekord kuyib, xammani koyil koldirdi. U burilishda salto burilishning texnikasini birinchi bulib kullab yutukka erishdi. Suzish sportning usib borishi shu olimpiadadada yakkol kuzga tashlana boshladi. 33 ta medaldan II tasini Yaponiya, 8 tasini AQSh 5 tasini Gollandiya, 4 tasini Germaniya, 2 tadan Vengriya va Daniya. Birinchi marta Avstraliya, Buyuk Britaniya va Shvesiya bironta xam yutukku erisha olamadi.

XIV.OLIMPIADA. 1948y. 31-iyuldan-7 avgustgacha. LONDON [BUYUK BRITANIYa].

London Olimpiadasiga 37 mamlakat: Yevropa, Xindiston, Pokiston, Avstraliya, Yangi Zellandiya, Kanada, AQSh, Argentina, Meksika, Braziliya, Kolumbiya va Lotin Amerikasi mamlakatlari. Arabiston va Suriyadan suzish, suvga sakrash va suv tupi uyinlari buyicha jami 528 ta sportchi katnashdi.

12 yillik olimpiadani kuzdan kechirsangiz, bu sport turining tobora rivojlanib borganini kurasiz. Masalan, D.Verder 200 m ga brass usulida [baterflayga uxshagan] suzib jaxon rekordini urnatdi. Ayollar urtasida esa Amerika, Daniya va Gollandiya suzuvchilari peshkadamlikni kuldan boy berishmadi. 400 m ga e|us buyicha 4x100 m estafeta amerikalik E.Kertis yukori natijaga erishib, AQSh komandasini oldingi safga olib chikdi. Buning uchun unga AQSh atletlari milliy ittifoki kubogi takdim etishdi. E.Kertis bundan tashkari, ayollar urtasida birinchi bulib shu ittifokning sobik prezidenti D.Salivena medaliga erishdi. Ammo u xam boylik ortirish maksadida sportni tashlab, aktiyorlik kasbini tanladi.

X.OLIMPIADA. 1952y. 25 iyul 2-avgust. XELSINKI [FINLYaNDIYa].

Xelsinki Basseytida utkazilgan musobaka Sovet Ittifoki suzuvchilari birinchi marta katnashdilar. Bu olimpiadada 49 mamlakatdan 917 suzuvchi, suvga sakrovchi va suv tupi uyinchilari katnashdilar. Ular orasida Buyuk Britaniya, Vengriya, Gollandiya, AQSh, Fransiya, Shvesiya Sovet ittifoki va birinchi marta katnashayotgan Venesuella, Vyetnam, Gvatemala, Indoneziya, Isroil, Polsha, Ruminiya, Singapur va Saar davlatlarining sportchilari bor edi. Erkaklar orasida bu gal xam amerikalik sportchilar golib kelishdi. Yaponiya va Fransiya suzuvchilari xam yaxshi natijalarga erishdilar. Ayollar urtasida vengriyalik suzuvchilar peshkadamlikni boy bermay Amerika, Gollandiya va Daniya suzuvchilariga bironta xam oltin medal oldirmay, dogga koldirishdi. Gollandiyalik ikkinchi urinni amerikaliklar uchinchi urinni egallashdi. Sobik SSSR komandamiz bironta xam medalga sazovor bula olmadi. Fakat Mariya Gavrish butun sovet sportchilari orasida olimpiadaning zachyot ochkosini olishga muvaffak buldi.

Olimpiada musobakalari utish jarayonida FINAning navbatdagi kongressi bulib utdi. Bu kongressda batterflyay usuli brass usulidan ajralib, 1953 yil 1 yanvardan boshlab 100 m va 20 m masofalarga jaxon rekordlari uchun kurashishga ruxsat berildi. Shu yildan boshlab eski 500 m, 300 m, 200 yard ga brass, 150 yard ga chalkancha suzish, 3x100

yard ga aralash estafetalar bekor kilindi. Kongres prezidenti Mario negri |Argentina| va byuro a'zolari uzgartirildi.

ADABIYOTLAR

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М. 2003
2. Булгакова Н.Ж.Плавание. М. 2003
3. Викулов А.Д. Плавание. М.ФИС 2003
4. Sobirova O.A. Suzish T. Ibn Sino 1993
5. Badalova B.U. 1-bosqich talabalari uchun suzish ixtisosligidan. Ma'ruzalar to'plami T. 2007.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. Matnazarov X.Y. Suzish. O'Quv qo'llanma T. 2011.

3- Mavzu: SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI

Reja:

1. Suvning hususiyatlari.
2. Statik va dinamik suzish.
3. Odam gavdasining solishtirma og'irligi, gavda muvozanati suv, girdob, to'lqin qarshiliklari.
4. Suvning ko'taruvchi kuch, suzuvchining siljishi.
5. Sportcha suzish texnikasi, anatomic, fiziologik tuzilishlar funksiyasining

suzish texnikasiga ta'siri.

Suvning hususiyatlari.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Bas, shunday ekan, badanni jismonan chiniktirishda, organizmni yanada soglomlashtirishda uning foydasi bekiyosdir. Chunki bolaning xam, katta kishining xam suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi xarakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun xolda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shugullanib kelayotgan bolaning bugimlari xarakatchan, mustaxkam, bir me'yorda xarakatlanayotgan, paylari, mushaklarni yaxshi tarakkiy etgan buladi. Ayniksa, odam gavdasining suvda gorizontal xolda xarakatlanishi, uning tik turib bajargan xarakatlaridan ma'lum darajada fark kiladi. binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashklarni uning pay, mushak va bugimlariga bir tomondan ta'sir kursatsa, suvda suzib bajargan mashklarni unga ikkinchi tomondan ta'sir kursatdi. Gavdaning raso va adl bulib rivojlanishida, ayniksa, umurtka pogonasi kiyshayib kolishining oldini olishda suzishning axamiyati juda kattadir. Shu sabab xam suzish umurtka pogonasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya kilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniktirish manbai xamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv uzining fizik xossalari, ya'ni issiklikni uta utkazuvchanligi katta issiklik sigimiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir kursatishi bilan, suvga urganmagan organizmni shamollab kuyishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda xar kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, soglikligiga karab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xul sochik bilan artish, boshdan suv kuyish, xul choyshabga uralish kabilar kiradi. Banni xul sochik bilan artganda suv unga yengil-yelpi ta'sir kursatadi, tetik, bardam kiladi, kon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun xarorati 30⁰ atrofidagi suvga sochikni xullab, sung yaxshilab sikib, dastlab kul-oyok, sung badan artiladi, keyin kuruk bilan bola terisi kizarguncha ishkab artiladi. Bir necha kun shunday kilganda sung, suv xaroratini 25-30⁰S gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil-bu suv xarorati-yu, terini kizartirib artishdir. Boshdan suv kuyish, bu-bola suvga ancha urganganidan keyin, suvdan kurkmay kolgandan sung bajariladi. Suv xarorati 38-37⁰ bulishi lozim. Buning uchun bolani vannada turgazib kuyib, suv idishga solinadi, «mana xozir utingdan ozgina suv kuyaman..» deb ogoxlantirib, sung kuyilayotganda bolaning eti junjiksa, yoki u kurkib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Birdi-yu bolaga suv yoksa, unda yana ikki-uch marta kuyish mumkin, sung bunda xam albatta, to bola isiguncha (terisini kizartirib) kuruk sochik bilan artish, urash zarur. Shu tarika sekin-asta suv xarorati pasaytirib boriladi. Xul sochik bilan artinish muolajalari kattarok yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maksadlarida bajariladi. Chunki badanga tana xaroratidan past xarorat tegib turgach, teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiklik yukolish kamayadi, kon okimiga bulgan karshilik oshadi, kon bosimi bir kadar kutariladi va okibatda yurakka zur keladi, uning urushini tezlashtiradi. Bular va yana nerv sistemasining ta'sirlanishi,

mushaklar tonusning oshishi kon okimining tezlashishi-xammasi bir bulib moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Butun badan kizib, bola yengil tortadi, xushchakchak buladi, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanni ukalash, artinish muolajalarini kushib olib borilsa, kutilgan natija xam samarali buladi.

Suzishga urgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlab mumkin, xozir esa, ayrim maxsus sport uyushmalarida xatto chakaloklikdan boshlab xam urgatilmokda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga yana foydali ta'sir kilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari kayishkok, bugimlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini xisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashklarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'kul. Shunda bola soglom va bakuvvat bulib usadi, turmushda, xayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi.

Kupchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish kup dori-darmonlardan kura foydalirokdir. Chunki sovuk suvda urgangan, chinikkan bola organizmi sovuk shamoldan, yelvizakdan, ob-xavoning damba-dam sovub-isib turishidan, namlikdan kurkmaydi, ularga tezda moslashib oladi va bunday sovuk omillar xam uni bezovta kilolmaydi.

Ba'zi ota-onalar-bolam chukib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga kiziktirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik kup xollarda fojiaga sabab buladi. Suzishni bolalikdan urgangan yaxshi. Birok uni katta bulganda xam urganish mumkin. Suzishning foydasi fakat yukorida aytib utilganlardagina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoklikning oldini olishda xam axamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniksa, oyoklar tinimsiz xarakat kiladi, kuch bilan suvni xar xil shaklda, xar xil yusinda tepadi, demak, boldir mushaklari bilan birga oyok panja mushaklari, paylariga zur keladi, binobarin, ular xam muttasil xarakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyok panjalari, bugimlari mustaxkamlanib boradi, xar xil kiyshayishlarga urin kolmaydi.

Suzishning nafasga ta'sirini aytmaysizmi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zur keladi. Agar suzayotgan kishi xavoni upkasiga tez olib, uzok-uzok chikarsa, uning nafas marosimi tugri bajariladi va upkaning xayotiy sigimi borgan sari ortib boraveradi, bu esa uz navbatida xar xil upka kasalliklaridan, xalloslab kolishlardan saklaydi. Yana eng keragi-bola organizmi kislorod tankisligiga kunikib boradi, urganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontal xolatda buladi, binobarin, uning ichki a'zolari xam, xususan, yurak xam shu xolatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jixatdan olib karaganda, odam tik turib, mashklar bajargandagiga karaganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamrok zur keladi. Shu sababli suvdan charchab chikkan odam kuruklikda, ya'ni tik xolatda uzida yana xam tolikish sezadi. Yuragi xali chinikmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chikarmasliklari kerak. Lekin xar kanday xolda xam suzishning yurak-tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri bekiyosdir. Oddiy misol, suzish bilan muntazam shugullanib yurgan odamning tomir urishi suvda tushmay yurgan kishinikiga karaganda 10-15 marta kam uradi. Aksariyat vokealarda «kam» degani salbiy ma'noga ega bulsa xam, yurak-tomir urishida, nafas olish sonida «kam», «kup» deyishgan kura ancha ijobiy

axamiyatga, foydaga molikdir.

Kezi kelganda, shuni xam aytib utish kerakki, suvga tushganda tik turmay, xarakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch xolat emas, xarakat xolati zarur. U kancha kup xarakat kilsa, shuncha kup foydali buladi. Suzishning boshka suv muolajalaridan farki va soglomlashtirish omili uning xarakatidadir. Shunda suvning organizmiga sovuk ta'siri xam deyarli sezilmaydi. Aks xolda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniktirishga urgatiladigan paytlarda, ya'ni biror sababga kura, bola chumilayotganda suzmasa, tez xarakatlarni bajarmasa, u xolda suvning xarorati 2-4⁰ ortik, suda bulish muddati 30-40 dakika kam bulishi lozim. Binobarin, chumilish, suzish uchun tayyorgarlik kurganda suvning xaroratini, suvda bulish muddatini oldinga kuyilgan maksaddan kelib chikib tanlash zarur.

Suzishning sport turlaridan biri bulib, jaxonga tarkalishida dastlab, uning organizmi soglomlashtiruvchi ta'siri turtki bulgan. Endi, vakti kelib, suzish sportning eng ommalashgan kurinishi sifatida uzining ma'lum boskichlarga ega buldi.

Statik va dinamik suzish.

Suzish-dars sifatida jismoniy tarbiya oliy ukuv yurtlarining ukuv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. Urta maktab oliy va urta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya buyicha ukuv programmalarida majburiy fakultativ kurs sifatida urin olgan. Maktablarda sharoitga karab jismoniy tarbiya darslarida suzishga urgatish buyicha mashgulotlar olib borilmokda. Uz maktabida sharoit bulmasa, yakin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmokda yoki yoz oylarida ochik suv xavzalarida va pioner lagerlarida suzish mashgulotlari utkazilmokda. Bu ishlarning xammasi davlat programmasiga muvofik tasdiklangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jisoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy urinni egallaydi. Shu sabab boshka jismoniy mashgulotlar katori suzish xam «Mexnatga va Vatan mudofaasiga pul tayyor!» jumxuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashgulot jarayoniga olib borilib, bolalarning kollektivizm ruxida, ongli intizomli, tashabbuskor, sabr-matonatli, jasur, dadil va irodali bulib usishga katta ta'sir kursatishi biz uchun juda muxim axamiyatga molikdir.

ADABIYOTLAR

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М. 2003
2. Булгакова Н.Ж.Плавание. М. 2003
3. Викулов А.Д. Плавание. М.ФиС 2003
4. Sobirova O.A. Suzish T. Ibn Sino 1993
5. Badalova B.U. 1-bosqich talabalari uchun suzish ixtisosligidan. Ma'ruzalar to'plami T. 2007.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. Matnazarov X.Y. Suzish. O'Quv qo'llanma T. 2011.

4 – MAVZU: Suzishning sport usullari texnikasi

R E J A :

1. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasining rivojlanishi.
2. Krol usulida chalqancha suzish texnikasining rivojlanishi.
3. Delfin usulida suzish texnikasining rivojlanishi.
4. Brass usulida suzish texnikasining rivojlanishi.
5. Yonboshlab suzish, start olishlar va burilishlar texnikasining rivojlanishi.

Tayanch iboralar:

Ko'krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, dilfin suzish, startlar, burilishlar, sportcha suzish turlarida burilishlar.

Inson hayoti suv bilan chambarchas bog'langan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yashagan odamlar daryo, ko'l va dengiz bo'ylarida istiqomat qilganlar. Ular ov qilishgan, turli mashg'ulotlar bilan shug'ullanishgan. Bularning barchasi suv bilan muomalada bo'lishni, o'za-ro aloqa vositasi bo'lgan suv havzalaridan suzibo'tishni talab qilgan. Qadimgi xalqlar o'sha davrga xos juda ko'p suzish usullariga ega bo'lganlar. Misol uchun bizning davrimizgacha yetib kelgan Misr san'at asarlari-ikki yarim ming yillik tarixga ega toshdagi jangchi tasviri, qo'lida nilufar tutgan qiz (eramizdan 1500 yil oldingi), eramizdan oldingi 600 yilda tayyorlangan vazadagi suzuvchi tasviri va boshqalarda zamo-naviy krol usuli texnikasiga yaqin harakat (qo'llarning galmagal harakati va oyoqlarning navbat bilan suvda deysinishi) tasvirlangan.

Sportcha suzish usullari XIX asrning ikkinchi yarmidan ma'lum. Shu davrdan boshlab suzish bo'yicha musobakalar o'tkazila boshlagan. Musobaqalarda suzishning turli usullari qo'llanilgan. Odatda qisqa masofalarga «tredjen» va uzoq masofalarga brass usulida suzganlar g'olib chiqishgan.

«Tredjen» suzish texnikasi shu bilan xarakterlanganki, suzuvchi qo'li bilan o'tirganga o'xshash harakat qilgan (krol usulida suzishning teskarisi) oyoqlar bilan yon tomonga harakat qilib, yonboshlab suzganday harakat qilganlar. Nafas olish esa ixtiyoriy bo'lgan. Uz-o'zidan ko'rinib turibdiki, o'sha paytdagi suzuvchilarning ko'rsatgan natijalari juda past bo'lgan.

Olimpiada o'yinlari tashkil etilishi bilan suzish bo'yicha xalqaro musobaqalar o'tkazila boshlagan.

I Olimpiada (1896 yil) o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqalar 100, 400 va 1500 metrga erkin suzish bo'yicha o'tkazilgan. Keyinchalik olimpiada o'yinlari dasturiga qo'shimcha ravishda brass usulida chalqancha va ko'krakda suzish kiritilgan va maxsus qoida ishlab chikilgan.

1908 yilga qadar musobaqalar faqat zrkaklar o'rtasida o'tkazilgan. V Olimpiada o'yinlaridan boshlab (Stokgolm, 1912 yil) musobaqa dastursiga ayollar uchun faqat 100 m-4X100 m estafetali erkin suzish kiritilgan. Erkaklar keng dasturda-100, 400 va 1500 m erkin suzish; 100 va 200 m brass usulida, 100 m ga chalqancha va estafetali suzish bo'yicha musobaqala-shishgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida suzish ancha keng tarqalgan asosiy sport turlaridan biri bo'lib qoldi. Shu bilan birga suzish texnikasining yangi turlari paydo bo'la boshladi. Bu suzuvchilarga mashq olish uslubini takomillashtirish bilan birga sport natijalari saviyasini ancha oshirishga imkon berdi. Shunday qilib «tredjen» suzish usuli o'rnini tezkor-ko'krakda krol usuli egalladi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlarida 100mga erkin suzish bo'yicha amerika komandasidan gavayalik D. Kaxanomoku 1. 03, 6 natija bilan g'olib chiqqan va olimpiada rekordini 2, 4 sekundga yangilagan. Shu bilan yevropaliklar birinchi marta yangicha suzish texnikasini namoyish qilganlar va bu usul «avstraliyacha krol» nomini olgan. Uning texnikasi «tredjen» texnikasidan oyoq harakatlarining boshqachaligi bilan farq qilardi. Shunday qilib avstraliyacha krol usulida oyoqlar vertikal holatda (tizza bo'g'imlari kuchli bukilgan) yuqoridan pastga, pastdan yuqoriga harakat qilgan. Lekin o'shanda 400 va 1500 m masofaga suzishda birinchi o'rinni «tredjen» usulida suzgan kanadalik G. Godzon egallagandi.

Keyinchalik bu masofalarda ham «krolchilar» g'olib chiqa boshlashdi va «tredjen» o'z o'rnini yangi texnikaga bo'shatib berdi. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini

takomillashtirgan D. Kaxanomoku 1920 yilgi VII Olimpiada o'yinlarida 100 m erkin suzishda yangi Jahon rekordi (1. 00, 4) ni o'rnatdi. Keyin uning o'rnini amerikalik D. Veysmyuller egalladi va 1922 yili birinchi marta 100 metr masofaga erkin usulda suzib, 59, 8 sekund natija ko'rsatdi. D. Veysmyuller 1924 va 1928 yillardagi olimpiada o'yinlarida ham shu masofada g'olib chiqdi. 1924 yili u yangi Jahon rekordi (100 m-57, 4 sek) o'rnatdi. Bu rekord 10 yil davomida saqlanib qoldi. Uning texnikasidagi xarakterli to-monlardan biri •-eshish tirsak bo'g'imlarini kuchli bukib bajarilar, Har ikki galgi qo'l eshishiga oyoqning 8 marta urilishi to'g'ri kelardi. Bu ko'krakda krol usulida suzish texnikasini takomillashtirish yo'lida qo'yilgan yangi qadam edi. Suzish bo'yicha mutaxassislar D. Veysmyuller texnikasini eng takomillashgan texnika deb hisoblab, un «amerika kroli» deb atashdi. Bu texnika Hozir AQSH suzuvchilari texnikasining asosini tashkil qiladi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlarida boshqa bir amerikalik G. Gebner 100 m masofani chalqancha suzib g'olib chiqqan. U yangi texnikadan foydalandi-suzuvchi orqada krol usuli va orqada brass usulida qo'lni ketma-ket (bir vaqtdagi harakat o'rniga) hamda oyoqning ver-tikal yuzada pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga tez harakatlantirib suzdi.

Amerikalik suzuvchilar keyinchalik chalqancha krol usuli texnikasini takomillashtirdilar va 1952 yilgacha barcha olimpiada (1932 yildagidan tashqari) o'yinlarining g'olibi bo'lishdi. Bundan tashqari AQSH suzuvchilari chalqancha suzish bo'yicha Jahon rekordini boshqalarga qaraganda ko'proq yangiladilar. Shunday qilib chalqancha krol usulida suzish eskirgan chalqancha brass usulida suzishni siqib chiqardi va bu usul amaliy suzish qatoridan o'rin oldi. Shu bilan bir vaqtda ko'krakda brass usulida suzish texnikasi ham takomillashib bordi. Shu tariqa yon tomonlarga oyoqlarning keng yoyilishi (tutish) va nisbatan to'g'ri oyoq bilan eshish (qaychisimon) o'rniga, oyoqni qisqa doirada ishlatib suza boshladilar, bunda eshish paytida oyoq bilan suv orqaga itariladi, keyin oyoqlar asta bukilib bir-biri bilan birlashib ketadi. Bundan tashqari shiddat bilan eshiladi va siltanish harakati bilan tamom bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, brass usulida suzish bo'yicha Yevropa, Yaponiya va AQSH suzuvchilari asosiy raqiblar hisoblanishadi. Ular birinchilardan bo'lib olimpiada o'yinlarining g'olibi bo'lishgan va Jahon rekordini o'rnatishgan.

1964 yildan boshlab Sobiq ittifik suzuvchilari Jahonning kuchli suzuvchilari qatoridan o'rin oldilar va bir qancha Jahon rekordlarini o'rnatdilar. Suzish sport ustasi G. Prokopenko (Lvov) 100 m ni 1. 06, 9 sekundda suzib, yangi Jahon rekordini o'rnatdi va 200 m ga 2. 28, 2 sekund suzib, Yevropa rekordini yangiladi sport ustalari V. Kosinskiy va A. Tutukayevlar 200 m ga suzishda 2. 30,0 va 2. 30, 9 sekund natija ko'rsatib, Jahonning kuchli suzuvchilari safidan o'rin oldilar. Sevastopollik maktab o'quvchisi yosh sport masteri Galina Prozumenshikova 15 yoshida 200 m ga 2. 45, 4 sekund suzib, yangi Jahon rekordini o'rt natdi. U Tokioda bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarining g'olibi bo'ldi. Sport ustasi, toshkentlik S. Babanina 100 m ni 1. 17, 2 sekundda suzib, Jahon rekordini yangiladi va Tokiodagi 200 m suzishda bronza medali sovrindori bo'ldi.

Uttizinchi yillar-suzish barcha usullari texnikasining takomillashish davrida yangi usul-butterflyay kelib chiqdi. Bu ko'krakda brass usulida suzish texnikasining boshqacha ko'rinishi edi. Butterflyay texnikasi ko'krakda brass usulida suzishdan shu bilan farq qiladiki, unda eshish harakati vertikal tekislikda yuqoridan pastga-orqaga yo'naltirib bajariladi (krol usulida suzishning qo'l harakatini eslatadi). Qo'lning tayyorgarlik fazasida qo'l suvda emas, balki suvdan tashqarida harakatlanadi va yonlab oldinga qaytadi. Butterflyay usulida suzishda oyoq harakati ko'krakda brass usulida suzishdagi harakatdan

deyarli farq qilmaydi desa bo'ladi. Faqat shuni ta'kidlash kerakki, texnikaning Har xil turlari joriy qilinishi bilan suzuvchilari ko'krakda brass usulida suzishda barcha Jahon rekordlarini zabt etdilar. S. Boychenko (xizmat kursagan sport ustasi) 1938 yili 200 m masofani 2. 36, 2 sekund vaqt bilan suzib, Jahon rekordini yangiladi (100 m ga brass usulida batterflyayning turli xil ko'rinishlarini qo'llab, bir necha marta Jahon rekordini yangilagan). L. Meshkov ham Jahon rekordchilari qatoridan o'rin olgan Batterflyay usulida ko'rsatilgan natijalar ham ancha yangilandi. Klassik yoki ortodoks brassda suzuvchilar batterflyayni qo'llovchilar bilan o'rtobat qila olmay qoldilar. Masalan, XV Olimpiada o'yinlarida 200 m brass usulida suzishning finalida qatnashgan 8 suzuvchidan yettitasi batterflyay usulini qo'lladi va yuqori malakali brass usulini qo'llagan suzuvchilardan ancha ilgarilab ketishdi. Shunday qilib 200 m ga brass usulida suzish bo'yicha Jahon rekordi (2. 39, 8) ni batterflyay usulida suzgan sportchilar 2. 27, 3 sekundga yangiladilar. Shundan so'ng klassik brassning o'z-o'zidan yo'q bo'lib ketish xavfi tug'ildi.

1953 yildan boshlab batterflyay Xalqaro suzish federasiyasi tomonidan mustaqil suzish usuli deb e'lon qilindi va yuqori natijalar ro'yxatga olinib boshladi. Suzish federasiyasi batterflyay usulida suzishga razryadlar sinovini joriy qildi. Uzining rivojlanish tarixi davomida batterflyay texnikasida prinsipial konstruktiv o'zgarishlar yuz berdi. Lekin bu o'zgarishlar oyoq bilan ishlashga taalluqli edi. Suzish musobaqalari qoidasi batterflyay usulida suzganda qo'l va oyoq harakatlarini bir vaqtda va simmetrik bajarilishini nazarda tutadi. Lekin oyoqlar bukilganda yon tomonlarga ajralishi to'g'risida (ko'krakda brass usuli kabi) hech nima ko'rsatilmagan. Shu bilan birga oyoqni yuqoridan pastga bir vaqtda harakatlantirish mumkin. Bundan foydalangan suzuvchilar batterflyay texnikasida oyoq harakatlarining turli ko'rinishlarini qo'llay boshladilar: oyoqlar bir paytda bukiladi, lekin yon tomonga ajralib ketmasdan (ko'krakda brass kabi) vertikal tekislikda harakatlanadi. Bunday texnika o'zining oyoq harakatlari bilan ko'p jihatdan ko'krakda krol usulida suzishga o'xshab ketadi. Shuningdek, harakat siklida oyoq bilan eshish misdori ko'rsatilmaganligi sababli suzuvchilar bir necha marta depsinishni qo'llay boshladilar. Qo'l harakati texnikasida aytarli o'zgarishlar bo'lmadi.

Batterflyayning turli ko'rinishlarini «delfin» deb atay boshladilar. Progressiv usul sifatida del-fin usulida suzish texnikasining keyingi takomilla-shuvi batterflyayga qaraganda sport natijalarining ancha oshishiga sabab bo'ldi. Hozirgi paytda bu turdagi suzish usuli brass usulida oyoq harakatini qo'llash bilan batterflyaycha suzish usulini batafsil siqib chiqardi..

Delfin usulini qo'llagan suzuvchilar Hozir ham yuqori natijalar ko'rsatishmoqda. Agar 100 m batterflyay usulida suzishda Jahon rekordi 1. 04, 9 ga teng bo'lgan bo'lsa, shu masofani argentinalik L. Nikalao delfin usulida suzib, 57,0 sekundda bosib o'tdi. 200 m suzishda Jahon rekordi-2. 27, 3 ni K. Berri (Avstraliya) 2. 06, 6 ga yangiladi (1964).

1962 yili rus suzuvchisi V. Kuzmin 200 m ga delfincha suzishda Yevropa chempioni bo'ldi. 1965 yili esa shu masofada u 2. 10, 4 vaqt bilan yangi Yevropa rekordini o'rnatdi. Kuzmin shu usulda suzuvchi Jahonning eng kuchli suzuvchilaridan biridir. Shunday qilib ko'krakda brass usulida suzishni qayta tiklash natijasida brassga hech qanday aloqasi bo'lmagan yangi suzish usuli paydo bo'ldi. Yangi usul ko'proq ko'krakda krol usulida suzishga ham o'xshab ketadi, lekin qo'l va oyoq harakatlarning bir vaqtda bajarilishi bilan farq qiladi.

Sportcha suzish texnikasi Har bir usul talablariga muvofiq musobaqada qatnashgan suzuvchilar rioya qilishlari kerak bo'lgan qoidaga javob berishi kerak. Sportcha suzish usullari texnikasi pedagogik tadqiqotlar (suv ostidagi kinolenta va suv ustidagi

kinogramma materiallari), eng yaxshi rus va chet el suzuvchilari texnikasini o'rganish asosida bayon qilinadi. Qo'l-oyoq harakati yo'nalishi haqidagi materiallar suzuvchi gavdasining bir joydan boshqa joyga siljishiga oid umumiy tushunchalarga ko'ra bayon qilinadi.

Vatanimizning sport tarixida 1980 yilgacha rus suzuvchilaridan 35 tasi Jahon rekordchisi bo'lib, ular 67 ta Jahon rekordini o'rnatishgan (17 tasi 1947 yilgacha o'rnatilgan bo'lib, ular ro'yxatga olinmagan, 50 tasi rasmiy ravishda Xalqaro suzish federatsiyasi tomonidan ro'yxatga olingan). XVI-XXI Olimpiada o'yinlari davomida 32 rus suzuvchisi 52 medal bilan taqdirlandi.

1980 yilgi XXII Olimpiada o'yinlarida Sobiq ittfoq terma komandasi sostavida ishtirok etgan suzuvchilar sportning shu turi bo'yicha yuqori natijalarga erishdilar. Ular 8 ta oltin medal: 200 m, butterflyay-S. Fesenko; 200 m, erkin usul-S. Koplyakov; 400 va 1500 m, erkin usul-V. Salnikov; 200 m, brass-R. Julpa; 400 m, aralash (kompleks) suzish-A. Sido-renko; 200 m, brass-L. Kachyushite; 4X200 m, erkin usulda erkaklar estafetasi-S. Koplyakov, V. Salni-kov, I. Stukolkin, A. Krilov;

9 ta kumush medal; 200 m va 400 m, erkin usul-A. Krilov, 1500 m, erkin usul-A. Chayev, 100 m, krol usulida chalqancha suzish-V. Kuznesov, 100 m, brass-A. Miskarov, 400 m, aralash suzish-S. Fesenko, 100 m, brass-E. Vasilkova, 200 m, brass-S. Varganova, 4X100 m, erkaklar aralash estafetasi-K. Kuznesov, A. Miskarov, YE. Seredin, S. Koplyakov va 5 ta bronza medalni qo'lga kiritishdi. Moskva Olimpiadasida 1 ta Jahon rekordi-V. Salnikov 1500 m, erkin usul (14. 58, 27), 5ta olimpiada rekordi-400 m va 1500 m S. Salnikov, 200 m, brass-L. Kachyushite, 400 m, aralash suzish-A. Sidorenko, 200 m, erkin usul-S. Kop-lyakov o'rnatildi.

KROL USULIDA KUKRAKDA SUZISH TBXNIKASINING RIVOJLANISHI

Ko'krakda suzish-suzishning tez va ommalashgan usullaridan biridir. Bu usul olimpiada dasturga 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 dasturga kiritilgan. Ko'krakda suzish asosiy usullardan biri sifatda asrimizning boshlarida qo'llana boshladi.

1908 va 1912 yillardagi olimpiada o'yinlarida ko'krakda suzish usulining tugallangan variantini birinchi bo'lib avstriyalik 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 eshishi, oyoqlarini tizzadan bukib panjalari bilan kuchli depsinishi (bunda sonlar jips-lashgan va harakatsiz holda bo'ladi) bilan farq qilgan.

Ko'krakda suzishning ikki zarbli variantida qo'l va oyok harakati umumiy moslashgan holda panjaning zarb bilan suvga kirishi qo'l kaftlarining harakatiga to'g'ri keladi. Bunday qo'l va oyoq harakati tez yurishdagi harakatni zslatadi. Qo'l bilan yuqori sur'atda harakat qilish talab qilinadi. Ko'krakda suzishning bu usuli «avstriyaliklar varianti» deb nomlanib, krol usulida sportcha suzish texnikasiga asos qilib olingan,

Suzishning avstriyaliklar varianti Amerika va Yevropada keng tarqalib, uning texnikasi takomillasha bordi. Bunda sportchilar yuzni suvga botirish bilan gavdaning suvda tekis turish holatini ta'minlashardi. Qo'l bilan eshish uzaytirildi. Qo'l suvga kirgandan so'ng oldinga sirpanib borib, so'ngra bir maromda eshish harakati bajariladigan bo'ldi. Amerikalik murabbiylar oyoq bilan harakat qilishda ancha muvaffaqiyatlarga

erishdilar. Ular oyoqni tizzadan lozim darajada bukkani holda son bilan birgalikda harakat bajaradigan bo'ldilar. Natijada boldir va panjadan oldin son harakat bajara boshladi. Bu esa oyoqlarga navbatma-navbat «pedalsimon harakat» qilishni yukladi. Suzuvchi oyoq pan-jalarini ichkariga burgan holda boldir va panjann bo'sh qo'yardi. Panja harakati kabutarning uchishdagi qanot qoqishini eslatadi. Bu usulda harakatning oyoq bilan bajarilishi «portlash» yoki «mustaqil» harakat deb atalib, u qo'lning bir sikldagi harakatiga, oyoqning olti va undan ko'ra ko'p zarb bilan harakat qilishiga imkon beradi. Qisqa masofalarga ko'krakda suzishda ikki va to'rt zarbli variantlar o'rnini olti zarbli usul egalladi. Ko'krakda suzish texnikasining asoschisi, 1924 va 1928 yillardagi olimpiada o'yinlari g'olibi, amerikalik suzuvchi D. Veysmyuller dengiz suvi bilan to'ldirilgan basseynida ikki va to'rt zarbli usulda ko'krakda suzishni sevardi. Veysmyullerning olti zarbli ko'krakda suzish usuli uzoq vaqtlargacha suzish texnikasining asosiy namunasi bo'lib xizmat qildi.

Olti zarbli suzish usuli qo'l harakatiga moslashgan edi. Birinchi qo'l gavda oldida suvga botgan paytda, ikkinchi qo'l eshishning ikkinchi yarmi holatida bo'lardi. Bu harakatda qo'llar suv sathida juda ham tez ji-lib, birinchi qo'l ikkinchi qo'lni quvib yetadigan Hara-katni bajargan. Bu esa xato hisoblanar edi. Usha yillarda suzish texnikasining nazariyasi qo'l Haraka-tida «quvib o'tish»ning samarali ekanligini ko'rsatgan. Ammo bu usul keng ko'lamda tarqalmadi. 1956, 1960 yillari avstraliyalik murabbiylar o'zo'quvchilaridan panjalar bilan chuqurroq harakat qilishni talab qildilar. Usha paytdagi ko'pgina atoqli avstraliyalik ko'krakda suzuvchilar (D. Frezer, L. Krepp, D. Konrade) oyoqlarining yuqori samarali harakati bilan ajralib turishardi. Oyoq bilan harakat qilish texnikasining bu elementi Jahon chempionati va olimpiada o'yinlaridagi ayrim kuchli suzuvchilarda ham kuzatildi. Ammo oyoq harakatining tebranish kengligi sezilarli darajada kamaydi.

30-yillar boshida amerikalik va yevropalik suzuvchilar oyoq harakati texnikasining yana bir keng tar-qalغان variantiga ega bo'lishdi. Bunda oyoq yuqoridan pastga emas, aksincha, pastdan yuqoriga zarbi bilan suzuvchini oldinga siljitishga yaxshiroq imkon berardi. Sonning yuqoriga harakati sportchi harakatining bir maromda bo'lishini ta'minlagan. Bunday texnik usul «yuqori zarbli», unga qarama-qarshisi esa «past zarb-li», deb atalgan. 1932 yilgi olimpiada o'yinlarida oyoq harakatining «yuqori zarbli» texnikasini ikki marta o'yinlar g'olibi, amerikalik X. Medisson (100 m-1. 06, 8, 400m-5. 28, 5), yana bir sovrindor daniyalik V. Denouden, fransuz J. Tari va boshqalar qo'llashdi.

1936 yilgi olimpiada o'yinlarida shunga o'xshash texnika bilan erkaklar orasida 100 m masofaga suzish bo'yicha vengriyalik sportchi F. Chik (57, 6) musobaqa g'olibi bo'ldi. So'nggi yillardagi ilmiy izlanishlar panjaning yuqoriga harakatidan ko'ra pastga harakati yaxshi natija berishini ko'rsatdi. Shunday bo'lsa ham oyoqning «yuqori zarbli» texnikasiga oid harakatning ayrim elementlarida samaralilik bor edi:

1. Suzuvchi gavdasi hech qachon pastga osilib turmaydi. Bu esa suvning qarshilik kuchini kamaytiradi.

2. Sonning yuqoriga bo'lgan tez harakati, panjaning pastga bo'lgan harakatini boyitib, unga yaxshi sifat beradi. 1932 va 1936 yillardagi olimpiada o'yinlarida yaponiyalik ko'krakda suzuvchilar shu usulni qo'llab, katta g'alabaga erishgandilar. Ular xilma-xil variantli (sirpanuvchi) ko'krakda suzishni namoyish qilgandilar. Bunda qo'l harakati suv sathida tez va qisqa harakatlanardi. Qo'llar botganidan so'ng to'g'rilanib, suv ostida uzoq qolib ketardi. So'ngra gavda to'g'ri chiziq o'ylab tutilgan holda qo'l tirsakdan bukilgan holda qisqa va tez eshardi. Depsinish payti qisqa, tezkor bo'lardi. Qo'llar «quvib o'tish» bo'yicha harakatlanar, bu paytda birinchi qo'l suvga botganda ikkinchisi

eshishni boshlardi. Gavda suvda egilgan holatda, tananing chanoq qismi va tizzalar suvga chuqur botgan bo'lib, bunda gavdaning hujum burchagi yaqqol ko'rinib turardi. Oyoqlar tizzadan sezilarli darajada bukilgan holda chuqurlikda shiddatli harakatlanardi. Qo'l harakati shunchalik mustaqil ediki, ko'krakda suzishning asosiy olti zarbli varianti o'rniga yaponiyalik suzuvchilar sakkiz, o'n, hattoki o'n ikki zarbli ko'krakda suzish usulidan foydalandilar. Masalan, yaponiyalik YU. Miyazaki (58, 2) 1932 yilgi olimpiada o'yinlarida 100 m masofaga suzarkan ko'krakda suzishning 10 zarbli variantidan foydalangan. 1936 yilgi olimpiada o'yinlarida 1500 m masofaga suzish g'olibiya yaponiyalik N. Teradini (19. 03, 7) texnikasi o'ziga xos ko'p qirrali zdi. U oyoqning olti zarbli harakatining to'liq siklini ikki qismga bo'lib bajargandi. Uch zarb ketma-ket qo'lning suvga botgan paytiga to'g'ri kelardi, keyin oyoqlarharakatida pauza bo'lib, suzuvchi qo'li bilan eshishni ta'minlardi. Shundan ung oyog'i bilan ketma-ket uch zarb berardi. «Yaponcha» ko'krakda suzish usuli o'sha yillarda katta taassurot qoldirgan bo'lsa xam Hozirgi zamon nuqtai nazaridan unda hech qanday samarali element yo'q edi hisob. Yapon suzuvchilari ko'krakda suzuvchilardagi olimpiada chempioni D. Frezer va D. Konradsning suzish texnikasi bunga misol bo'la oladi. Ayrim avstraliyalik suzuvchilar, ular orasida 1956 yilgi olimpiada sovrindori va 1960 yil olimpiada g'olibi D. Devit ham bor, qo'lni tirsakdan kamroq bukib, eshishni birmuncha to'g'rilangan trayektoriyada bajarishgan. Avstraliyalik sportchilardan keyin qo'lni sezilarli darajada bukib eshishdan, tirsakni yuqori holatda yelka qismini aylantirishdan amerikalik suzuvchilar keng foydalana boshladilar. Ular qo'l harakatining gavdadan chetroqda ish bajarishi kabi texnik variantini qo'llab ko'rishdi. Eshish paytida tirsakni suv yuzasida ushlash elementi bo'lgan suzish texnikasi keng yoyilmadi. 1956 yilgi olimpiada chempionlari L.Krepp, D.Xenriks, D.Frezer olti zarbli krol dan foydalanishdi. Faqat M. Rouz (400 m masofa g'olibi) chap oyoqni o'ng oyoqqa chalishtirma holatini olti zarbli o'rniga ishlatdi. So'nggi yillarda M. Rouz krolning to'rt zarbli usulida suza boshladi. Melburnda sovet suzuvchilarining (erkaklar) texnikasi yaxshi taassurot qoldirdi. 4X200 m estafetaga suzgan V.Sorokin, V.Strujanov, G.Nikolayev va B.Nikitinlar bronza medaliga ega bo'ldilar.

1960 yili Melburn, 1964 yili Tokiodagi olimpiada o'yinlarida olti zarbli krol namoyish qilindi. Tokiodagi olimpiadada qisqa va o'rta masofalarga, oyoqning sudrash texnikasini qo'llagan suzuvchilar muvaffaqiyatli qatnashdilar (avstraliyalik R. Uindl, AQShlik D. Nelson va boshqalar). 1964 va 1968 yilgi olimpiada o'yinlarida avstraliyalik suzuvchilar, qo'lni tirsakdan aniq bukib eshish (bumerangsmon) usulidan muvaffaqiyatli foydalanishdi. Amerikalik krolchi sprinterlar texnikasida qo'lni tirsakdan sezilarli darajada egib ancha chuqurroq eshish va bir qancha tekis yo'nalishda oldindan-orqaga yo'nalgan trayektoriyani bajarish tendensiyalari aniqlandi. Bunga Jahon rekordchisi va 1964 yilgi olimpiada chempioni O. Klark va D. Shollander texnikasi misol bo'la oladi. Amerikalik murabbiy D. Xeinsaning shogirdlari N. Karetto va S. Krauz Mexikodagi olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik davrida 1500 m masofaga krolning ikki zarbli variantini qo'llab muvaffaqiyatga erishdilar. Ikki zarbli krolning texnikasiga avstraliyaliklar ham qiziqib qolishdi. Moskvada o'tkazilgan o'yinlarda 400 m masofada avstraliyalik 14 yoshli K. Moras sovrindor bo'ldi. U haqiqiy ikki zarbli krol bilan suzdi.

K. Morasdan bu texnikani boshqa yosh avstraliyalik sportchi SH. Gould qabul qildi. Bu ikki sportchi uzoq yillar davomida Avstraliyaning taniqli murabbiyi F. Karlayl qo'l ostida shug'ullanishdi. SH. Gould erkin usul bilan suzish tarixida yorqin iz qoldirdi. SH. Gould o'zining sport estafetasini F. Korlaylning boshqa ikki yosh shogirdi-S. Lokkayr va D. Torrelga topshirdi.

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 Nyoshli avstraliyalik o'quvchi S. Xolland bu texnikani qo'lladi, xolos. Mexiko olimpiadasida barcha 8 ta shaxsiy musobaqalar dastursiga 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. Ular 8 ta, shundan 5 tasi oltin. medal (estafeta hisobga olinmaydi) sovrindorlari bo'lishdi. AQSH komandasidan erkaklar orasida erkin usulda ikkita estafetaning g'olibi M. Teylor krolning to'rt zarbli usulini qo'lladi. Boshqa hamma sportchilar olti zarbli krol bilan suzdilar. Hatto M. Teylor ham 200 m masofaning finish chizig'ida olti zarbli usulga o'tdi. Bunga o'xshash holat 1973 yilgi Belgrad Jahon chempionatida ham qaytarildi. Bu yerda faqat g'olib, italiyalik ayol N. Kolligaris 800 m masofaga va avstraliyalik S. Xolland 1500 m masofaga krolning kamzarbli 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 dasturga 1904 yilgi olimpiada o'yinlarida kiritilgan. Bu usulda 1924 yildan boshlab ayollar ham musobaqalasha boshlashgan. Erkaklar va ayollar uchun olimpiada masofalari 100 m edi. 1964 yilgi Tokio olimpiadasi davrida erkaklar uchun 100 m masofa 200 m ga o'zgartirildi. 1968 yilgi olimpiada o'yinlaridan boshlab erkaklar va ayollar ikki masofada-100 va 200 m da musobaqalasha boshlashdi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlaridayoq krol usulida chalqancha suzishda yuqori tezlikka erishish mumkinligi amalda namoyish qilingan edi. Ko'pgina sportchilar bunga qadar chalqancha suzgan bo'lsalar ham, suzishning brass yoki tredjen usullariga o'xshash harakatlarni bajarib kelishgan. 1920, 1924 va 1929 yilgi olimpiada o'yinlarida amerikaliklar krol usulida chalqancha suzishning tugallangan texnik variantini o'zlashtirishdi va amalda muvaffaqiyatli qo'llashdi. Bu texnik variant yelkaning suv yuzasidan juda yuqori ko'tarilgan va gavdaning suvda sezilarli bukilgan holatini ko'rsatardi. Suzuvchi qo'lini suvga chuqur botirgan holda kuchli eshishga harakat qiladi. Bu vaziyat krol usulida ko'krakda suzishda ham kuzatiladi. Bunday eshishni bajarish uchun qo'l gavdaning to'g'ri chizig'i bo'ylab suvga tez va kuchli botadi. Oyoq harakati «pedalsimon» tarzda tizzalar suv yuzasida tez-tez ko'rinib, panjalar suvni sezilarli darajada ko'pirtiradi. Bu suzish texnikasini amerikaliklar «bor kuch bilan», deb atashgan. Bunday suzish sportchidan bor kuchini sarflashni talab qilardi, lekin uncha samara bermasdi.

1932 yilgi olimpiada o'yinlarida chalqancha suzishda yaponiyalik sportchilar yaxshi natijalarga erishishdi va uchala birinchi o'rinni olishdi. Ular gavdaga bir tekis, suvda yaxshi tortilgan (cho'zilgan) holatni berib, oyoqning «pedalsimon» harakatini yanada yaxshilashdi. Ular oyoqning boldir qismini pastdan yuqoriga ko'tarib panja bilan sachratuvchi harakat bajardilar. Tizzalar oyoq harakati paytida suvga chuqur botib, panjalar suv sathiga yorib chiqmaydi. Oyoqlar pastdan to'g'ri harakatni boshlaydi.

Hozirgi zamon krol usulida chalqancha suzish texnikasining vujudga kelishi 1936 yil olimpiada chempioni, amerikalik A. Kifer (100-1. 05, 9) ning nomi bilan bog'liq. A. Kifer yaponiyalik suzuvchilardan oyoqning aktiv harakatini va gavdaning tekis holatini o'zlashtirdi. Lekin u suzish texnikasiga ko'pgina o'zgartishlar kiritdi. Gavda yo'nalishida qo'lni suvga cho'zib botira boshladi. A. Kifer eshish harakatini qo'llarni bukmasdan,

suvning eng yuqori qismida bajardi. Eshish trayektoriyasi gorizontal tekislikda yarim ayla-naga o'xshash edi. Oyoq va qo'l harakatining o'zaro mosligi oltizarbli bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarning kuchli suzuvchilari uzoq yillar davomida A. Kiferning chalqancha suzish texnikasidan muvaffaqiyatli foydalandilar. U suzishda yuqori sur'atni ta'minlar va ancha tejamli edi.

rus sportchilari A. Aleshina va N. Borisov urushgacha bo'lgan davrda krol usulida chalqancha suzish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan edilar. 1935 yilda ularning 400 m masofaga suzishda 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'llar faqat eshishning ikkinchi yarmida bukiladi va rostlanadi). Bu esa suzish tezligini oshirdi.

1956 va 1960 yillar olimpiada chempioni, Avstraliyalik D. Teylaning suzish texnikasida ham yangi elementlar paydo bo'ldi. Avstraliyalik murabbiylarning guvohlik berishicha D. Teyla oyoq harakati amplitudasini qisqartirdi va o'z diqqatini qo'lning uzluksiz hamda kuchli x. arakatiga jalb qilib, suzish tezligini oshirdi. Krolning chalqancha suzish usulidagi yangi elementlarni 1962 yil (100 m va 200 m) Jahon rekordchisi, amerikalik D. Kaunsilmenning shogirdi T. Stokda ko'rish mumkin bo'ldi. Murabbiy D. Kaunsilmen o'zining «Suzish fayi» kitobida krolning chalqancha suzish texnikasini yozar ekan, unga T. Stokning harakat texnikasini asos qilib oldi. Bunda suzuvchi gavdasi «cho'zilgan» holatda bo'lgan. Suzish texnikasining asosi qo'lning kuchli harakatidan tuzilib, eshish o'rtalarida qo'l tirsak bo'g'imidan 90 darajagacha bukiladi. Qo'llar gavda bo'ylab yonboshdan suvga botardi. Yelka harakatga aktiv qo'shilib, gavdaning «og'ishi» eshishni kuchaytirardi. Suzuvchi eshishning oxirida yelka qismi va kafti bilan ikkinchi qo'lning suvga botishiga moslab, pastdan ichkariga aktiv sachratuvchi harakat bajaradi. Qo'l bilan eshish boshqa suzish usullariga qaraganda ancha chuqurroqda tugallanadi. Qo'llar suv yuzasida vertikal tekislikda, gavda ustida harakatlanadi. T. Stokning harakat koordinasiyasi olti zarbicha qolaverdi. Ammo qo'lning kuchli va uzluksiz eshishi oyoq harakatini to'liq o'ziga bo'ysundirdi. Musobaqalarda oyoq harakati ikki depsinishlidan olti depsinishlga oshishida harakat amplitudasi ancha qisqaradi.

1964 yilgi olimpiada o'yinlarida chalqancha suzish usulida ryoqning bir tekis harakati va qo'lni tirsakdan bukib, kuchli chuqur eshishni qo'llagan amerikalik ikki sporugchi: D. Gref va G. Dille 1-2 o'rinyaarni egallashdi. Qo'lning suvdagi eshish trayektoriyasi egri chiziq shaklini eslatadi. Bunga o'xshash suzish texnikasi 1968 va 1972 yillar olimpiada o'yinlarida va 1973 yilgi Jahon chempionatida ham takrorlandi. Bu-uch marta olimpiada chempioni va Jahon chempioni R. Mat-tesga (GDR), o'yinlar sovrindori va Jahon chempionati sovrindori M. Shtamm, M. Sveya, D. Merfiga (AQSH) taalluqlidir.

Kuchli suzuvchilar orasida, ayniqsa, ayollar orasida texnik varianti bir-biridan farqli o'laroq boshqa sportchilar ham uchraydi. Bunga, K. Myuirning chalqancha suzish texnikasini ko'rsatish mumkin. K-Myuir 1968 yil olimpiada o'yinlari oldidan 100-200 m (1. 06, 4 va 2. 23, 8) suzib, Jahon rekordini o'rnatdi. U yana 100 m masofaga 1. 05, 6 natija bilan suzib, Jahon rekordini yangiladi va o'z mavqeini 1973 yilgacha saqlab qoldi. U suvda yuqori va tekis, qat'iy gorizontal holatda suzgan. Masofani o'tish vaqtida gavdaning butun ustki, boldirning yuqori qismi suv yuzasida bo'lgan. Qo'llar harakati ketma-ket, to'xtovsiz bajariladi, yelka turg'un holatda qolib, og'ish umuman kuzatilmagan. Biz T. Stokning bora-bora qo'lni tirsak bo'g'inidan suvni itarish uchun buka boshlaganini ko'ramiz. Bunda kaft eshish texnikasini bajaruvchi asosiy zveno bo'lib, uni oxiriga yetkazgan. Bunda panja yuzasi bo'shashgan holda bo'ladi. K. Myuir esa qo'li

bilan eshishning ikkinchi yarmida qo'llarni tirsak bo'g'imidan 120 darajagacha bukib, harakat bajargan. Eshish paytida asosiy eshuvchi zveno kaft, bilak va qisman yelkaning ichki qismi bo'lgan. K. Myuir eshishning oxirida qo'lni tirsak bo'g'inidan rostlagandan so'ng kaftini ichkariga bukib, barmoqlari bilan pastga, orqa yo'nalishda, sonidan biroz chetqirda siltanish harakatini bajarardi. Oyoqlar tez-tez va qisqa harakat bajarar, son suv yuzasida ushlanar, panja esa gorizontal chiziqdan pastga tushmasdi. Harakat koordinasiyasi olti zarblich qolgan.

K. Myuir texnikasi uning shaxsiy elementlaridan tashkil topgan edi. Uning gavdasi yaxshi suzuvchan, sirpanuvchan, yuqori qayishqoqlikka ega bo'lgan. Ammo yelkaning muskul kuchlari yetarlicha bo'lmagan. K. Myuir suzish texnikasining ayrim elementlarini 1973 yil Jahon chempioni U. Rixter (GDR) va shu musobaqa sovrindori kanadalik sportchi U. Kuk harakatlarida ham kuzatish mumkin bo'ldi. U. Kuk va U. Rixter 1974 yili 100 m masofada yuqori ko'rsatkichga erishishdi

BRASS USULI HAQIDA MA'LUMOT

Brass mustaqil sportcha suzish usuli sifatida III Olimpiada o'yinlarida (1904 yil, Sent-Luis) namoyon bo'ldi. IV Olimpiadada 200 m ga va XIX Olimpiada o'yinlari dastursiga 100 m 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 hisoblangan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkonni boricha ularni keng yozish va tizza bo'g'imidan bukish tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontal yuzada harakatlantirib bajarilgan. Umuman oyoq va qo'l harakatlari koordinasiyasining alohida bajarilishi (qo'llarning eshish Harakatidan so'ng oyoqlar birlashtirilgan) qisqa vaqtli pauza (sirpanish) va eshish paytida nafas olish bilan xarakterlangan. 30-yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini-namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontal holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishda aylana bo'ylab eshishi va qo'llar eshish harakatining boshlanishida nafas olinishi bilan xarakterlangan. Musobaqa qoidasi takomillashmaganligi sababli qo'llar 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-«butterflyay» kelib chiqdi. Natijada oldingi brass usuli istiqbolsiz bo'lib qoldi.

1953 yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federasiyasi qarori bilan brass va butterflyay 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; 1. 10, 5). U qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pauzani yo'qotib, ikki siklda bir marta nafas olish bilaa harakatlarni tez sur'atda bajardi.

60-yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. 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.

Rus suzuvchisi G. Prozumenshchikovaning texnikasj ham ishonchli, maqsadga muvofiq, samarali bo'lgan. Shuningdek, N. Papkin, A. Uozaytis, M. Koshevaya, M. Yurchenya, L. Rusanova, YU. Bogdanova, L. Kachyushite, S. Varganovalar rus suzish maktabining yaxshi an'alarini davom ettirdilar. Qisqa amplitudadagi eshish harakati,

qo'l va oyoq harakatlaridagi pauzaning yo'qligi, eshish oxirida tez nafas olinishi, katta kuch va yuqori sur'at-zamonaviy brass texnikasiga xos xislatlar ana shular bilan xarakterlanadi.

BATTERFLYAY (DELFIN) USULI HAQIDA MA'LUMOT

Batterflyay usulida suzishning kelib chiqishi va rivojlanishi brass usuli bilan bog'liq. 1928 yilgi IX Olimpiada o'yinlarida birinchi marta filippinlik T. Indelfons songacha eshish harakatini namoyish qilib (200 m-2. 56, 4), bronza medali sovrindori bo'lgan. 1934 yili rus 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 yangi varianti ustida rus 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 rekordini o'rnatishga muvaffaq bo'ldi. Shu vaqtdan boshlab ikki sovet suzuvchisi 15 yil davomida Jahon birinchiligini qo'ldan boy berishmadi.

Batterflyayning ustunligi XV Olimpiada o'yinlarida (1952) ma'lum bo'ldi. Bu 200 m final suzishlarida ishtirokchilarning batterflyay usulini qo'llashiga olib keldi. Shu sababdan, 1953 yil yanvaridan boshlab xalqaro suzish federasiyasi qarori bilan batterflyay mustaqil suzish usuli sifatida ajratilib, oyoq harakatlarini vertikal 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'lga kiritdi. Batterflyay usulida suzish texnikasining tezkor usuli «delfin» deb nomlandi. Bunda gavda va oyoqlar vertikal yuzada tulqinsimon harakatni bajargan. XVI Olimpiada o'yinlarida (1956) hamma sportchilar delfin usulida suzishgan. Keyin (1957-1960) sportcha suzish usuli-batterflyay (delfin) texnikasi rivojlantirildi:

- a) harakat sur'atining oshishi va «qadam»ning qisqartilishi;
- b) gavda to'lqinsimon harakati va hujum burchagining kamayishi;
- v) yelkaning biroz yuqori va turg'un holati;
- g) biroz sayozlikda qo'llar bilan eshish;
- d) qo'llarning biroz keng holati;
- ye) so'llarni havodan olib o'tishning tezlashishi vasirpanishning kamayishi

yuzaga keldi. Bundan tashqariteknika rivojlantirish yelka holatini bartaraf qilish, yuqori sur'at va eshish kuchini oshirish masalalarini hal etish bilan yakunlandi.

KROL USULIDA KUKRAKDA SUZISH TEXNIKASI

Krol usulida ko'krakda suzish suzuvchi gavdasining suv yuzasiga nisbatan gorizontol holatda erkin bo'lishi, oyoqlarning tez-tez (qo'lga nisbatan) yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga harakat qilishi, shu bilan birga Har qaysi qo'l harakatiga navbatma-navbat 3 marta oyoq harakati to'g'ri kelishi bilan xarakterlanadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan pastga, orqaga-yuqoriga (gavda tagida) yo'nalishida bajariladi. Qo'llarning tayyorgarlik harakati suv ustida bajariladi. Bosh suvga botgan holda, nafas olish paytida esa, yonga (o'ng yoki chap) og'iz suv ustiga chiqquncha buriladi. Shunday qilib krol usulida suzishda bir Harakat sikliga ikki marta qo'l bilan eshish (chap va o'ng), olti marta oyoq bilan depsinish, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi.

Harakat moslashuvi olti depsinishli krol deb nomlangan. Ko'krakda krol usulida qo'llarning navbatma-navbat va oyoqlarning to'xtovsiz harakatlari tufayli suzuvchi suvda bir tekisda suzishi mumkin. Bu o'z navbatida keyinchalik chalqancha va delfin usulida suzish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi. Ko'krakda krol eng tezkor

va keng tarqalgan suzish usulidir. Hozirgi vaqtda ko'krakda krol usuli 100, 200, 400, 800 va 1500 m suzish musobaqalarida keng qo'llanilmoqda. Shuningdek, bu usul uzoq masofalarni suzib o'tishda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. 400 m ga kompleks suzishni hisobga olmaganda, musobaqalarda suzishning boshqa usullari-100 va 200 m ga o'tkaziladi.

Suzish bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich krol usulida ko'krakda suzish yo'li bilan o'rnatilgan. Ko'krakda krol usulining sportdan tashqari amaliy ahamiyati ham katta. U suv to'siqlarini bosib o'tish, kiyimda suzish va cho'kayotgan odamga yordam berishda juda qo'l keladi. Bundan tashqari u suv to'pi o'yinida sportchilarning qo'llaydigan asosiy usuli hisoblanadi: bu usul texnikasini mukammal o'zlashtirish sportchilar uchun majburiydir.

Gavda holati. Krol usulida suzishda suzuvchi gavdasi suv sathida deyarli gorizontal holatda yotadi. Bosh yuz bilan suvga (taxminan manglayning yuqori qismigacha) tushirilgan bo'ladi (2-rasm, a). Bu holat muvozanatni yaxshi saqlashga, gavdaning aylanishini va oyoqning pastga tushishini kamaytirishga imkon beradi. Shuningdek yelka muskullarining Zo'rayishi kamayadi. Agar o'ng qo'l navbatdagi eshishni bajarish uchun oldinga cho'zilgan bo'lsa, chap qo'l orqaga harakatlanib eshish fazasida bo'ladi. Shuningdek oyoq ham turli yo'nalishlarda-agar birinchi oyoq pastga harakat qilsa, boshqa oyoq birinchisiga qarama-qarshi yo'nalishda yuqoriga harakatlanadi. Odamning yuzi nafas chiqarish paytida pastga yoki nafas olish fazasida yon tomonga burilgan bo'ladi.

Qo'l harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l suvda navbatma-navbat eshish harakatini va suv yuzasida tayyorgarlik harakatini bajaradi. Qo'llarning eshish harakati yordamida suzuvchining umumiy kirishuv harakatlari bajariladi. Ikkala qo'l harakati texnikasi bir xil bo'lganligi sababli bir qo'l harakati texnikasini ko'rib chiqish kifoya.

Eshish qo'l mumkin qadar bo'shashgan, tirsak bo'g'imdan ozgina bukilgan va kaft bilan suvga qaragan holda quyidagi tartibda panjalar, kaft, bilak, yelka va nihoyat yelka bo'g'imi suvga kiradi. Qo'l suvga kichikroq (10-15 daraja) burchak ostida tushadi. Keyin esa to'xtovsiz eshish fazasiga o'tadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan-pastga, pastdan-orqaga va yuqori yo'nalishlarida davom etadi. Eshish vaqtida eng katta tortish kuchini hosil qilish kerak. Bu kuchga qo'l harakatini tezlatish hisobiga erishiladi. Barmoqlar holati tortish kuchining hosil bo'lishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun barmoqlarni qo'l bilan suvni iloji boricha orqaga ko'proq itarish mumkin bo'ladigan darajada tutish kerak. Bu paytda qo'l avval bilak-kaft bo'g'imida ozgina bukiladi, keyin eshishning oxiriga borib sekin-asta yoziladi.

qo'lning vertikal holatga o'tishi bilan tortish kuchi maksimal darajaga yetadi-bu eshishning eng sermahsul qismidir. Shuning uchun tortish kuchi ta'sirida uzaytirish uchun qo'lni tirsak bo'g'imidan 115-130 darajaga bukish maqsadga muvofiq. Barmoqlarni iloji boricha suv yuzasiga perpendikulyar tutish kerak. Bunda barmoqlarning to'g'ri holatini saqlab, suvni orqaga, gavdaning ko'ndalang o'qiga parallel itarish kerak. Qo'lning bunday bukilishi suzuvchiga sermahsul va tejamli eshishda tezlikni oshirish imkonini beradi. Eshish oxirida tirsak bo'g'imi deyarli to'g'rilanadi va suvdan ko'tariladi. Ko'pgina suzuvchilarning qo'llari tez suzganda tirsak birmuncha bukilgan holda suvda ko'tarilib, eshish uzunligini qisqartirish hisobig. a panja va bilak bilan eshishni davom ettiradi, bu esa o'z navbatida eshish unumdorligini oshiradi va tezlikni kuchaytiradi.

Tayyorgarlik harakati. 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 erkiv yuqoriga-oldinga ko'tariladi, yelka va bilak (yon tomonga) chetga tortiladi. Bilak va panjalar yelka bo'g'imk 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'rilanib boradi va ozgina bukilgan holda shu yelka bo'g'imi to'g'risiga panjalar bilan suvga botgan holda uzatiladi. Bu harakatni erkin va tejamkorlik bilan qo'l muskullariga va belga Zo'rayish tushirmay bajarish kerak. Chunki bu harakat kirishish harakatini hosil qilmasdan, balki eshish uchun tayyorgarlik holati hisoblanadi. Suzuvchi texnikasining shaxsiy xususiyatlariga ko'ra qo'l suv betida 90-135 darajaga yoki salgina bukilishi mumkin qo'l harakatlarining moslashuvi. Qo'l harakatlari bir-biriga moslashuvining asosiy shartlaridan biri navbatma-navbat eshish harakatlari yordamida to'xtovsiz tarzda tortish kuchini tashkil qilishdir. Ko'krakda krol usulida suzganda bir me'yordagi tezlikka eshishni bir qo'l bilan tamomlab, ikkinchi qo'l bilan boshlash orqali erishiladi. Navbatdagi eshishni birinchi qo'l eshishidan hosil bo'lgan tezlik pasaymasdan bajarish kerak. Suzuvchining bir maromdagi tezligi uning oyoq harakatlari hisobiga saqlanadi. Agar o'ng qo'l va yelka bo'g'imi suvda oldinga harakatlanayotgan bo'lsa, chap qo'l va yelka bo'g'imi orqada suv yuzasida bo'ladi. Yelka bo'g'imidagi bu harakatlar ko'krak va orqa muskullarining cho'zilishiga olib keladi va ularning mehnat qobiliyatini oshiradi.

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'lingach, bosh oldingi holatga qaytadi, ya'ni yuzi bilan pastga karaydi. Keyin nafas chiqarish boshlanadi. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda tezroq bajariladi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga botadi. Bosh kamida qosh damigacha, ko'pi bilan peshonaning yuqori damigacha suvga botadi, bu-suzuvchining texnik xususiyatlari va suzish tezligiga bog'liq bo'ladi.

To'liq nafas chiqarish chuqur nafas olishga, gaz almashishini yaxshilashga va o'pkadagi havoni yangilashga yordam beradi. Bu o'z navbatida suzuvchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Nafas chiqarishdan keyin yana nafas olish boshlanadi.

Nafas olish va nafas chiqarish uchun boshni burganda gavda muvozanati hamda gorizontol holatini buzmaslik kerak. Nafas olish oralig'i harakat sur'ati koordinasiyasiga bog'liq bo'ladi. Nafas olish texnikasining suzish texnikasiga katta ta'siri bor. To'liq bitta Harakat sikli nkkita qo'l harakatidan (o'ng va chap), olti marta oyoq depsinishidan (bunda bir depsinish-bir oyoqni yuqoriga va pastga harakatiga to'g'ri keladi), bir marta nafas olish va nafas chiqarishdan tashkil topadi. Asosan nafas olishda boshning burilishi katta ahamiyatga ega bo'lib, u suzish texnikasi koordinasiyasiga iloji boricha kamroq ta'sir ko'rsatishi kerak. Oyoq harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga va yuqoridan

STARTLAR

Start olish-sportcha, ayniqsa, qisqa masofalarga suzishda katta ahamiyatga ega. Amalda start yaxshi olinganda 0, 5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt yutish mumkin. Sportchilarning muvaffaqiyati yaxshi start olishga ko'p jihatdan bog'liq. Texnika jihatidan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdasining qulay holatini saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikni yaratishga imkon beradi.

Sportcha suzishda startning ikki turidan foydalaniladi:

- 1) Supacha (tumbochka) dan start olish hamma usullarda qo'llaniladi.
- 2) Suvda turib, basseyn devoridan depsinib, start olish chalqancha yotib uzishda qo'llaniladi.

Start texnikasini yaxshi tushunish va o'rganish uchun uni shartln ravishda alohida elementlarga ajratish (bo'lish) maqsadga muvofiq. Masalan, dastlabki holat, tayyorgarlik

harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzish usuliga o'tish.

Supachadan sakrab start olish. Dastlabki holat-suzuvchining start oldi holati yetarli darajada yaxshi va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni ta'minlashi kerak. Eng yaxshi rus va xorijiy suzuvchilarning to'rtli dastlabki holatlardan foydalanishi bizga ma'lum. Faqat ularning farqi quyidagicha: oyoq bo'g'imlaridan bukilish darajasi, gavdani egilishi va qo'llar holatining tafovuti: orqaga, yonga yoki oldinga-pastga uzatish

Dastlabki holat ko'proq sportchilarning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Tovonlar bir-biridan 15-20 sm parallel joylashib, panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishni dastlabki holatning ko'proq maqsadga muvofiq shakli, deb hisoblash kerak. Oyoqlar tizza bo'g'imidan taxminan 130-160 daraja bukiladi. Son va gavdani oldingi yuzasi orasidagi burchak 40-60 darajaga yetguncha gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga-yonga yo'nalishda, kaft orqaga-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchi og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri keladigan turg'un holatni oladi. Bunday holatdan, ijro etish komandasi berilishi zahoti, tayyorgarlik harakatini va depsinishni bajarish qulay.

TAIYORGARLIK HARAKATI VA DEPSINISH

Qo'l uchiga (panjalarga) ko'tariladi, qo'llarni orqaga-yonga siltash yoki oldindan-orqaga aylantirish kerak. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavdani oldinga tashlash bilan bir paytda, depsinish kuchini oshirish uchun oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holida yuqoriga-oldinga siltanish harakatini o'taydi. Bu quyidagi tartibda bajariladi: chanoq-son bo'g'imidan, tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan bukish, shu bilan bir paytda qo'llar tirsakdan bukilib yoki to'g'ri holida oldinga aylanish-siltash harakati bajariladi. So'ng depsinib, start supachasi tark etiladi.

Depsinish-start olishning eng muhim elementi. hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan (tushgandan) so'ng suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq. Depsinish kuchi ko'proq oyoq kuchi va yozilishi tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarni oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin. Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi. Oyoqlar va gavdani yozilishi, shuningdek qo'llarning oldinga bo'lgan harakatining tezligini oshirib bajarish kerak. Suzuvchi gavdasi butunlay, to'liq to'g'rilanganda depsinish bajariladi.

Havoda uchish. Havoda uchish tezligi va uzoqligi startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga ko'p jihatdan bog'liq. Kinogrammalarni o'rganish va pedagogik kuzatishlardan shular ma'lumki, 60-75 sm balandlikdagn start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi 15-20 daraja ekan (suv yuzasi bilan gavdadan uzunasiga o'tkazilgan o'q orasida hosil bo'lgan burchak). Suzuvchining bunday parvozida uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harakatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavda harakati tezligini oshirishga ko'maklashadi. Uchish paytida gavda quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga taxminan yelka kengligida tutilgan yoki jipslangan va kaft pastga qaratilgan, bosh tushirilib, ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi. Gavdani bunday tayyorgarlik holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida havoda 20 daraja yoy yasab, sekin-asta bosh bilan pastlashuv holatiga o'tadi.

Havoda uchishni shunday hisobga olish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan gavdani to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan og'irlik kuchining ta'siri ostida qulab tushmasin, balki boshlashdagi harakati yetarli darajadagi tezligini saqlay olsin.

Uchishning o'rtacha uzunligi, start olish supachasiga qo'l panjalari (barmoqlar) tekkan joyigacha hisoblanib, erkaklarda 3, 5-4,0 m va ayollarda 3,0-3, 5 m atrofida bo'lishi aniqlangan. Suzishning hamma usullarida deysingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmay tutgan holda bajariladi. Nafas chiqarish suv yuziga chiqishdan oldinbajariladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Suzuvchi havoda uchgandan so'ng, suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bunda gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'q 15-20 daraja burchak yasashi kerak. Shu bilan birga bir necha (tekis) ravon startlarda botish chuqurligi 40-50 sm, biroz tik bo'lganda 50-60 sm va ko'proq bo'lishi mumkin.

Suzuvchi suvga botib, oldin pastga ilgariga qarab sirg'anadi, keyin esa yuqoriga-oldinga qarab qalqib, egri trayektoriya yasaydi.

Sirg'anish uzunligini-start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliqdagi suzish harakatlarini erkaklarda 7-8 m, ayollarda-7 m atrofida, deb qarash maqsadga muvofiq. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, sirg'anishga ketgan vaqt, uzunlik 7 m bo'lganda, erkaklarda 2, 5 sekund, ayollarda 3,0 sekundni tashkil etar ekan (ma'lumotlar II va I razryadli suzuvchilarni kuzatish natijasida olingan). Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yokp undan bir oz oshgan paytda u suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha usul bilan suzishga kirishmog'i kerak. Birinchi suzish harakatlari Har bir suzish usuli uchun musobaqa qoidasiga muvofiq, 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'l eshish harakati tugashi bilan to'xtovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu payt ikkinchisi esha boshlaydi va nafas birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Brass usulida ko'krakda suzganda suv ichida bitta harakat sikli bajariladi, ikkinchisi gavda suv yuziga chiqqanda bajariladi. Ko'p suzuvchilar, birinchi qo'l harakatini uzaytirib songacha bajarishadi, ikkinchisinni odatdagidek amalga oshirishadi. Delfin bilan suzishda harakatni oyoqlar boshlashadi (2-3 deysinish), keyin qo'llar birinchi harakatni bajarishadi va nafas olinadi. Shundan so'ng suv yuzida suzish davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2-3 sikl nafasni tutib suzadilar.

SUV ICHIDA START OLISH

Chalqancha suzishda suvdan, basseyn devoridan oyoqlar bilan deysinib start olinadi. Suvdan start olish texnikasini to'g'ri va yaxshi tushunish uchun uni alohida elementlarga (fazalarga) ajratib ko'rgan ma'qul.

Dastlabki holat. Ogohlantiruvchi signaldan so'ng suvga tushgan suzuvchilar ikki qo'l bilan maxsus dastadan yoki supachaning old tomonidagi o'yiqdand ushlaydi. «Start»ga tayyorlanish komandasi berilgandan keyin suzuvchilar oyoqlarini bukib, 15-20 sm oraliqda (suvdan chiqarmay) parallel tutadilar. Panjalar bir joyda yoki biri ikkinchisidan pastroqda bo'lishi mumkin. Dastlabki holatda suzuvchi qo'llari bilan dastakning ustidan ushlaydi va oyoqlarini tizza, son bo'g'imlaridan kuchli bukib, g'ujanak holatini oladi (ayrim suzuvchilar qo'llari bilan g'avdani dastaga tortadi). Tizzalar ko'l orasida yoki yoniga yozilgan holatda, bosh ko'krakka egiladi

Deysinish. Start beruvchining komandasidan keyin suzuvchi dastlabki holatdan deysinib, dastakdagi qo'llarni orqaga tashlaydi va nafas oladi. Shu bilan birga qo'llar to'g'ri holida yuqoriga-orqaga siltanib (yoki yondan) bosh oldida uzatilgan holatni oladi. Suzuvchi shu bilan bir paytda, chanoq-son, tizza va boldir panja bo'g'imlarini yozadi va oyoqlari bilan devordan deysinadi. Deysinish tugagan paytda oyoqlar birlashgan, qo'llar to'g'rilanib bosh uzra uzatilgan, qo'llar orasida bo'ladi. Suzuvchining uchish uzunligi va

snrg'anish tezligi ko'proq depsinish kuchiga va uning yo'nalnshiga bog'liq bo'ladi.

Uchish. Suzuvchining taxminan 15-20 darajaga teng burchak bilan startga chiqishi eng maqsadga muvofiq chiqish formasi hisoblanadi. Suzuvchi depsinishdan so'ng havolab boradi. Suzuvchi havolash paytida suvga botguncha cho'zilgan holatni saqlashi kerak. Suvga oldin oyoq, keyin gavda va qo'llar botsa, bunday start eng maqbul start olishdir. Havoda uchishning o'rtacha uzunligi erkaklarda 3 m, ayollarda-2, 5 m ga teng bo'lishi lozim (barmoqlar suvga tekkan joygacha).

Suvga kirish va sirg'anish. Suzuvchi havoda uchishdak so'ng suvga kirish burchagiga bog'liq holda taxminan 30-40 sm atrofida chuqurlikda suvga botadi. Suzuvchi suvga botib oldshg pastga-oldinga sirg'anadi, keyin esa suv yuziga qalqib chiqishda yuqoriga-oldinga sirg'anib, suvda qiya chiziqli yasaydi. Sirg'anish uzunligi suzish harakatlarini hisobga olgan holda start olish devoridai suv yuziga chiqqan joyigacha, erkaklarda o'rtacha 6-7 m ga, ayollarda-5-6 m ga teng bo'lishi kerak

Suv yuziga chiqish. Birinchi suzish harakatlarini sirg'anish tezligi va masofada suzish tezligi kamaymasdan, ya'ni startdan 3-5m uzoqlikda bajargan ma'qul. Bu startdagi depsinishdan olingan tezlikdan foydalanishga imkon beradi. Shu bilan birga birinchi eshish Harakati suzuvchining suv yuznga qalqib chiqishiga to'g'ri keladi.

Krol usulida chalqancha suzganda birinchi suzish harakatlari oyoqlar bilan bajariladi. Keyin suv yuziga qalqib chiqish paytida bir qo'l harakati qo'shiladi. Bu qo'l harakatining tugashi gavdaning suv yuziga to'liq chiqishig to'g'ri kelishi kerak. Shundan so'ng qo'l kechikmay tayyorgarlik harakatini bajaradi boshqa qo'l esa eshishniboshlaydi

BURILISH TEXNIKASI

Suzish bo'yicha sport musobaqalari uzunligi 25 m yoki 50 m keladigan basseynlarda 50 m dan 1500 m gacha masofalarda o'tkaziladi. Suzuvchi har bir bo'lakdan so'ng basseyn devoridan foydalanib burilishi kerak. Burilish miqdori suziladigan masofa va basseyn uzunligiga bog'liq bo'ladi. Masalan: 400 m masofaga 25 m basseynida suzilsa 15 marta, 1500 metrlikda-59 marta burilish kerak. Burilishni to'g'ri bajargan suzuvchi har bir burilishda 0, 5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt yutishi mumkin.

Suzuvchining basseyn devoridan burilib va depsinib harakat yo'nalishini 180 darajaga o'zgartirish hamda orqaga suzishni davom ettirishi burilish mohiyatini tashkil etadi. Turli suzish usullaridagi burilish texnikasi tashqi ko'rinishdagi ayrim farqlarga qaramay umumiy prinsipga asoslangan. Burilishlar ikki asosiy belgisi bilan ajralib turadi: nafas olish va o'q atrofida aylanish bilan. Nafas olib burilish ikki xil bo'ladi. Suzuvchi basseyn devoridan depsinishdan oldin, bevosita burilish paytida, nafas olsa Ochiq burilish, aylanish paytida nafas olmasa, yopiq burilish deb ataladi.

Kam energiya sarflashni talab qilganligi sababli Ochiq burilishni bajarish ancha yengil. yopiq burilish biroz murakkab hisoblanib, u qo'shimcha kuch sarflashni talab qiladi va ko'proq qisqa masofalarga suzishda qo'llaniladi. Shu bilan birga bunday burilishga kam vaqt sarflanadi. Ikkinchi belgi-o'q atrofida aylanib burilish oldingi, orqa va ko'ndalang, shunintdek bir yo'la bir necha o'qlar atrofida, yoki galmagal o'qlar atrofida aylanib bajariladi.

Suzgandagi burilish texnikasining o'ziga xos tomonlari bor va musobaqa qoidasiga binoan ular ma'lum talablarga javob berishi kerak. Burilish texnikasini yaxshi tushunish va o'rganish uchun uni alohida elementlarga ajratish kerak: a) devorga suzib kelish; b) aylanish (burilish); v) depsinish va sirg'anish; g) suv, yuziga qalqib chiqish va ilk suzish harakatlari.

KROL USULIDA KUKO'RTDA SUZISHDAGI BURILISHLAR

Krol usulida ko'krakda suzganda burilishlarning turli variantlari qo'llaniladi.

Jumladan, Ochiq va yopiq, Har xil o'qlar atrofida aylanib bajariladigak burilishlar Ikkinchi variantda suzuvchi yonboshlagan holatda qo'lini pastdan devorga tegizadi. Ochiq burilishning bu varianti «mayatnik» deb ataladi. Shu bilan birga, suzuvchi yonboshga aylanadi va burilish jarayonida bir yondan ikkinchi yonga (chapdan o'ngga yoki, aksincha) o'tadi. Shu paytda bosh suvdan ko'tariladi va nafas olinadi. Burilishning boshqa elementlari birinchi variantdagidek bajariladi.

Ochiq burilishlar devorga qaysi qo'l to'g'ri kelishiga qarab, xohlagan tomonga aylanib bajarilishi mumkin.

Yopiq burilish. Uning bir necha variantlari mavjud.

Birinchi variantda suzuvchi xuddi Ochiq burilishdagidek suzib kelib, burilish devoriga qo'lini tegizadi. Keyin gavdani uzunasiga aylantirib, burilish bajariladi. Bu variant texnikasi ko'p jihatdan Ochiq burilishga o'xshaydi. Farqi, aylanish paytida bosh suvdan chiqarilmaydi. Bundan tashqari gavda bir oz vaqt egilib, oyoqlar pastdan yuqori tomonga harakat qiladi. Bularning hammasi suv ostida aylanish tezligini oshirishga yordam beradi. U 0, 2-0, 3 sekundga tez bajariladi va nafas tutib bajarilishi sababli sal qiyinroq hisoblanadi.

Ikkinchi variantda suzuvchi burilish devoriga suzib kelib, yonboshlab turib unga qo'lini tegizadi. Keyin oyoqlarini bukib, deyarli chalqancha holatga o'tadi, 180 daraja yarim aylanib, oyoqlarini g'ujanak holatda havodan o'tkazadi va ko'krakdagi holatga qaytadi. Oyoqlar devorga yuqoridan keltirib qo'yiladi. Aylanish paytida suzuvchi bosh bilan pastga qaragan bo'ladi. Keyin gavda yuqoriga ko'tarilib, qo'llar oldinga uzatiladi. Oyoqlar devorga tiraladi, depsinish uchun dastlabki holatni egallaydi. Keyingi elementlar oldin keltirilgan burilishlar kabi bajariladi Burilishning bunday varianti orqaga yarim salto deb ataladi.

Uchinchi variantda, suzuvchi basseyn devoriga ko'krakda suzib keladi, navbatdagi eshuvdan so'ng qo'lni pastga 50-60 sm chuqurlikka tushirib, devorga tegizadi. Ayni paytda qo'l bilan birga gavdaning yuqori qismi (bosh pastda bo'ladi) ham pastlab olg'a tomon harakat qiladi, boshqa qo'l eshuvdan so'ng suv yuzida qoladi. Keyin, suzuvchi oyoqlarini kuchli bukib, to'la g'ujanak bo'lgancha gavdaning to'la aylanishini davom ettiradi. Shu asnoda qo'lni devordan olish bilan bir paytda, gavda uzunasiga qo'shimcha aylanib (yarim buralib) oladi va qo'llar oldinga uzatilgan holatga o'tadi, ya'ni depsinish uchun dastlabki holatga qaytadi. Bu burilish «sho'ng'ish» yoki «oldinga yarim salto» deb nomlanib, odatda 100 m masofalarda qo'llaniladi va u suzuvchilardan katta mahorat talab qiladi (FINA-Xalqaro suzish federasiyasining qaroriga binoan) 1965 yil 1 aprel qarorida erkin usul bilan suzganda gavdaning istalgan qismi bilan burilish, devorga tegishga ruxsat berildi. Bu yangilik suzuvchilarga tezkor burilishlarni ishonch bilan bajarish imkonini berdi. Qeltirilgan burilish variantlari vositasida masofaning umumiy vaqtida ayrim ustunliklarga erishish mumkin.

Nazorat uchun savollar

1. Sportcha suzish texnikasiga qisqacha ta'rif keltiring
2. Sportcha suzish turlari bo'yicha unvonli sportchilarni ayting.
3. Ko'krakda (erkin) suzish texnikasi va tarixini ayting.
4. Chalqancha suzish texnikasi va tarixini ayting.
5. Brass suzish texnikasi va tarixini ayting.
6. Dilfin suzish texnikasi va tarixini ayting.
7. Startlar va burilishlar haqida nimalarni bilasiz?

ADABIYOTLAR

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М. 2003
2. Булгакова Н.Ж.Плавание. М. 2003
3. Викулов А.Д. Плавание. М.ФиС 2003
4. Sobirova O.A. Suzish T. Ibn Sino 1993
5. Badalova B.U. 1-bosqich talabalari uchun suzish ixtisosligidan. Ma'ruzalar to'plami T. 2007.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. Matnazarov X.Y. Suzish. O'Quv qo'llanma T. 2011.

5 – MAVZU: SUZISHGA O'RGATISH USLUBLARI

REJA :

1. Suzishga o'rgatish usullari
2. Suzish texnikasini boshlang'ich uslublari
3. Krol usulida ko'krakda, chalqancha suzish, brass va delfin suzishlar
4. Suzishda start olish va burilishlarga o'rgatish uslubi

Tayanch iboralar:

O'rgatish, boshlang'ich uslublari, shug'ullanuvchilar, tashkil etish, tushuntirish, ko'rsatish, mashqlar, asosiy vositalar, botish, qalqish, debsinish, sakrash, oyoq harakati, qo'l harakati, nafas olish.

Odatda dars berish uslubi deganda shug'ullanuvchilarga nazariy bilim berish, ularda shu sohaga havas uyg'otish va amaliy ko'nikma hosil qilish hamda malakalarini takomillashtirish, sport texnikasi bilan asta-sekin, izchil tanishtira borish va o'rgatishda foydalaniladigan metod va qo'llanmalar sistemasi tushuniladi.

O'rgatish uslubi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport mashg'ulotsi metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'ulotsi bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyinti bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotsiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular organizmini chiniqtirishga xizmat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va uslubikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi. Bu masalalar leksiya va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv kinofilmlari, kinokol'sovka, suratlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini obzor qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali ochib beriladi.

3. Suzish ko'nikmasn amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida ko'p marta takrorlash 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.

Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi. Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va organizmni 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.

Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib 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 irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.

Suzishga o'rgatishning boshlang'ich uslubiyasi jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysundirilgan bo'lib, u dialektik materializm, sovet pedagogikasi didaktik prinsiplari va harakatning ko'nikma hamda malakalarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi. Butun jarayon-suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi. Har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, ahloqan pok kommunistikning aktiv quruvchilarini, socialistik Vatan mudofaasiga tayyor yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo sog'liqni yaxshilashga va organizm (badan) ni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. O'qituvchi va murabbiylar suzish mashg'ulotini uyushtirish hamda o'tkazishda mashg'ulot rejimi va sharoiti sanitariyagigiyena talablariga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish uslubiyasi asosiy maqsadga yo'naltirilmog'i, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i kerak. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar organizmi sekin-asta ko'payib borayotgan fiziologik nagruzkaga va turli xil meteorologik sharoitlarning o'zgarishiga ko'kika borishi kerak. Mashg'ulotlar vrachning muntazam nazorati ostida olib borilishi, o'qituvchi ish rejai vrachning ish rejaiga muvofiq tuzilmog'i kerak. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liqlari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun vrach nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari zarur.

Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi. Uqituvchi va murabbiylar shug'ullanuvchilarning suzishdan tashqari, umuman sport haqida mustahkam bilimga ega bo'lishlari uchun boshqa sport turlaridan ham keng foydalanishlari kerak. Jumladan suzish mashg'uloti jarayonida umumjismoniy tayyorgarlik bilan birga shug'ullanuvchilarda sport, mehnat va mudofaa malakasi xrsil qilinishiga e'tiborni qaratish darkor. Bu shug'ullanuvchilarga kelajakdagi o'z sport mutaxassisligini tanlay olishiga imkon beradi. Ayniqsa, bu imkoniyat sinovlarini topshirishga tayyorgarlik jarayonida yaratiladi. O'qituvchilar shug'ullanuvchilarning u yoki bu sport turiga moyilligini aniqlaydilar, sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishadilar. Bu paytda qisqa sportcha ixtisoslashishga yo'l qo'ymaslik va shug'ullanuvchilar har tomonlama keyingi jismoniy saviyasining o'sishini ta'minlashga imkoniyat yaratish kerak.

Maktabgacha tarbiya sohasida bolalarni har tomonlama jismoniy vojlantirish jarayonida sportcha suzish usullariga ixtisoslashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalar qanchalik yosh paytidan sportcha suzish usullari bilan tanishsalar, bu unchalik yaxshi samaralar beradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari sanitariya gigiyena 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'ulotlarini 11-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

SUZISHGA O'RGATISHNING DIDAKTIK PRINSIPLARI

Ongli va aktiv munosabat suzishga o'rgatishda asosiy prnsiplar hisoblanadi. Yuksak onglilik shug'ullanuvchilarning ta'lim jarayoniga munosabatida, o'rgatilayotgan materialni qabul qilish va egallagan bilimi, mahoratini ishda sinashda namoyon bo'ladi. Bu shug'ullanuvchilarning aktiv faoliyati uchun asosiy zamindir. Ularda bu jihatni

tarbiyalash o'qituvchining o'quv materialini qanchalik puxta bilishiga, uni qiziqarli, nazariy jihatdan to'g'ri tushuntira olishiga har tomonlama bog'liq. Suzishga o'rgatish jarayonida sport texnikasini o'rganish va uni egallashlari kerakligiga shug'ullanuvchilarni qiziqitirish, ularga har bir mashqning maqsadi, mazmuni va vazifalarini tushuntirish kerak. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga ayrim mashqlarni bajarishda katta erkinlik berish, ularning aktivligi va tashabbusini har tomonlama qo'llab-quvvatlash zarur.

Ko'rgazmalilik prinsipi shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan suzish texnikasi haqida to'g'ri tushunchaga ega bo'lishlariga dmkon beradi. Bunda sportcha suzish usullari, start va burilishlar texnikasining ayrim elementlarini maxsus va qo'shimcha mashqlar yordamida ko'rsatish (o'qituvchi yoki yaxshi tayyorlangan shug'ullanuvchilardan biri ko'rsatadi), ko'rgazmali qurollardan foydalanish kerak.

Sistemalilik va izchillik prinsipi-bilim, ko'nikma va malakani egallashda asosiy shartlardir. Bu prinsipga amal qilish butun o'quv materialini puxta o'zlashtirish va o'rganilgan material asosida ko'nikma va malaka hosil qilish imkonini yaratadi. Sportcha suzish texnikasini o'rganish va takomillashtirishda maxsus suzish va qo'shimcha mashqlarni shunday ketma-ketlikda qo'llash kerakki, bir mashqdan ikkinchisiga o'tish oddiydan murakkabga prinsipi asosida olib borilsin va boshqalar. Lekin shuni ham hisobga olish kerakki, har qanday ketma-ketlikdagi o'quv materiali, agar shug'ullanuvchi mashg'ulotga to'liq qatnashmasa, bilim, ko'nikma, malakani to'liq hosil qilmasa, ko'zlangan natijani bermasligi mumkin. Binobarin, kerakli jismoniy rivojlanishga ham erishib bo'lmaydi.

Qulaylik (osonlik) prinsipi tushuntirishlar, texnik jihatdan murakkab o'quv materiali va fiziologik nagruzka shug'ullanuvchilar uchun oson va tushunarli bo'lishini talab qiladi. Bunda mashqlarni to'g'ri tanlash, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish kerak. Haddan tashqari yengil mashqlar ham shug'ullanuvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni orttirib yuboradi va ular keyingi mashqlarga unchalik jiddiy e'tibor bermay qo'yadilar, ularda aktivlik pasayadi va o'qish jarayoniga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Haddan tashqari qiyin va murakkab mashqlar esa shug'ullanuvchilarning o'z kuchlari va imkoniyatlariga ishonmaslikka, umidsizlikka olib keladi va ularda keyingi mashg'ulotlarga qiziqish kamayadi. Ba'zan ularning gruppalaridan ketib qolish hollari ham uchraydi. Qulaylik (osonlik) prinsipini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning umum jismoniy va suzish tayyorgarliklarini hisobga olish kerak.

Mustahkamlik prinsipi mashqlarning sistemali va ko'p marta qaytarilishi yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga va oldingi o'rganilganlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Prinsiplar bir-biri bilan uzviy bog'langan va o'qitish jarayonida ularni bir-biridan ajratib qo'llash mumkin emas.

Sportcha suzishga o'rgatish jarayonida rus pedagogikasining didaktik prinsiplarini amalga oshirishda quyidagilarga amal qilish zarur:

- shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish;
- mashg'ulotlarga muntazam qatnash kerakligini anglatish;
- har bir mashqning bajarilish usullari, maqsad va vazifalarini aniq, tushunarli qilib tushuntirish;
- shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajarishdagi aktivligi va mustaqilligini har tomonlama qo'llabquvvatlash;
- o'qitishda ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish (ko'rgazmalarni faqat mashqlar bilan tanishish paytidagina emas, balki o'rganish jarayonida ham ko'rsatish va shu bilan birga eng yaxshi shug'ullanuvchilarga shu mashqlarni ijro ettirish lozim);

- agar gruppaning tayyorgarligi bo'sh va unda shug'ullanuvchilar yosh bo'lsa, ko'rsatish jarayonida izohlar berib borish;

- sportcha suzish texnikasiga o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamolotini ta'minlaydigan mashqlarni uslubiy ketma-ketlikda oldindan rejalashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va umumjismoniy; suzish tayyorgarliklarini hisobga olish, shuningdek o'rgatishda oddiydan murakkabga, tanishdan notanish mashqlarga o'tishda izchillikni ta'minlash; o'rgatish jarayonida har bir shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish; oldingi mashqlar yetarli o'rganilgandan keyin yangi mashqni o'rgatishga o'tish;

- mashg'ulotlarda oldingi o'rganilgan mashqlarni turli variantlarda muntazam ravishda takomillashtirib borish;

- mashg'ulotlar o'rtasida ma'lum intervalni saqlash va o'rganilgan mashqlarni takrorlash (mustahkamlash);

- shug'ullanuvchilarning yutuqlarini hisobga olish;

shuni unutmaslik kerakki, ma'nosiga tushunib takrorlangan mashqlar yaxshi natija beradi. Texnik tomondan noto'g'ri harakatlarni chiqarib tashlash, Hozir o'zlashtirishning iloji bo'lmagan, keyin undan ham qiyin bo'ladigan Haraqatlarni to'g'rilash; mashg'ulotlarning birinchi kunidan boshlab shug'ullanuvchilarni mehnatsevarlikka o'rgatish, oldinda turgan maqsadga erishish uchun fidokorlikni tarbiyalash, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonchni mustahkamlash, lekin o'zbilarmonlikka yo'l qo'ymaslik kerak.

SUZISH TEXNIKASINING BOSHLANG'ICH USLUBIYASI

Sportcha suzishga o'rgatish uslubiyasi 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 metodlar:

Tushuntirish metodi.

Ko'rsatish metodi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish metodi.

Mashq metodi.

Tushuncha berish metodi turli xil tupuntirish 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.

Urganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan va individual suhbat o'tkazish, shuningdek suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

Uqituvchi 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 o'ni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda-ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish va 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 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 namunali texnikasi bilan tanishtirish uchun ko'rsatishga sportcha suzish ustalari (sport ustalari) taklif qilinadi. Bundan tashqari fotosuratlar, kinogrammalar, sport-o'quv kinofilmlari, sxema, jadval va boshqa ko'rgazmalardan foydalaniladi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish metodi (suzuvchilar suzish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lganlaridan I so'ng) usulning ayrim elementlarini-oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rgatishni taqozo etadi. Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi. Shu tariqa shug'ullanuvchilar e'tibori o'rgatishning boshlang'ich bosqichidagi ayrim zlementlarga va o'rgatishning oxirgi bosqichidagi ha-rakatlar 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. Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish Har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan uning 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 imkoniniberadi.

TEXNIKANI O'RGATISHDA IZCHILLIK

Ta'limning boshlang'ich bosqichida shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi, ularning suzish tayyorgarligi hisobga olingan holda o'quv gruppalari va podruppalari tarkib topadi: umuman suzishni bilmaydiganlar, suzishni bo'sh biladiganlar va o'z holicha suzadiganlar.

O'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va rejalashtirishda sportcha suzishga o'rgatish uchun bir turdagi usul tanlab olinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning ko'nikmasi, u yoki bu usulga moyilligini hisobga olgan holda o'rgatishni tashkil qilish kerak.

Sinov normasi topshirishga tayyorlanayotgan gruppalarda normativ topshirishni tezlashtirish maqsadida shug'ullanuvchilarga ma'lum bir usulni o'rgatgan ma'qul. Buning uchun tanlangan usulda shug'ullanuvchi gruppalar yoki kichik gruppalar: a) krol usulida ko'krakda va chalqancha, b) brass usulida ko'krakda; v) yonboshlab suzish bilan shug'ullanadilar.

Suzishni o'rganishni xohlovchilar va sinov normativlari topshirishga tayyorlanayotgan kattalar uchun yonboshlab suzish yoki brass, bolalarga esa krol usulida ko'krakda va chalqancha suzish, ayrim hollarda bu usullarni tez o'rgana olmaydiganlarga ko'krakda va chalqancha brass usulida suzishni o'rgatish kerak. Kasbi suv bilan bog'liq gaug'ullanuvchilarga dastlab suzish hayo-tiy zarurat sifatida o'rgatiladi. Ularga asosan brass va yonboshlab suzish usullarini o'rgatish tavsiya qilinadi. Suzuvchi sportchilarni tayyorlashga mo'ljallangan bolalar, o'smirlar va yoshlar gruppalarida o'rgatishning boshlang'ich bosqichida krol usulida ko'krakda va chalkancha yotib suzish o'rgatiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga (5-8 yosh) avval krol usulida chalqancha, ko'krakda va boshqa sportcha suzish usullari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchilarning u yoki bu sportcha suzish usuliga moyilligi aniqlangach, suzish tayyorgarligini oshirish maqsadida gruppalarda sportcha suzishning hamma usullari takomillashtiriladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishda izchillik turlicha bo'lishi mumkin. Lekin o'quv-sport ishlari tajribasidan quyidagi izchillikka rioya qilgan

ma'qul: krol usulida ko'krakda va chalqancha, delfin, brass hamda, istisno tariqasida, brass usulida chalqancha va yonboshlab suzgan ma'qul. Bunday izchillik yoshlar, o'smirlar, bolalar gruppalari uchun ham maqbul hisoblanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini ko'rsatilgan tartibda o'rgatish suzish texnikasini egallashni tezlashtiradi va bu shug'ullanuvchilarga keyinchalik o'zlari tanlagan suzish usulini takomillashtirishda ko'mak beradi. Bu holda asosiy e'tiborni kerakli suzish usuliga qaratish, qolgan usullarni tanlangan usul texnikasini takomillashtirishda yordamchi vosita sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Bundan bir necha yil oldin Latviya jismoniy tarbiya instituti «Sportcha suzish usuliga bir vaqtda kompleks o'rgatish» metodini taklif qilgan edi. Ana shu metodga asosan shug'ullanuvchilar 5 bosqichda suzishga o'rgatiladi:

Birinchi bosqichda tayyorgarlik mashqlari-suvga botish, yotish, ko'krakda yonboshlab va chalqancha sirg'anish, sirg'anish paytida qo'l va oyoq harakatlari ado etiladi. Ikkinchi bosqichda suzish usullarining asosiy elementlari-qo'l harakati, krolida nafas olish, brassda oyoq harakati, delfinda gavda va oyoq harakati kabi mashqlar bajariladi.

Uchinchi bosqichda ikkinchi darajali suzish usullarini o'rgatuvchi mashqlar-krol usulida chalqanchada oyoq harakati, brassda qo'l harakati va nafas, krol usulida ko'krakda oyoq harakati, krol usulida chalqanchada qo'l harakati va nafas, delfinda qo'l harakati va nafas o'rgatiladi.

To'rtinchi bosqichda-suzish usullarida harakatlar moslashuvi, chalqancha va ko'krakda krol, brass, butterflyay ado etiladi.

Beshinchi bosqichda hamma usullar texnikasi takomillashtiriladi. Shu davrdan boshlab tanlangan usul bo'yicha ixtisoslashuvga kirishiladi.

BOSHLANG'ICH O'RGATISHDAGI ASOSIY VOSITALAR

1. Tayyorgarlik mashqlari.
2. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.
3. Suzuvchining umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari. Boshlang'ich o'rgatishda bu vositalarning o'z vaqtida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari va Har tomonlama jismonan kamol topishlari uchun yordam beradi.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda uzlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, palapartish nafas oladilar. Shug'ullanuvchilar asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlarni katta Zo'riqish bilan bajarishadi, natijada ular tez charchab qolishadi. 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 mashqlari hisoblanadi. Bundan tashqari yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini Zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar 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.

Quruqlikda:

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

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

Suvda takrorlanadigan, immitasion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

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

S u v d a: Darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalari tushuntiriladi.

Shug'ullanuvchilardarsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi. V. Qo'l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari.

Qo'l va oyoq harakatlari alohida, galmagal bajariladi. a) sirg'anishda nafas chiqarilmay, qo'llarni juftlab, kafti pastga qaratib oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlanib to'g'ri uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan: «1»-qo'llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, «2»-oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-nafas olinadi, «2»-nafas chiqariladi.

Qo'l va oyoq harakati moslanadi: a) nafas chiqarmay sirg'anishda qo'llar juftlangan, kafts bilan pastga qaratib oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlab uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan. «1»-qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, «2»-qo'llar bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, «3»-qo'llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish

harakatini bajaradi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-suvdan boshni ko'tarib, nafas olinadi«2»-boshni ko'targan holda nafas olish tugallanib; nafas chiqarish boshlanadi, «3»-bosh bet bilan suvga tushiriladi, nafas chiqarish tugallanadi. Shu bilan 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 tarqaldi. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yanada yuqori pog'onaga ko'tarish imkonini berdi. U asosan klassik brass usulida suzishdan qo'l bilan eshishning yanada 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 harakatlariga moslash-tirish texnikasiga muvofiq kiritiladi. Lekin amalda brass usulida ko'krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang'ich o'rgatish jarayonida qo'llash klassik brassdan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi.

Brass usulida ko'krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o'rgatish ketma-ket, amalda klassik brass usuli texnikasi qandan o'rgatilsa shunday bo'ladi. Lekin undagi tavsiya qiliyagan 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 mashklar qisqa, lekin to'liq nafas olish bilan bajariladi;

v) 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;

g) 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 harakati paytida nafas chiqariladi, eshishdan oldingi holatiga uzatishdan oldin nafas olinadi;

d) qo'l, oyoq va nafas harakatlarini alohida va to'liq moslashtirishni o'zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to'xtatiladi. So'ngra oyoqlari eshishdan oldingi holati va qo'lni eshishga uzatishdan oldingi holati maksimal 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 ommaviy jalb etilar ekan, shug'ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

SUPACHADAN START OLIISH TEXNIKASI

Shug'ullanuvchilar supachadan sakrab start olishga suzishni o'zlashtirib olganlaridan keyin o'rgatiladi. Suvdan start olish esa chalgancha yotib sirg'anishni o'zlashtirgandan keyin o'rgatiladi. Start texnikasini o'rganishda ilgari o'tilgan bir qator yordamchi mashqlarni bajarib turish yaxshi natija beradi. Supachadan sakrab start olishni o'rgatish uning texnikasini tushuntirish va ko'rsatishdan boshlanadi. Buning uchun quruqlikda quyidagi mashqlarni bajarish lozim: a) dastlabki holat; b) qo'l siltanishi bilan deysinish va boshqalar. Suvda o'tkaziladigan darslarda start texnikasi quyida keltirilgan mashqlar yordamida o'rgatiladi.

1. Qirg'oq chetiga o'tirib, oyoqlar (hovuz devoridagi maxsus) o'yiqqa qo'yiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qo'llar yuqori ko'tariladi, bosh oldinga tushiriladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay, gavda ko'krak bilan boldirga tomon biroz egiladi. Shundan so'ng oyoqlar yoziladi, qirg'oqdan deysinib, qo'llarni cho'zgan holda suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib chuziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqqunga qadar sirg'anadi.

2. Qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, dahan ko'krakka yaqinlashtiriladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay, cho'kkalab o'tiriladi, ko'krak songa tekkuncha oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlar rostlanadi, qirg'oqdan deysinib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda gavda suvga tashlanadi. Suvgaqirishda rostlanib-cho'zilib, shu holatda suv yuziga kalqib chiqqunga qadar gavda sirg'anadi;

b) qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi. Kaftlarni oldinga qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay chanoq-boldir bo'g'imida to'g'ri burchak hosil bo'lgunga qadar oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlarni bukmagan holda qirg'oqdan deysinib, qo'llar oldinga uzatilgan suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib cho'ziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqqunga sirg'anadi;

v) «b» mashq start olish supachasida bajariladi.

3. a) qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi oyoqlar chanoq-son bo'g'imidan to'liq bukilib, qo'llar panjaga tekkuncha cho'ziladi. Dahan ko'krakka yaqinlashadi. Shu holatni o'zgartirmay, oldinga qo'llar yozilgan oldinga-yuqoriga siltanish bilan bir vaqtda qirg'oqdan panja bilan yengil deysinib, gavda rostlanib cho'ziladi va qo'llar bilan suvga kiriladi;

b) «a» mashq start olish supachasida bajariladi.

4. Dastlabki xolat-hovuz chetida start olish uchun tik turiladi. Holatni o'zgartirmay, muvozanatni yo'qotgunga qadar gavda oldinga qiya. Bir paytning o'zida oyoq chanoq-son bo'g'imidan keskin rostanib, qo'llar pastgaoldinga-yuqoriga yo'nalishda siltanadi, oyoqlar bilan hovuz chetidan kuchli depsinib, to'g'rilangan gavda qo'llar bilan oldinga, suvga yo'naladi. Oyoqlar depsinish va qo'llar siltanishi paytida dahan ko'krakka yaqinlashadi. Suv yuziga qalqib chiqqunga qadar sirg'aniladi.

5. Start komandasiz va komanda bilan «harakat-siz» holatda bajariladi (muvozanatni oldindan yo'qotmagan holda).

Suv ichida start olish texnikasini o'rganish mashqlari.

Hovuz devoriga qarab turib, qo'llar bilan maxsus tutqichdan ushlanadi. Oyoqlar suv ostida bukilgan holda devorga tayaniladi. Boshni orqaga tashlab, suvga bel bilan yotiladi, tushirilgan va bukilgan qo'lni ko'krak ustidan oldinga o'tkazib bosh uzra to'liq uzatiladi va oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. Gavda rostlangan holda, chalqancha, to'la to'xtagunga qadar suvda sirg'aniladi.

a) dastlabki holat-qo'llar bilan hovuz chetidagi maxsus tutqichdan ushlanadi, suvdan start olish uchun tik turiladi. Qo'llarni tez harakatlantirib yuqsriga-oldinga yoki yonga-oldinga yo'nalishda ko'tarib, bosh uzra birlashtirib va gavdani rostlab, oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. To'la to'xtaguncha sirg'aniladi; b) «a» mashq chalqancha suzish uchun start olish joyida bajariladi.

3. Chalqancha suzish uchun suvda start olish komandasiz va komanda bilan bajariladi.

BURILISHLAR TEXNIKASINI UZLASHTIRISH

Shug'ullanuvchilar u yoki bu sportcha suzish texnikasini egallaganlaridan so'ng burilish texnikasini o'rganishga kirishishlari kerak.

Oldin oddiy burilishlar texnikasi o'rganiladi, so'ngra shu asosda bir necha murakkab variantdagi burilishlar texnikasini bajarishga kirishiladi. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun uning texnikasini aloxida fazalarga bo'lib o'rganishlari kerak:

a) depsinish va sirg'anish; b) aylanish; v) burilish va sirg'anish; g) burilish devoriga suzib kelish, devorga tegish.

Burilish texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar.

1. Hovuzning sayoz qismida devorga orqa qilib turiladi. Suvga yelka botguncha cho'kiladi. Bir oyoqni bukib, lanja bilan hovuz devoriga tayaniladi. Luftlangan kaftlari bilan pastga qaragan qo'llar oldinga uzatiladi. Nafas olib bosh suvga qo'yiladi va ikkinchi oyoq bukilib, birinchisi sniga qo'yiladi. Suvga botib, g) ovoz va ko'rish signalini payqash tezligini rivojlantirish mashqlari shular jumlasiga kiradi.

Maxsus jismoniy mashqlarni bajarishda gimnastika devori, skameyka, to'ldirilgan to'p, gantel va uncha og'ir bo'lmagan shtanga, cho'ziladigan rezinka, blok qurilmasidan va hokazolardan foydalaniladi. Mashqlar oyoq va qo'llarning turli holatlarida-turib, o'tirib, yotib va osilib, turli miqdorlarda takrorlanib, sekin va tez sur'atda bajariladi.

Suzishga o'rgatishning birinchi darsidayoq umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga kirishiladi va uni takomillashtirish keyingi yillarda davom ettiriladi.

Umumjismoniy tayyorlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish darslari suzish mashqi darslari bilan bir vaqtda va muntazam o'tkazilishi kerak.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishga o'rgatish usullarini ta'riflang.
2. Suzishga o'rgatishning boshlang'ich usublari nimalardan iborat?
3. Sportcha suzishda boshlang'ich o'rgatishning asosiy vositalarini ayting.

4. Start olishda va burilishda boshlang'ich o'rgatishda nimalarga ahamiyat beriladi?

ADABIYOTLAR

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. М. 2003
2. Булгакова Н.Ж.Плавание. М. 2003
3. Викулов А.Д. Плавание. М.ФиС 2003
4. Sobirova O.A. Suzish T. Ibn Sino 1993
5. Badalova B.U. 1-bosqich talabalari uchun suzish ixtisosligidan. Ma'ruzalar to'plami T. 2007.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. Matnazarov X.Y. Suzish. O'Quv qo'llanma T. 2011.