

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

Z.M.BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
Jismoniy madaniyat fakulteti “3”- bosqich talabasi

Xasanov Muxammadjonning

Brass usulida suzish texnikasiga o‘rgatish
mavzusida yozgan

KURS ISHI

Tekshirdi: M.Isaqova

Andijon - 2013

Mavzu: Brass usulida suzish texnikasiga o'rgatish

Reja:

1. Hovuzning yon devori yaqinida oyoqlar harakati
2. Hovuzning yon devori yaqinida qo'llar harakati
3. Harakatlar moslashuvi va boshning ahamiyati
4. Suzishning to'liq jarayonini bajarish
5. Moslashtirilgan suzishni nafas olish bilan bog'liqligi

Sportcha brass usudi – bu xalqaro havaskorlar suzish Federatsiyasining eng ko'p kodifikatsiya qilingan texnikasidir. Bu texnika hammadan ham mahorat va tajriba talab qiladi va bu mutaxassislikda barcha harakatlar suv ostida bajariladi. Faol fazalar, ayniqsa qo'l bilan bajariladiganlari juda qisqartirilgan. Qaytish fazasi suv ichida va siljishga nisbatan qarama-qarshi yo'nalishda ro'y beradi. YAxshiroq natijaga erishish uchun e'tiborni o'z tayanch nuqtalariga, sezgilarga qaratish va suv bilan kurashmaslik kerak.

O'rganuvchilar uchun brass usuli yotiq tekislikda bajarilib, uni biz yuqorida ko'rib o'tgan edik va u bilan barcha shug'ullanadi. Endi qo'l va oyoq harakatlari ancha tikroq tekislikda bajarilishi kerak. Bu texnikaga o'tish nafas olish uchun suvdan chiquvchi boshning ishi tufayli murakkablik kasb etmaydi. Bu murakkablashgan sport texnikasiga o'tishda biz qo'l va oyoqlar harakati – siltash yoki eshish to'g'risida gapiramiz. Oyoq va qo'l bilan bo'lgan bu siltashlarning yuqori-past bosimli tizimni harakatga keltirishi tufayli, biz nazariy bo'limda ko'rganimizdek, suzuvchi siljishi mumkin. Qo'l va harakatlaridagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida bo'lishi, lekin yaxshi tushunish uchun biz ularni ayrim-ayrim ko'rib chiqamiz.

Oyoqlar harakati

1. Hovuzning yon devori yaqinida

Ba'zibir tushuntirishlar batafsil yoritiladi:

- a) Oyoqlar harakati tik tekislikda ro'y beradi.
- b) Harakat ikki asosiy fazaga bo'linadi: siljish va qaytish.
- v) Qaytish siljishga qarama-qarshi yo'nalishda suv ichida bajariladi.
- g) Siljish to'rt bosqichga bo'linadi:
 - tayanch olish;
 - pastga va tashqariga eshish;
 - yuqoriga va ichkariga eshish;
 - cho'zilish.



A. Qaytish

- 1. Tik tekislikda tovon dumba tomon tortiladi.
- 2. Tovonlarning qaytish harakatini ta'minlash uchun tizzalar bir oz suvga cho'kadi.
- 3. Tizzalar yelka kengligidan katta bo'lmagan kenglikka ochiladi.
- 4. Diqqat! Tizzalarni qoringa tortmang.

B. Tayanch olish

- 1. Tovonlar dumbaga tortilib bo'lgach, oyoq uchlari tashqi tomonga ochiladi.
- 2. Oyoq taglari suvdan itarilib, ular yuqoriga, orqaga va chapga qaragan bo'ladi.

V. Tashqariga, orqaga va pastga eshish

- 1. Oyoq yarim aylana shaklida harakat qilib, uning markazini aniqlash nuqtasi tizza hisoblanadi.
- 2. Harakat oldin tashqariga, keyin esa, orqaga va pastga bo'ladi.

3. Harakat oyoqlar to'liq to'g'rilanguncha davom etadi.
4. Suzuvchining tayanch nuqtalaridan itarilib siljishi suv ichiga juda chuqur kirishga imkon bermaydi.



G. Ichkariga, orqaga va yuqoriga eshish.

1. Harakat bajarilib turgan paytda orqaga va pastga eshishning tugallovchi bosqichi orqaga va ichkariga eshish bilan davom etadi.
2. Sjundan so'ng ichkariga va yuqoriga eshish.
3. Oyoq barmoq uchlari sekin-asta cho'zilib, qat'iy ravishda ichkariga qaratiladi.
4. Oyoqlar cho'zilib, tovonlar amalda birlashganda bu harakat tugaydi.

D. Cho'zilish

Harakatning oxirgi fazasi – cho'zilish suv yuzasida bajarilib, oyoqlar va oyoq barmoq uchlari cho'zilgan bo'ladi, bu holatda turish sirg'anishni ta'minlaydi.

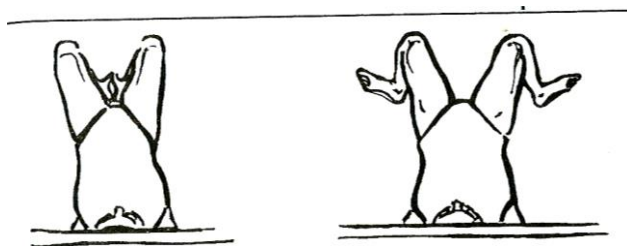
Agar siz bu harakatni quruqlikda bajaradigan bo'lsangiz, uni bajarish va his qilish oson bo'ladi. Bu harakatni bajarayotgan odamga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish foydali bo'ladi. Cho'zilgan oyoqlar ichkariga yelka bilan bir o'qqa qaytib kelayotganda oyoq cho'zilishiga ahamiyat bering.

2. Suvda

Agar bu tushuntirish sizga juda murakkab ko'ringan bo'lsa, suv ichidagi harakatning o'zi ancha oddiydir. Agar siz aytilgan barcha qoidalarga rioya qilsangiz, harakat elementlari o'zaro tabiiy ravishda bog'lanib ketadi. Mashqlarni bajarish sizni yanada samaraliroq bo'lgan oyoq harakatlari "qaychi"ni o'zlashtirish va to'liq egallab olishga olib keladi. Undan keyingi muntazam mashg'ulotlar va odatlanish sizga yanada ko'proq natijalarga erishishga yordam beradi, shuningdek doimo ishlashni talab qiladigan yaxshi jismoniy tayyorgarlik bo'lishi kerak.

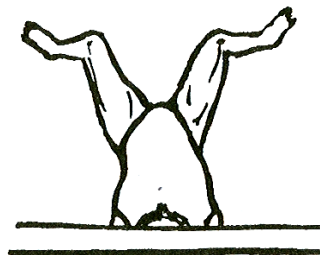
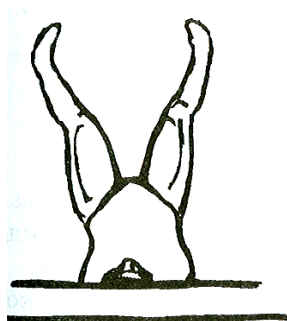
A. Hovuz chetiga tayanib chalqanchasiga.

Siz bu harakatni ko'rishingiz va nazorat qilishingiz mumkin; bu holatda quyidagilarni qilish oson bo'ladi:



1. Oyoq kaftlari
qaytishini bajarish

2. Oyoqlarni
kerish



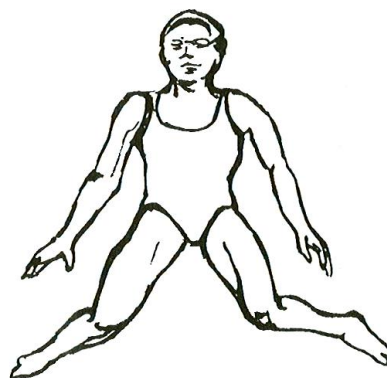
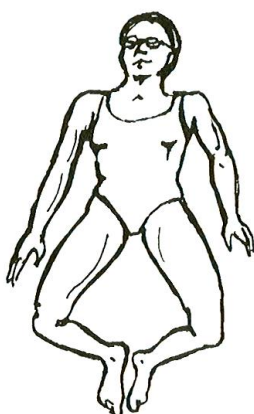
3. Barmoq uchlarini ajratish

4. Orqaga itarish harakatini birinchi
qismini bajarish

B. Chalqancha, qo'llar gavda bo'ylab.

Bu holat harakatni to'g'ri bajarishni yengillashtiruvchi ko'p afzalliklarga ega bo'lib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan bo'ladi:

1. U tizzalarining qoriga tortilishiga yo'l ko'ymaydi.
2. U oyoq kaftlarining dumbaga to'g'ri tortilishiga imkon beradi.
3. Oxirida cho'zilish harakati o'z-o'zidan ro'y beradi.



V. Taxta va oyoq oralariga qisilgan valik bilan

Valik – bu katta bo'lmagan po'kak bo'lib, uning shakli suzuvchi oyoqlariga moslashtirilgan. U suzuvchanlikni yaxshilaydi, lekin juda katta bo'lmasligi kerak. Bu mashqning afzalliklari qo'yidagilardan iborat:

1. “Qaychi” harakati tik tekislikda bajariladi.
2. Oyoq va tizzalar juda katta ochilishi mumkin emas.
3. Tizzalar qoringa tortilmaydi va shunday qilib, oyoq panjalari dumbaga juda yaqinlashib keladi.

4. Bu mashqda tashqi tomonga qarab eshish zarur hisoblanadi.

G. Suzish taxtasiz, qo'llar bosh orqasiga uzatilgan.

Bu o'rganiladigan mashq oyoq va nafas olishni moslashtirish uchun juda muhimdir.

1. Bosh gavda bilan bir chiziqda turadi va oyoqlar qaytayotganda ko'tariladi.
2. Oyoqlarni tashqariga eshganda nafas olinadi.
3. Yarim aylana harakatning ikkinchi qismida bosh suvga tushiriladi.
4. Oyoqlar to'liq cho'zilgandan keyin bosh gavda bilan bir chiziqqa qaytadi.

Bu mashq bosh harakatlari ahamiyatini his qilish imkonini berib, u tufayli qo'yidagilarga erishish mumkin:

1. Tizzalarni suvga ko'p tushirmasdan, oyoq panjalarini dumbaga to'g'ri tortish.
2. Cho'zilgan oyoq uchlari bilan tashqariga yaxshi eshishni bajarish.
3. Gavdaning mukammal to'liqsimon harakati, chanoqni suv yuzasigacha chiqarish.
4. Oyoqlar bilan yaxshi itarilish.
5. Oyoqlar bilan ichkariga yaxshilab eshish va oyoq uclarining gavda bilan bir chiziqqa qaytish.

6. Oyoqlarni yaxshilab cho'zish va sifatli sirg'anish.

D. Taxtasiz suzish, qo'llar gavda bo'ylab orqaga olib o'tilgan.

Qo'llar va panjalar suv yuzasiga yaqin joylashgan, ular gavda bo'ylab cho'zilgan. Oyoqlar bilan eshishda tovonlar qo'lga tegishi kerak. Bu mashq quyidagilarni osonlashtiradi:

1. tashqariga yaxshilab eshish;
2. orqaga yaxshi turtki berish;
3. oldinga samarali siljish uchun gavdaning qulay holati.

Ye. Taxta bilan.

Suzish taxtasi bilan bo'ladigan “qaychi” harakati yuqorida beril-gan har bir mashqni bajarish egallangan ko'nikmalarni mustahkam-laydi.

1. Hovuz yon devori oldida.

Ba'zi bir tushuntirishlar. Qo'l harakatlari:

- a) qo'lning harakatlari ikki tekislikda bajariladi: tik va yotiq;
- b) harakat ikki fazaga bo'linadi – siljish va qaytish;
- v) qaytish suv ostida bajarilib, siljishda qarama-qarshi yo'nalishda bo'ladi;

g) siljish to'rt fazaga bo'linadi:

- tayanch olish;
- tashqi tomonga eshish;
- pastga eshish;
- ichqari va yuqoriga eshish.

A. Tayanch olish.

1. Suvdan itarilish orqali oyoq, qo'llar harakatidan hosil bo'lgan sirg'anish oldinga olib chiqadi.

2. Davomiyligi boshlang'ich tezlikka bog'liq bo'lgan sirg'a-nishdan so'ng yaxshi tayanch nuqtasini topib, gavdani oldinga surish kerak.



3. Tayanch nuqtasiga ega bo'lish natijasida suvni qo'lda ushlash tezda tashqi tomonga beradi.

B. Tashqi tomonga eshish

Tayanch olgandan so'ng:

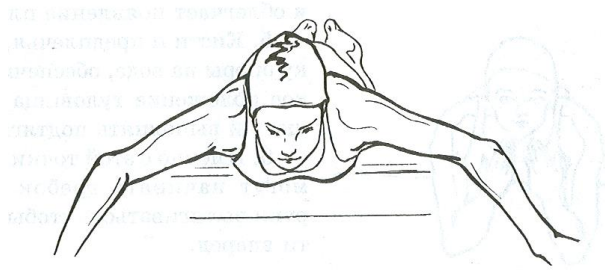
1. kaftlar orqaga va tashqariga yo'nalgan;
2. cho'zilgan qo'llar suv ostida keng yoyilib, gavda o'qi bilan taxminan 45 daraja burchak hosil qiladi.



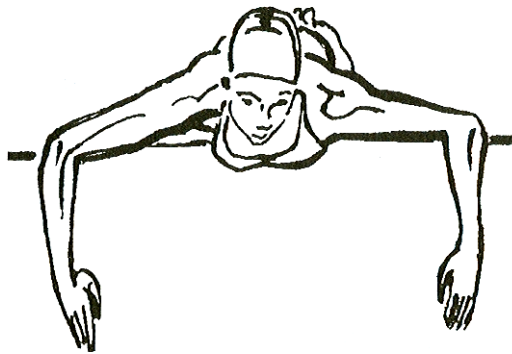
V. Pastga eshish.

Tashqi tomonga eshishdan so'ng:

1. Panjalar bilak atrofida spiral shaklida aylanma harakatlar qiladi. Kaftlar doim tashqariga, orqaga va pastka burilgan bo'ladi.



2. Panjalar ketidan qo'llar suv yuzasiga yaqin qolgan tirsakda bukiladilar.
3. Tirsak bukilishi 90 darajaga yetmagunga, bilaklar yarim aylana hosil qilib, suvga botadi.



G. Ichkari va yuqoriga eshish.

Keyin harakatlar quyidagi tarzda kechadi:

1. Panjalar vint shaklida harakatni davom ettirib, so'ngra tashqa-riga, orqaga va pastga hamda ichkariga, keyin esa, orqa va yuqoriga qarash uchun aylanma harakatlar bajaradilar.
2. Bilaklarning ichkariga va yuqoriga eshish harakatlari tirsak buklanishining birinchi lahzasida bajariladi.

3. So'ngra tirsak va bilaklar panjalarning suv yuzasiga ko'tari-lishiga yordam beradilar, bunda ular panjalar ko'krak ostida birlash-magunlarigacha tez suv ustiga tushadilar.

4. Bu faol harakat, qo'l panjalarini suv ustiga qaytarib, yelkalarining suvdan chiqishini yengillashtiradi.

5. Panja va bilaklar suv ustida tayanch nuqtasini topib, nafas olish va oyoqlarni tortishni bajarish uchun gavda holatining yuqorida bo'lishini ta'minlaydilar.

6. Oyoqlarning xuddi shu tayanch nuqtasidan tashqi tomonga eshishni boshlashlari mumkin, bundan keyin chiqish maqsadida qo'llar cho'ziladi.

D. Oldinga sust qaytish

1. Qo'llar qaytishining birinchi fazasi siljish natijasida sust ro'y beradi.

2. Panja va yelkalar suvga tayanib, gavda holatini ushlab turishda qatnashadilar.

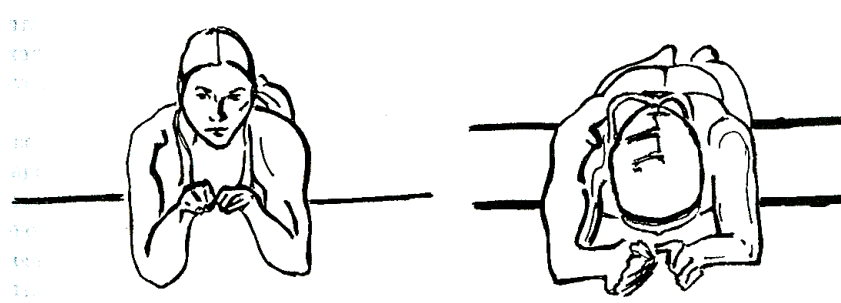
3. Bu tayanch oyoq harakatlari hisobiga oldinga itarilib, chiquvchi gavda holatini yaxshi aniqlab olishga imkon beradi.

4. Oyoq harakatlarining oxirgi fazasida qo'llar to'g'rilanadi va buning natijasida panjalar oldinga faol chiqadilar.

5. To'plangan tezlikka qarab gavdaning suv ichidagi holatini ushlab turish uchun to'plangan kuch yetganicha sirg'anishdan foydalanish kerak.

6. Bu sirg'anishda, shuningdek, iloji boricha uzoqroqdan tayanch nuqtasini izlovchi qo'l panjalari ham katnashadi.

Gavdaning qulay holatini aniqlash va ushlab turish uchun tayanch nuqtasidan foydalangan holda iloji boricha kamroq qarshilik ko'rsatib, suv ichida sirg'anish kerak, chunki qaytish suv ostida va siljishga qarama-qarshi yo'nalishda bajariladi.



Suv ichida

Biz oyoq va qo'l harakatlaridagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'lishini eslatib qo'yamiz. Birinchidan, biz endi boshlang'ich texnikani egallab olganmiz, ikkinchidan, harakatlarni bir vaqtning o'zida bajara olishni bilib olganmiz, va oxirgisi, oyoq va qo'llar bir-biridan foydalanishni o'rganganligi sababli bo'ladi. Biz sizning e'tiboringizga qo'l harakatlari ustida qattiq ishlashga imkon beruvchi bir necha mashqlarni havola qilamiz.

A. Suvga boshni tushirmasdan suzing

Oldin xuddi krolcha suzishdagi kabi, keyin esa, “qaychi” harakatlarini bajaring. Boshni suvga tushirmasdan suzishda siz oʻz harakatlaringizni koʻrib turib nazorat qilishingiz mumkin. SHunga qaramay, oʻz harakatlaringizda nafas chiqarish va nafas olish fazalarini toʻgʻri taqsimlaysiz. Bu usul koʻpgina afzalliklarga ega:

1. Siz tayanch olish va qoʻl panjalari holatining tashqariga, orqaga va pastga boʻlgan holatlarini nazorat qilasiz.

2. Siz tashqi tomonga eshish harakatlarini nazorat qilasiz va his qilasiz.

3. Siz pastga eshish harakatlaringizni bajarishni his qilish va koʻrish murakkabroq hisoblanadi: shuning uchun siz uni yelka va boshni koʻtarish bilan bir vaqtda bajarishingiz kerak.

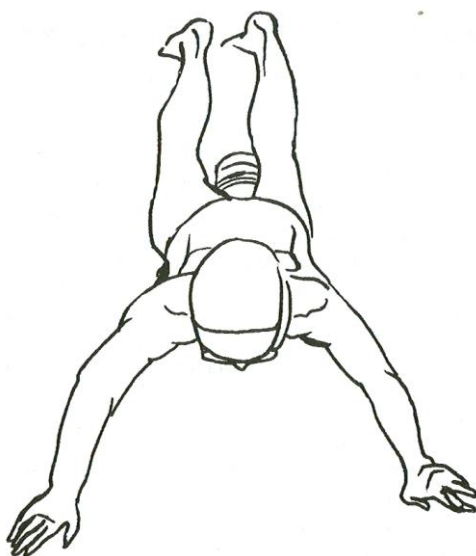
4. Siz xuddi bilak atrofida panjaning turli harakatlari kabi ichkariga va yuqoriga eshishning ahamiyatini ham aniq baholaysiz.

5. Koʻkrak ostida birlashuvchi tirsak va bilaklarning harakati panjalarning yuqoriga harakatini yengillashtiradi, lekin bunda ular oldinga harakat qilmaydilar. Bu harakatdan keyin yelka va bosh yuqoriga chiqadi; diqqat qiling, sizni orqaga olib ketuvchi mashqlarni qilmasdan, faqat oldinga harakat qiling.

6. Shuningdek, siz qoʻllarni qaytishi va suv ustida tayanch topishiga baho berishngiz mumkin.

B. Valik bilan suzing.

Valikni oyoqlar orasida ushlab, faqat qoʻllar yordamida suzing, bu oyoqlarning suzuvchanligini ushlab turishga yordam beradi. Bu mashq sizga qoʻl harakatlariga ahamiyat berishga imkon beradi va u boshni suvga tushirmasdan bajarilishi mumkin.



Sizga koʻproq nima toʻgʻri kelishini oʻzingiz hal qiling.

V. Qo'llar harakati kengligi ustida ishlash

Siz faqat oyoq ish boshlab, panjalar, keyin esa, panja va bilaklar harakatini moslashtiring, bunda siz harakatni asta-sekin tashqariga eshishdan boshlab, to o'zingiz harakat kengligi yetarlicha katta bo'lganini his qilmaguningizcha oshirib borasiz.

Harakatlar moslashuvi va boshning ahamiyati.

Brass usuli bilan suzishda bosh harakati juda muhim element hisoblanadi:

- suv ichida gavda holatini ushlab turishda bosh muhim rol o'ynaydi;
- bosh nafas olish jarayonini, suzishda harakatlar to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi;
- bosh qo'l va oyoqlarning siljish harakatlariga ergashuvchi gavda va yelkalarining to'liqsimon harakatida qatnashadi. Harakatlar moslashuvi qo'yidagicha ro'y beradi:

1. Sirg'anish chizig'i bilan bir chiziqda turuvchi bosh ko'tarilib, gavadani tayanch nuqtasiga suradi.

2. Tashqariga eshish paytida kuchayuvchi harakatdan boshlab, yelka pastga tushishi va tovonlarning hamda undan so'ng oyoqlarning dumbaga tortilishi boshlanadi.

3. Pastga qarab eshishda bosh suvdan chiqib, yuqori va oldinga qarab harakat qiladi. Boshdan keyin yelkalar chiqadi.

4. Oyoqlar qaytishining so'nggi fazasida tirsak va bilaklar orqali bo'ladigan tashqari va yuqoriga qarab qilingan eshish harakatlari paytida o'zaro bog'liq ravishda nafas olish va nafas chiqarish bajariladi.

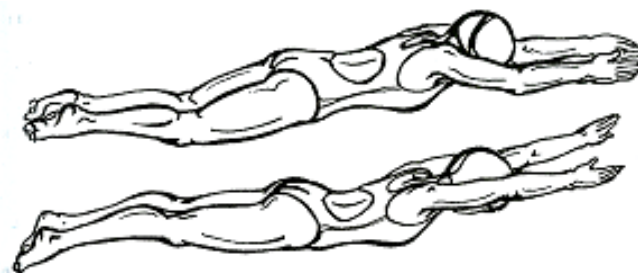
5. Bo'shashgan muskullar tufayli, panja hamda bilak tayanchlari tufayli zo'riqmasdan nafas olinib, bosh yuqori va pastga egilgan paytda qo'l harakatlari – qaytish, tayanch olish va tashqi tomonga oyoq eshish kuzatiladi.

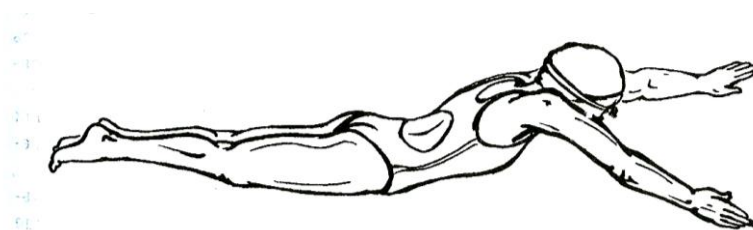
6. Oyoqlar ichkariga eshish qilayotgan paytda bosh suvga tushiriladi. U oldinga intilib, gavadani o'z o'qi bo'yicha siljitib, unga asosiy harakatni bajarishda yordam beradi.

7. Yangi jarayonni boshlashdan oldin sirg'anish va oyoq harakatlari tufayli kelib chiqadigan tezlikdan foydalanish uchun gavda holati ushlab turiladi.

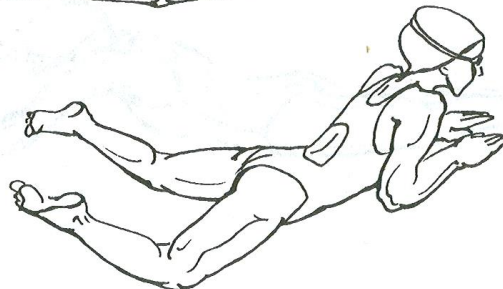
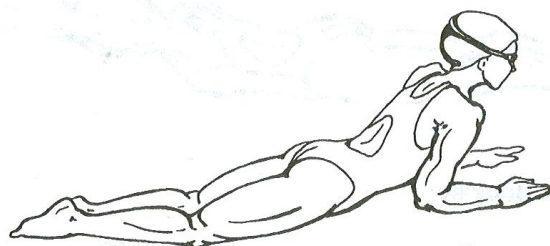
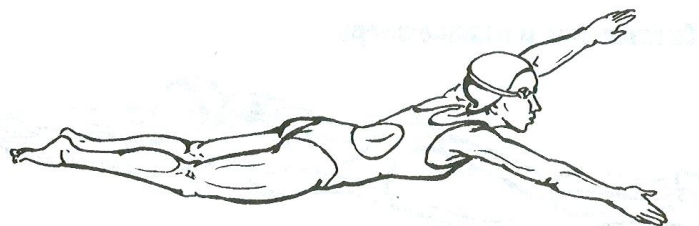
Suzishning to'liq jarayonini bajarish

1. Sirg'anish va tayanch olish



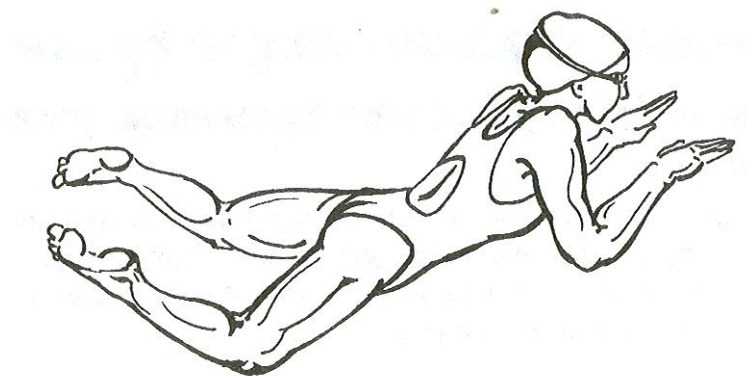


2. Tashqi tomonga eshish

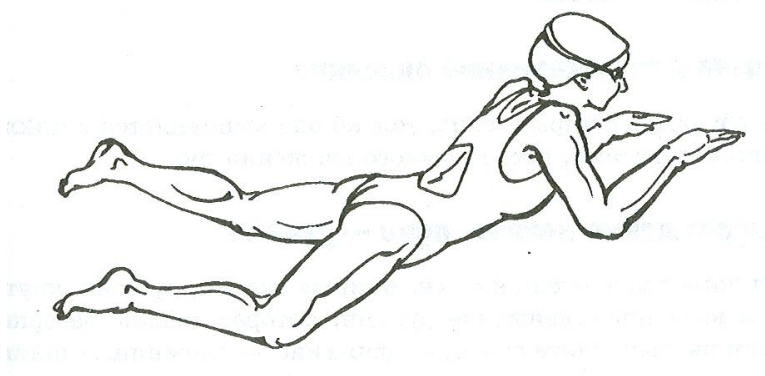


3. Pastga qarab eshish

4. Ichkari va yuqoriga qarab eshish



5. Qo'larning oldinga qaytishi va sirg'anish



Ba'zi bir o'rgatuvchi komplekslar qo'l va oyoq harakatlari moslashuvini yaxshilashingizda siz uchun foydali bo'lishi mumkin.

Brass usuli bilan suzishda o'rgatuvchi mashqlar

1. Harakat bir qo'lda bajarilib, oyoqlar "qaychi" harakatini bajaradi.

Siz oyoq harakatlaridan so'ng qo'l harakatlarini bajarishni boshlaysiz, bunda oldin bitta qo'l va oddiy nafas bilan boshlanadi.

2. Bog'lanish.

Oyoqlar bilan harakatni bajarib, o'ng qo'lni ishlating, chap qo'l tayanch nuqtani ushlab turadi, keyin chap qo'l ishlaydi, o'ng qo'l esa, tayanch nuqtani ushlab turadi. Nafas olish oddiy.

3. Bog'lanish va moslashtirilgan suzish.

Xuddi o'sha o'rgatuvchi mashq, faqat u har bir qo'l harakatidan keyin moslashtirilgan suzish jarayoni bilan bajariladi.

4. Ikki harakat oyoqlar bilan, qo'l bilan – bitta

Ikki harakatni bajaring – oyoqlar bilan "qaychi", qo'llar oldinga cho'zilgan, so'ngra qo'l harakatlarini bajaring, siz bunda oyoqlar bilan yana bir harakat – "qaychi"ni bajarishingizdan oldin u tugaydi.

5. Ikki harakat qo'llar bilan, oyoqlar bilan bitta.

Ikki harakat qo'llar bilan, so'ngra bittasi oyoqlar bilan bajarilib, bunda keyingi qo'l harakatlari boshlanishdan oldin u tugaydi va hokazo.

6. Suzuvchi belgilari ostida suzish.

Agar mumkin bo'lsa, suzuvchi belgilar bilan chegaralangan yo'laklarda suzing, shuningdek ko'ndalangiga ham. Siz suzayotga-ningizda bosh suvga tushirilgan bo'lishi kerak, undan keyin uzoq davom etuvchi to'liqsimon harakat davom etadi.

Suzuvchi belgilari ostida bo'ladigan bir urinishda siz faqat bitta suzish jarayonini bajarasiz. Nafas olayotib, siz oldingizga faqat bir maqsad – suzuvchi belgilari bo'lgan yo'lkada navbatdagi suzish –qo'lsiz.

1.	V. Manin. Uch.metod. posobie. Tashkent IPK «ShARK» 2000.
2.	E.N. Karpenko,T.P. Korotnova, Ye.N. Koshkodan. Plavanie: igrovoy metod obucheniya. Olimpiya Press. Moskva 2006.
3.	Korbut V.M, Livitskiy A.N. Programma i uchebnoe posobie. Tashkent. Lider Press, 2007.
4.	Matveev L.P. Teoriya i metodika FK: Uchebn. Dlya IFK M.: Fis, 1991 , 542 s.
5.	O. Sobirova. Suzish. Tashkent 1993.
6.	O'yinlar orqali suzishni o'ganamiz. Uslubiy qo'llanma/ O'z DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2009y.
7.	Plavanie. Sbornik statey. Moskva. FiS. 1998.
8.	Plavanie pod redaksiy V.N.Platonova. Kiev. «Olimpiyskaya literatura» 2000 g.
9.	Planirovanie trenirovochnykh nagruzok izbiratelnoy napravlenosti v sportivnom plavanii. Metodicheskie rekomendatsii. Sadıkov A.G. Izdatelsko-poligraficheskiy otdel UzGIFK, 2008g.
10.	Uchebnoe posobie. N.J. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov, T.S. Morozova. Ozdorovitelnoe i adaptivnoe plavanie. Moskva. Akademiya 2005.
11.	Formirovanie professionalnykh znaniy i umeniy po plavaniyu u studentov instituta fizicheskoy kulturey. Avtoreferat diss. na soiskanie uchenoy stepeni k.p.n. Krasnova G.M. ZAO «Press Tij Print»Tashkent Maxtumduli 1 uy Buyurtma №127.2009g.