

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**SUZISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**MUTAXASSISLIGI**

**II- bosqich talabalariga mo'ljallangan**

**o'quv-uslubiy qo'llanma**

TOSHKENT -2013

Mazkur ma'ruza qo'llanma bolalar va osmirlar sport maktablari, kolledjlar, oliy o'quv yurtlari va murrabiylar uchun mo'ljallangan.

Ma'ruza qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institute qoshidagi oily o'quv yurtlariaro ilmiy – uslubiy kengashidan nashrga tavsiya qilingan.

Mualliflar: B.U. Badalova – O'z.DJTI  
“Suv sporti va eshkak eshish sport  
turlari nazariyasi va uslubiyati ”  
kafedrasining katta oqituvchisi.  
A.M.Yo'ldoshev.

**Taqrizchilar:**

V.M. Korbuto – dosent “Suv sporti va eshkak eshish sport  
turlari nazariyasi va uslubiyati ”kafedra mudiri

B.O.Rustamov – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

## SO'Z BOSHI

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini ilk yillaridanoq sog'lom avlod tarbiyalashni ustuvor vazifalaridan deb belgiladi.

Hozirda ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Suzish bilan muntazam shug'ullanish muskullarning uyg'un rivojlanishi, yurak – tomir va nerv sistemasi hamda nafas organlarining sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Suzish bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o'quv uslubiy qo'llanmada suzish sport turlariga umumiy tushuncha, suzish texnikasini nazariy asoslari, sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi, suzishga o'rgatishning usullari, suzish turlari ma'lumotlar berilgan .

O'quv uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya institutlarining suzishga ixtisoslashayotgan talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, u mazkur fan bo'yicha mutaxassislar tayorlash dasturiga muvofiq holda tuzilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar, o'qituvchilar, uslubchilar yetishmay turgan bir paytda bu xildagi qo'llanmallar ancha yordam berishi mumkin.

## **I.BOB.FAN TO'GRISIDA TUSHUNCHA.**

### **1.1. Fan oldida turgan vazifalar va uning funksiyasi.**

Suzish nazariyasi va usuliyati o'quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta'minlashni qarab oladigan ko'p omili jarayon sifatida qaraladi.

Suzish nazariyasi va usuliyati kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Vazifalariga suzish tarixi, o'rgatish usuliyati, suzuvchilarning texnik, taktik, jismoniy tayorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Suzish nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayorgarligi, sport tayorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlar, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, suzish nazariyasi o'rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

Sport – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosida kelib chiqadigan maxsus tayorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va

taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishi kerakli ommili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Suzuvchilarning tayorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak murabbiy ishi, shug'ullanuvchilarning sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayorgarligini samarali amalgam oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayorgarligining umumiy pedagogic va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Mazkur fan dasturi suzuvchining ahloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayorgarligi vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi. Suzuvchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab, oily sport mahorati maktablarida suzuvchilar tayorgarligini tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

## 1.2.Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar.

“Suzish nazariyasi va usuliyati” fanini o’rganish yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o’smirlar sport maktablarida yosh suzuvchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun suzish bo’yicha trener-o’qituvchilarni tayorlashni ko’zda tutadi.

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.

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’li va oyoqlarning navbatma – navbat bajariladigan to’xtovsiz harakatlari bilan ifodalaniladi.

Unda, gavda suv yuzida deyarli gorizontal 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.

“ Brass”ning sportdagi ahamiyati krol usulida ko’krakda suzishdagi 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 bemaolol 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 programmasiga kiritilgan.” Delfin” usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko’krakda suzishdan so’ng ikkinchi o’rinda turadi.

“Delfin” usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo’llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o’tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq 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 vaqtida qo’llar suv yuzida – havoda bo’ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so’ng uchinchi o’rinda turadi.

**“Aralash” suzish** – asosiy sportcha suzish usullarini o’z’ida 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 ketma – ketligi saqlanmog’i shart.

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

**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 boshlarini yechish, har xil kattalikdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va boshqalar 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", "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.

**Suv to'siqlaridan suzib o'tish** suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar 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 usuli 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.

Hozirgi paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda.

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

Musobaqa dasturiga shahsiy, juft va gruppali chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarning hammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy dasturni bajarishadi.

Istalgan dastur chiqishlarni baholashda bajariladigan mashq texnikasidan va ta'sirchanligi ham hisobga olinadi.

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

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.
5. Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi.
6. Suvga sakrash elementlari texnikasini o'rgatishda 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 qurilmalar 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 90sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. O'yinda ishtirok etish har bir komandadan 11 kishiga zayavka berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus paytida almashtirib turiladi.

O'yin «soft 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 – suv topi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda bo'lmagan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko'nikmalarni hosil qiladi.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash mashgulotlarida bajariladigan turli mashqlar shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatini mukamallashtiradi, kuch, tezlik, chidam, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Bundan tashqari shug'ullanuvchilar sport turlari texnikasi va trenirovka uslubiyoti bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar.

## **2.BOB. SPORTCHA SUZISHNING TEXNIKA ASOSLARI.**

### **2.1. Sportcha suzishning texnika asoslari.**

Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlarigagina bog'liq emas. Suzish tezligining oshishi bilan texnikaning faqat ayrim detallari o'zgarishi mumkin. Shunday qilib qisqa masofalarga suzish gavda holatining to'g'ri bo'lishi, harakat tezligining ko'payishi, bir qancha harakat sikllarini nafasni tutib turib bajarish bilan xarakterlanadi.

Musobaqa qoidasida belgilangan har xil masofalarni suzib o'tish texnikasi start olish, masofani suzib o'tish va burilishlardan tashkil topadi. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga suzish texnikasida prinsipial farq yo'q. Sportcha suzish texnikasi negizida ayrim umumiy holatlarni ko'rish mumkin. Suzishning har bir usuli texnikasi bir butun shu bilan bir vaqtda shartli qismlardan tuzilganini ko'rib chiqish mumkin: gavda holati, nafas va qo'l oyoq harakati. Jumladan qo'l va oyoq harakatini o'rganishda harakat formasi – yo'nalishi va tezligini, shuningdek, ularning mohiyati, xarakteri, tezlik va kuchini tahlil qilish zarur. Harakat formasi texnika mazmunini emas, uning faqat tashqi ko'rinishini aks ettiradi.

Harakat formasini to'g'ri egallagan ko'pgina suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatavermaydilar. Suzishning har bir usuli o'ziga xos va xarakterli texnik elementlarga ega.

Suzuvchi gavdasi suv sathida cho'zilib yotishi, oldinga siljishda kam energiya sarf qiladigan oquvchanlik formasi turmog'i kerak. Tabiiyki, gavdaning erkin holati bosh holati va o'pkaning havo bilan to'lish

darajasiga bog'liq. Boshni ortiqcha ko'tarib yuborilsa oyoqlar pastga tushadi va yelka – bo'yin muskullari haddan tashqari tarang tortiladi.

Bunday holatda boshning har qanday harakati gavda holatini o'zgarishiga olib keladi va uning muvozanatini buzadi, kerak bo'lmagan vertikal holatni vujudga keltiradi hamda gavdaning yon tomonga tebranishiga sharoit yaratadi. Sprinterlar uchun boshni sal ko'tarib, yelkani ancha yuqori tutish holati xarakterlidir. Uzoq masofalarga suzishda gavda suvda tabiiy holatda bosh esa, gavda bilan bir chiziqda, gavdaning aylanma o'qi bo'ylab joylashgan bo'ladi. Sportcha suzish usullarini o'rganayotganda to'g'ri nafas texnikasini o'zlashtirish eng qiyin elementlardan biri hisoblanadi.

Chalqancha suzishdan tashqari suzishning hamma usullarida suvda bajariladigan nafas mashqlari katta qiyinchiliklar tug'diradi. Suv bosimining gavgdaga bo'lgan ta'siri shug'ullanuvchilardan nafas chiqarish uchun ortiqcha kuchlanish talab qiladi. Shuning uchun masofalarni suzib o'tishda asosiy e'tiborni chuqur nafas olishga emas, balki chuqur nafas chiqarishga qaratish kerak.

Nafas olish uchun suzuvchi zudlik bilan gavda holatini o'zgartirmasdan boshni ko'tarishi yoki burishi kerak. Qo'l harakati bilan bir maromda bajarilayotgan bosh harakati, masalan, ko'krakda krol usulida suzayotganda, gavdaning maqsadsiz aylanishi va yelkaning pastga tushib ketishiga olib keladi. Suzganda burilishlar va boshning ko'tarilishi tegishli suzish usuli barcha elementlari uyg'unligini hisobga olgan holda bajarilishi, lekin ular gavda holatiga va qo'l – oyoqlar harakatiga ta'sir qilmasligi kerak. Nafas olish paytida boshning ortiqcha

ushlanib qolishi gavda muvozanatini va harakatlar moslashuvini buzadi, natijada tezlik pasayadi.

Brass va chalqancha suzish usullaridagi tezlikdan boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik ancha yuqori bo'ladi. Lekin ko'krakda krol, butterflyay (delfin) usullarining turli bosqichlaridagi ish unumi bir xil bo'lmaydi. Shunday qilib eshishning boshida va oxirida harakat pastda, keyin yuqorida bajarilganda unum kamayadi. Ko'krak suyagi bilan yelka bo'g'inlari vositasida birlashgan qo'l va chanoq - son bo'g'imlari vositasida birlashgan oyoqni ikkinchi darajali dastaklar deb qarash kerak.

Ma'lum bir vaqt ichida harakatlar siklini bajarish temp, tezlikni hosil qiladi. Eshishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'l va oyoq muskullarining haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi, "ushlanib qolishga" imkon bermaydi. Buning natijasida suvning "o'pirilishi" vujudga keladi. Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashini tezlashtiradi.

Asta-sekin tezlashtirilgan eshish unumdorlikni oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o'z vaqtida foydalanishni ta'minlaydi. Binobarin, muskul tezlanishining asta-sekin o'sishi bilan eshish tezligi va uzunligi, o'z navbatida suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Yetarli muskul kuchiga ega bo'lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini saqlash uchun o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo'llarni bo'g'imlaridan kerakli darajada bukib, yelka dastagi qisqartiriladi.

Eshish harakatida qo'l panjasi suzuvchini harakat yo'nalishiga perpendikulyar tarzda iloji boricha ancha katta eshish yuzasiga ega bo'lishi kerak. Har bir suzuvchi eshish uzunligini oshirishga harakat qiladi. Bu uning yuqori texnika sifatlarini namoyon qiluvchi asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi.

Shunday qilib, harakat texnikasining ayrim detallari - gavda holati, nafas ritmi, eshish uzunligi va tezligi, muskul kuchlanishini o'zgartirish hisobiga suzishda yuqori tezlikka erishish uchun har bir suzuvchi o'zining shaxsiy imkoniyatlaridan ratsional foydalanishga intilishi kerak. Sport mashqi jarayonida suzuvchining harakat imkoniyatlari oshadi, texnikasining ayrim detallari o'zgaradi va takomillashadi.

## **2.2. Sportcha suzishni biomexanik asoslar tushunchasi.**

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishdan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi.

Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbor qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda "bir qolipga tushib suzish" tabiatini egallashi bora – bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi o'zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o'laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil

ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan - yangi turlar mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Suzish texnikasini qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borishda yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi, bo'yi, gavda qismlari rivojlanganligining o'zaro nisbati, vazni, oyoq va shu suzuvchiga xos uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy chiniqqanligi, kuchi va qayishqoqligining roli o'z – o'zidan ayonki, juda zarur.

### Suvning jismoniy xususiyatlari

| Yopishqolik           | Issiqlik o'tkazish va isig'lik hajmi |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Zishlik               | Suvning siqiluvchanligi              |
| Solishtirma og'irligi | Tananing suzuvchanligi               |
| Tovush o'tkazish      | Gidrostatik muvozanati               |
| Yoruqlik o'tkazish    | Suzish jarayonida suvning qarshiligi |
|                       | Isqalanish qarshiligi                |
|                       | tolqinsimon                          |

**Dinamik** suzishda suzuvchining suvda harakat qilishiga imkon yaratib beruvchi ta'sir kuchlari hosil qilinadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shahsiy ichki kuchlari bo'lib, bu uning suv bilan kelishib, unga tayanib harakatlar qilishida yuzaga keladi. Binobarin, suzishning u yoki bu usuli texnikasini to'g'ri tushunish uchun ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini ko'rib chiqish zarur bo'ladi. Suzuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga biz yuqorida ko'rib chiqqan gavdaning og'irlik va

gidrostatik kuchini, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil bo'luvchi gidrodinamika kuchini kiritish mumkin.

Hamamizga ma'lumki, suzuvchi suvda havoga nisbatan ancha zich bo'lgan suyuqlikka tayanib, uni itarish usuli bilan harakat qiladi. Binobarin, suvning zichligi suzuvchi uchun bir tomondan tayanch reaksiyasini oshiradi, ya'ni suzuvchini tezroq harakat qilishga undaydi va shu bilan unga suzishga imkon yaratib beradi, boshqa tomondan esa, harakatlar gavdaga ta'sir qiluvchi qarshilik kuchini oshirib beradi. Suvning mana bu qarshilik kuchiga ma'lum miqdorda odam energiya sarflaydi, natijada, suzish tezligi susayadi (kamayadi).

Suvning qarshilik kuchini esa butunlay yo'qotish mumkin emas. Bu mexanika qonunidan bizga ma'lum. Ammo suzuvchi o'ziga bog'liq ravishda suv qarshiligini maksimal darajada kamaytirish va shu bilan tezligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Buning uchun suzuvchi o'z harakatlari yo'nalishiga qarama-qarshi ta'sir qiluvchi qarshilik kuchining qanday kelib chiqishi va ta'sirini bilishi kerak.

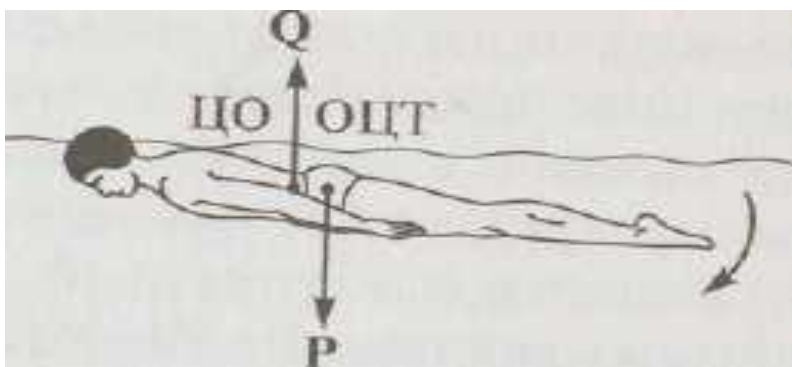
Bunda, birinchi navbatda, suv qarshiligi haqida, uning kuchining kattaligi doimiy emasligini albatta bilish kerak. Suvning qarshilik kuchi gavdaning ko'ndalang yuzasining kengayishi, suzish tezligining oshishi va suv zichligining ortishi bilan kattalashib boradi.

Bundan tashqari, u gavda tuzishiga, uning suvda egallagan holatiga ham bog'liq. Fizikadan ma'lumki, metal plastinka yoki yupqa silliq tosh yordamida suv engilgina kesiladi, agar ularning yuza tomoni harakat yo'nalishiga to'g'ri kelsa, bunday holda predmetning ko'ndalang kesimi

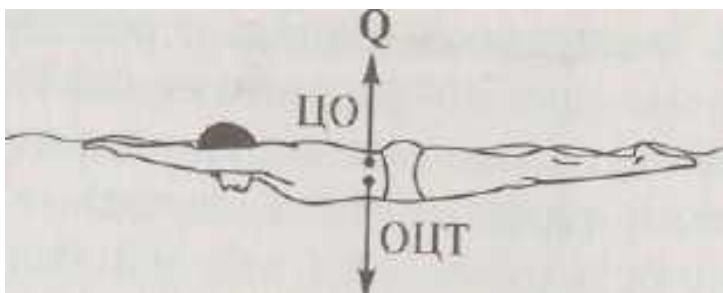
kichik bo'ladi.

Boshqa bir misol: predmetning yupqa tomonini harakat yo'nalishiga perpendikulyar qilib joylashtirsak, suv qarshiligi nihoyatda kattalashadi. Bu – bizning maqsadimizga teskari hodisalar. Shu sababli, suzuvchi suvga tushar ekan, u gorizontal holatni egallab olishi talab etiladi.

**Suzuvchining tanasiga suvni siqib itaruvchi kuchini  $Q$  gidrostatik muvozanat saqlash tananig og'irlik kuchi ta'sir etishi  $P$**



1 – tiklanmagan holat



2 – muvozanatni ushlagan holat

Harakat tezligi qo'llar harakati bilan oshadi, tayyorgalik ko'rish harakati va nafas olish vaqtida kamayadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek suzish tezligi ortishi bilan suvning qarshilik kuchi ham oshib boradi.

Bularni bilganimiz holda endi suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtab o'tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab yetgansiz. Demak, gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning jami buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavgdasining suv betida yoxud uning biror qatlamida muallaq turish holati yuqorida tilga olgan statik suzish bo'ladi.

Agar zichlik kichik bo'lsa, qarshilik kuchi ham kichik bo'ladi. Suvning zichligi uning tarkibiga va temperaturasiga bog'liq, deb yuqorida eslatib o'tdik. Shuni yodda tutish kerakki, suvning qarshilik ko'rsatkichi bilan suzish texnikasini analiz qilish vaqtida suvning zichlik ko'rsatkichi doim bir xil kattalikda qabul qilinadi.

Suvning qarshilik kuchini yuqorida aytib o'tilganlardan tashqari ishqalanish va bosim kucji ham oshiradi.

**Ishqalanish qarshiligi** – bu qarshilik kuchiga odam gavdasi bo'lsin, u har qanday bo'shliqda, suyuqlikda, hatto, havo bo'shlig'ida ham uchraydi. Buning ustida suvning hamma zarrachalari ham suzuvchi odam tanasidan toyib ortda qolavermaydi, uning qandaydir bir yupqa qismi teriga yopishib olib gavda bilan bir yupqa qismi teriga yopishib olib, gavda bir xil tezlikda oldinga tomon harakat qiladi. Ustiga-ustak, suvning bu qismi boshqa suv qismlariga qo'shilib yopishuvchi kuch hosil qiladi, natijada, gavda bilan birga muayyan og'irlikka ega bo'lgan suv ham oldinga harakat qiladi. Tabiiyki buning uchun ham suzayotgan odam ma'lum miqdorda quvvat sarflaydi.

Ishqalanish kuchi, odatda gavda tekis, silliq bo'lmaganda, plavka, suzish kostyumlari qalin materialdan, misol uchun jun gazmoldan tayyorlanganda katta bolin materialdan, misol uchun jun gazmoldan tayyorlanganda katta bo'ladi. Ishqalanish kuchini hatto oddiy gavda tuklari ham oshiradi. Shuning uchun ham tajribali suzuvchilar katta musobaqalar oldidan oyoq, qo'l va ko'krak qismlardagi tuklarini olishadi.

**“Girdob” yoki “O'yma qarshiligi”.** Suzuvchi shiddat bilan harakat qilar ekan, suv oqimini ikkiga bo'lib boradi, suvlar esa gavdadan sirpanib oqib o'tib, orqa tomonda qo'shiladi. Demak, suzuvchining oldida suv bosimi ortib suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib, suv pasayadi. Shu yo'l bilan suzuvchining gavdasi orqasida suv o'ymasi hosil bo'ladi. Bu esa qarshilik kuchini yana oshiradi. Uyma qarshiligining kattaligi tezlikka va gavda qomatiga bog'liq. Uni kamaytirish uchun gavda oldidagi bosimni

orqadagi bosimga yaqinlashtirishga intilish lozim. Buning uchun suzayotgan odam gavdasini shunday tutishi kerakki, natijada, suvning sirpanib o'tishi osonlashsin. Bunga erishish uchun suzayotgan odam gavdasini suv betida gorizontal holatga yaqinroq ushlab oyoq va qo'llarini uzatib yuboradi, oyoq panjalarini cho'zadi, qo'llarini bosh orasiga o'tkazadi, bu holat suvda eng oson sirpanish holatini yuzaga keltiradi. Bunday holatni, odatda, tajribali suzuvchilar start olingandan keyin va burilishdan so'ng hovuz devorida deysinib chiqqan vaqtda qabul qilishadi. O'yma qarshiligi gavda qismlari suv yuziga yaqin harakat qilganda ortadi. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda o'yma qarshiligi kuchi bo'ladi. Shuning uchun, ham tajribali suzuvchilar brass usuli bilan suzganda qo'llarni suv yuzidan pastga tomon harakatlantirib suzishadi.

**To'lqin qarshiligi.** Suvga harakat qilayotgan odam gavdasi oldida suv bosimning ortishi shu qismning zichlashib surilishiga olib keladi, suvning zichlashishi o'z navbatida uni shu yerda suvning umumiy betidan ko'tarilishga olib keladi. Bundan tashqari, gavdadan aniq bir burchak ostida, uning harakat tezligiga bog'liq holda yonga va oldinga to'lqinlar tarqaladi. Suzayotgan odamning tejamsiz qo'pol harakat qilayotganligini mana shu to'lqinlarga qarab ham aniqlasa bo'ladi. Agar suzib borayotgan odam masofani o'tishda hosil qilib borayotgan to'lqinlardan nari keta olsa, boshqalarning to'lqinlari tezligini susaytiradi va nafas olishni qiyinlashtiradi.

Bundan ko'pchilik suzuvchilar startdan va burilishdan keyin masofaning ma'lum bir qismgacha foydalanadilar. Basseynlarning chekka yo'laklarida to'lqin boshqa yo'laklardagiga nisbatan ko'p va kuchli bo'ladi. Bundan tashqari, suzayotgan odam burilishiga yaqinlashganda, ayniqsa, delfin va brass usillari bilan suzishda og'irlikka ega bo'lgan suvni xaydab kelarkan, suv bosimning qarshiligi ortib ketadi.

**Ko'taruvchi kuch.** Shu yergacha biz suzuvchi odam gavdasining suv yuziga nisbatan gorizontal holati ustida so'z yuritdik. Aslida, masofaga suzayotgan odam gavdasi suv yuziga nisbatan bir oz qiya, uning yelka bo'g'imi boshi oyoqlariga nisbatan yuqori turadi. Bunday holatda odatda *ko'taruvchi kuch* deb ataluvchi kuch vujudga keladi. ko'taruvchi kuch suvda asosan gavdaning qiya holatda harakat qilishi natijasida yuzaga keladi.

Quyidagicha xulosalar kelib chiqadi. Sho'r dengiz suvi chuchuk ariq-anhor suvlariga qaraganda suzuvchi odam gavdasini oson ko'taradi. Harakatsiz holatda ham odam tanasi ma'lum vaqtgacha suv yuzasiga qalqib tura oladi va gavdaning og'ir qismi, ya'ni oyoq uchlari birinchi bo'lib suvga botib boradi.

Muayyan harakatlar yordamida odam o'z gavdasini suv yuziga tuta biladi. Nihoyat, tanamiz suvning tortuvchi, itaruvchi, ko'taruvchi kuchlari ta'sirida hech qachon suvning tagida qolib ketmaydi. Ammo o'rni kelganda shuni aytib o'tish kerakki, suzishga o'rganish jarayonida yerdagi harakatli o'yinlarning ahamiyati katta bo'ladi. Chunki bolalar mashg'ulotlarni o'yin bilan bog'lab o'tkazilganda ularni juda qiziq, erkin bajarishadi. Bu esa u yoki bu harakat malakasini egallashdi muhim ahamiyat kasb etadi.

### 3. STARTNI BAJARISH TEXNIKASI

#### 3.1. Startni bajarish texnikasi. Umumiy tavsifnoma.

Supachadan va suvdan turib start olishni yangi variantlari va ularni maqsadga muvofiqligi. Start holatini bajarishni takliflar yangi nizomlar bilan bog'liqdir. Afinada 1896 yili I Olimpiyada o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqalar bo'lgan. Suzuvchilar 1993 yillgacha startni havzani ustidan olingan.

1936 yildan boshlab start tumbuchkalaridan start olingan. Shunday voqealar bo'lganki sportchilar musobaqa davrida 3 marotaba hatolikka yo'l qo'ysa ya'ni falsart qilsa suzuvchilarni musobaqadan chetlatilgan qilinganlar.

Hozirda musobaqa davomida amaliyotda musobaqa qoidasi bo'yicha bitta start bilan start olishga ruhsat etiladi, buyruq bilan start tumbuchkasining oldingi tomonidan ruhsat berishladi.

Start olishni - sportcha, ayniqsa, qisqa masofalarga suzishda katta ahamiyatga ega. Amalda start yaxshi olinganda 0,5 seknddan 1,0 sekundagacha vaqt yutishni mumkin.

Suzuvchilarning muvaffaqiyati yaxshi start olishga ko'p jihatdan bog'liq. Texnika jihatidan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdaning qulay holatini saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikni yaratishga imkon beradi.

Sportcha suzishda startning ikki turidan foydalaniladi:

1. Supacha (tumbuchka) dan start olishni. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi.

2. Suvdan turib, basseyn devoridan depsinib start olish, chalqancha yotib suzishda qo'llaniladi.

Start olishl texnikasini yahshi tushunish va o'rganish uchun uni shartli ravishda alohida elementlarga ajratish maqsadga muvofiq. Masalan, dastlabki holat, tayyorlanish harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzishga o'tish. Endi ularga alohida to'htab o'tamiz.

### **3. 2.Supachadan va suvdan turib start olish texnikasi xususiyatlari.**

Dastlabki holat etarli darajada qo'lay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iboratdir. Bu qo'yidagilarga bog'liq bo'ladi: oyoq bo'g'imlaridan bukilish darajasiga, gavdaning egilishl va qo'llar holatining tafovutiga: orqaga, yonga yoki oldga – pastga uzatish.

Odatda , dastlabki holat ko'proq sportchilarning o'ziga hos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Eng qulay bu – tovonlarning bir – biridan 15 – 20sm oraliqda parallel joylashish va panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishdir. Oyoqlar tizza bo'g'imidan tahminan 130 – 160 burchak hosil qilib bukiladi, turiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig'idagi burchak 40 – 60 ga etguncha gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga – yonga yo'naltiriladi, kaftlar orqaga yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri kelish kerak.

Shunda buyruq berilgan zahoti tayyorgarlik harakatini va depsinishni bajarish qulay bo'ladi.

Tayyorgarlik harakati va depsinish. Start beruvchining bergan buyrug'i ( otilgan o'q, sirena tovush) dan so'ng suzuvchi hech bir hayollanmay tezlik bilan depsinish kerak. Buning uchun oldin gavgani oldinga tashlab, muvozanatdan chiqiladi, oyoq uchiga (panjalarda) ko'tariladi, qo'llar orqaga yonga siltanadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi.

Shundan keyin gavgani oldinga tashlash bilan bir paytda oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holida yuqoriga oldinga siltanib harakat qiladi. Ya'ni oyoqlar to'son bo'g'imidan, tizzadan va boldir- panja bo'g'imidan, qo'llar tirsakdan bukiladi yoki qo'llarni to'g'ri tutib oldinga aylantirib siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib, start supachasidan bajaradi.

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 esa ko'proq oyoqlar kuchi va yozilish tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilish kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin.

Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi. Qanday bo'lganda ham depsinish shuningdek qo'llarning suzuvchi gavgasini butunlay to'g'rilaganda bajariladi.

Havoda uchish. Supachadan oyoqlar uzilib suvga tushguncha qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi startdan chiqish paytidagi gavgani holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga ko'p bog'liq.

Suzuvchining bunday parvoz qilishda uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harkatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavdaning harakat tezligining oshishiga ko'maklashadi.

Uchish paytida gavda kuyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga cho'zilgan va tahminan yelka kengligida tutilgan, kaft pastga qaragan, bosh ikki qo'l orasiga joylashlgan bo'ladi. Gavdaning bu holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida havoda tahminan 20 li yoy yasb, sekin asta bosh bilan sho'ng'ish holatiga o'tadi.

Havoda uchish juda muhim bosqichlardan biri. Uni shunday bajarish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan, gavdasining to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan tushlgan og'irlik kuchining ta'siri ostida gavda qulab tushmasin, aksincha, boshlang'ich harakat tezligini etarli darajada saqlasin. Uchishning o'rtacha uzunligi start olish supachasiga qo'l panjalari tekkan joygacha hisoblanib, erkaklarda 3,5 – 4,0 metr, ayollarda 3,0 – 3,5 metrlar atrofida bo'lish kerak. Suzishning hamma usullarida deysingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmagan holda bajariladi. Nafasni suv yuziga chiqish oldida chiqariladi.

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

Sirg'anish uzunligi – start olish supachasidan suv yuzaga chiqquncha bo'lgan oraliq erkaklarda 7 – 8m, ayollarda 7 m atrofida bo'ladi. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda,

Sirg'anishlga ketgan vaqt uzunligi 7m bo'lganda, erkaklarda 2,5 sekund, ayollarda 3,0 sekundni tashlki etadi.

Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashlganda yoki undan bir o'z oshlgan paytda u suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha tezlikda suzishga kirishmog'i kerak.

Birinchi suzish harakatlari musobaqa qoidasiga muvofiq suzish tezligiga bog'liq holda bajariladi. Krol usulida ko'krakda suzganda harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harkati ko'shiladi.

Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishl kerakki, eshlislning tugashli gavdaning to'liq suv yuziga chiqishliga to'g'ri kelsin. Qo'l eshish harakati tugashi bilan to'htovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu paytd ikkinchisi esha boshlaydi. Nafas esa birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Shundan so'ng suv yuzida davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2 – 3 siklgacha nafasni tutib boradilar.

Quruqlikda turli hildagi mashqlarni bajarishl paytida namoyon buladigan kuch sifatlarning yuqori darajasi suvda mahsus tayyorgarlik hamda musobaqa mashqlarini bajarishda yuqori darajadagi kuch qobiliyatlarning namoyon bo'lishini kafolatlanmaydi. Ko'pincha zarur kuch sifatlariga ega bo'lgan, quruqlikda umumiy tayyorgarlik, yordamchi kuch sifatlariga ega bo'lgan, quruqlikda umumiy tayyorgarlik, yordamchi hamda ayrim mahsus tayyorgarlik mashqlarini bajara oladigan sportchilar start va burilish paytida qo'l harakatlarini bajarishlda yuqori darajadagi kuchni namoyon qila olmaydilar.

Bunga kuch sifatlari, vegetativ funksiyalar hamda suzuvchining teknik mahoratini o'rtasida o'zaro bog'liqlikning yug'ligi sabab bo'ladi. Ushbu holda kuch imkoniyatlari to'g'ri erishilish, uni o'stirish uchun shart – sharoit hisoblanadi.

Bu musobaqa faoliyatiga hos bo'lgan harakat va vegetativ funksiyalarning mahsus namoyon bo'lishi bilan kuch tayyorgarligini «birgalikda ta'sir ko'rsatish» tamoyilini qo'llashga imkon yaratadi. Mazkur tamoyil olimlar tomonidan har jihatdan ilmiy asoslab berilgan.

Sportchi o'z shlahSsiy muvaffaqiyatlarini sportda eng yuksak yutuqlar bilan muqoyasa qilishi va yangidan-yangi g'alabalar sari intilishi mumkin.

Ma'lumki, o'lchov birliklari (vazn, masofa, vaqt) yoki kuzatuv baholari (ball, ochko) bilan ifodalanuvchi sportdagi yutuqlar sport faoliyatining asosi hisoblanadi. Yutuqqa erishilishdek yuksak sport mahoratini namoyish qilishdek dalilning o'zi amaliy sportning muttasil ravnaq topishi uchun ilmiy nuqtai nazarni, funksiyalar kamolatini, teknik ta'minoti va shlu kabi vazifalarni yanada rivojlantirishda rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi.

Suzuvchilarning kuch tayyorgarligi jarayonida asosiy musobaqa mashqining koordinasion hususiyatlariga muvofiq bo'lgan mashqlarning bajarilishi majburiy hisoblanadi. Suzuvchilarni startda sakrashga va uni takomillashluvini o'qitish jarayonida qo'llaniladigan mablag'larning taqsimlanishi.

Ma'lumki, yosh sportchilarni katta sportga ko'shimcha tayyorgarlik uchun, mashg'ulotlar uslub va mablag' tanlashda differensial yondoshini amalga oshirish kerak, yoshlini hisobga olish rivojlanish harakat

funksiyasiga alohida eʼtibor berish kerak. Qoʻllanilgan mashqlardan katta natija boʻladi, kachonki agar oʻsish davrida, harakatlari sifat darajada rivojlangani yoki biomehanik koʻrsatkichi pedagoglar taʼsirida rejalashtiriladi.

Suvda startda sakrashni oʻqitishida, koʻp yillik mashgʻulotlarda qoʻllanildi va uni takomillashtirdi. Oʻtkazilgan pedagogik tajribalarning natijalari katta yoshda mashqlar differensovkasiga effektiv ekanligini tasdiqlaydi. Qoʻyida mablagʻlar keltiriladi, tumbochkadan sakrash startining turli hil, parametrlari takomillashluvida ketma ketlikda ularni qoʻllanilishda pedagogik darajaning taʼsiri.

*Supachadan sakrab start* olishga suzishni uzlashtirib olganlaridan keyin urgatiladi. Supachadan start olishni oʻrgatish uning texnikasini tushuntirish va koʻrsatishdan boshlanadi. Buning uchun quruqlikda quyidagi mashqlarni bajarish lozim: a) dastlabki holat, b) qoʻl siltanish bilan depsinish va boshqalar.

Suvda oʻtkaziladigan darslarda start texnikasi quyida keltirilgan mashqlar yordamida keltirilgan mashqlar yordamida oʻrgatiladi.

1. a) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan kimrib tik turiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qoʻllar yuqoriga koʻtariladi, dahan koʻkrakka yaqinlashltiriladi. Qoʻl va bosh holatini oʻzgartirmay, choʻkkalab oʻtiriladi, koʻkrak songa tekkuncha oldinga engashiladi. Shundan soʻng oyoqlar rostlanadi, qirgoqdan depsinib, qoʻllar oldinga choʻzilgan holda gavda suvga tashlanadi. Suvga kirishda chiqqunga qadar gavda sirganadi,

b) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan kirtib tik turiladi. Kaftlarni oldinga qaratib, qoʻllar yuqoriga koʻtariladi. Koʻl va bosh holatini oʻzgartirmay

chanoq-boldir bog'imida to'g'ri burchak hosil bo'lgunga qadar oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlarni bukmagan holda qirgoqdan depsinib, kullar oldinga uzatilgancha Suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib cho'ziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqquncha sirganadi.

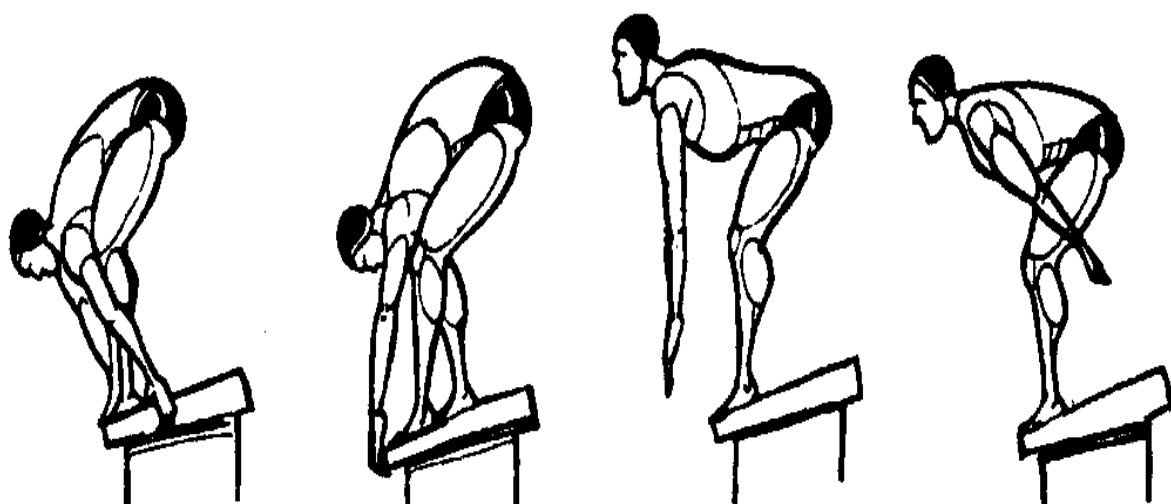
c) «b» mashq start olish supachasida bajariladi.

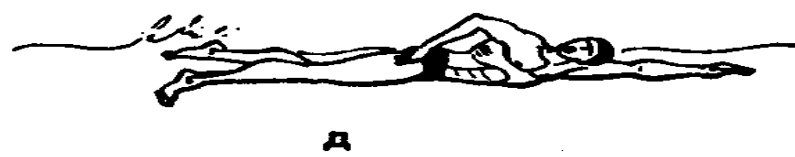
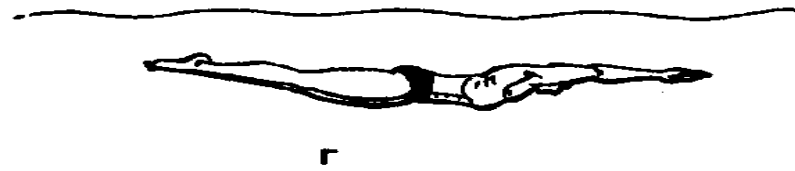
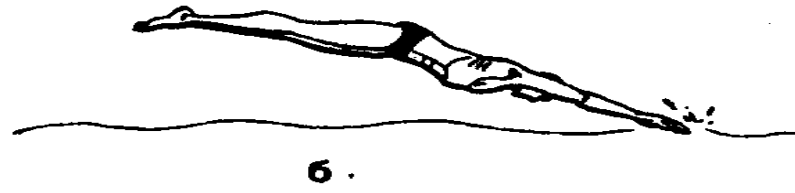
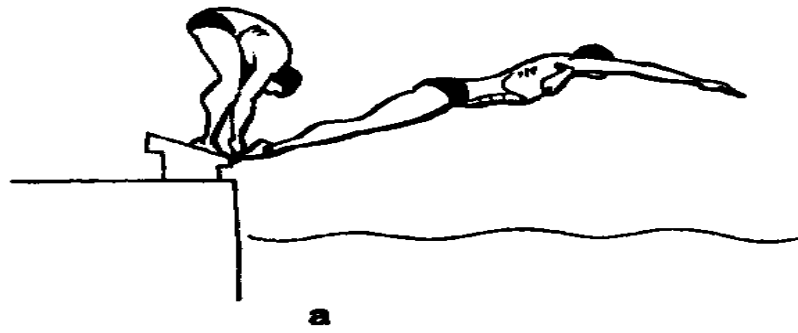
2. a) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan tik turiladi oyoqlar chanoq-son bog'imidan tulik bukilib, qo'llar panjaga tekkuncha cho'ziladi. Dahan ko'krakka yaqinlashladi. Shu holatni o'zgartirmay, oldinga kullar yozilgancha oldinga-yuqoriga siltanish bilan bir vaqtda qirgoqdan panja bilan engil depsinib, gavda rostlanib cho'ziladi va qo'llar bilan suvga kiriladi.

b) «a» mashq start olish supachasida bajariladi.

3. Dastlabki holat – hovuz chetida start olish uchun tik turiladi. Holatni o'zgartirmay, muvozanatni yukotguncha qadar gavda oldinga qiya. Bir paytning o'zida oyoq chanoq - son bog'imidan keskin rostlanib, qo'llar pastga-oldinga-yuqoriga yo'nalishda Siltanadi, oyoqlar bilan hovuz chetidan kuchli depsinib, to'g'rilangan gavda kullar bilan oldinga, Suvga yunaladi. Oyoqlar depsinish va qo'llar siltanishli paytida dahan ko'krakka yaqinlashladi. Suv yuziga qalqib chiggunga qadar sirganiladi.

1. Start komandasiz va komanda bilan «harakatsiz» holatda bajariladi.  
(muvozanatni oldindan yokotmagan holda).



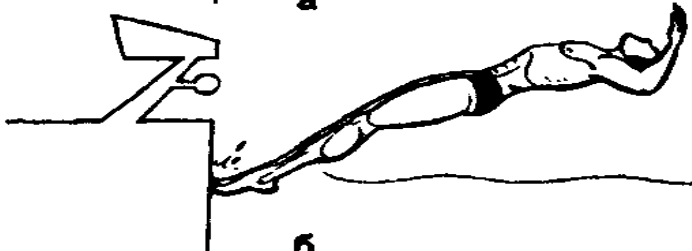


*Suv ichida start olishl texnikasini o'rganish mashqlari.*

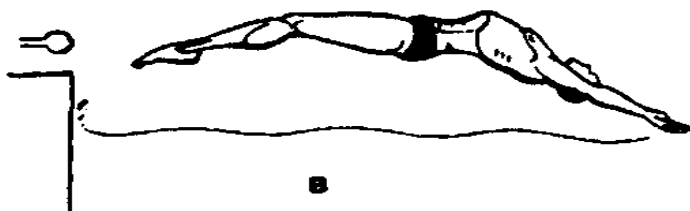
1. Hovuz devoriga qarab turib, qo'llar bilan mahsus tutkichdan ushlanadi. Oyoqlar suv ostida bukilgan holda devorga tayaniladi. Boshni orqaga tashlab, suvga bel bilan yotiladi, tushirilgan va bukilgan qo'lni ko'krak ustidan oldinga o'tkazib bosh uzra to'liq uzatiladi va oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. Gavda rostlangan holda, chalqancha, to'la to'htagunga qadar suvda sirganiladi.
2. a) dastlabki holat – qo'llar bilan hovuz chetidagi mahSuS tutkichdan ushllanadi, Suvdan start olishl uchun tik turiladi. Qo'llarni tez harakatlantirib yuqoriga-oldinga yoki yonga-oldinga yo'nalishlda ko'tarib, bosh uzra birlashtirib va gavadani rostlanib, oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. To'la to'htaguncha sirganiladi.  
b) «a» mashq chalqancha suzish uchun start olish joyida bajariladi.
3. Chalqancha suzish uchun suvda start olish komandasiz va komanda bilan bajariladi.



а



б



в



г



д



е

#### **4.KO'KRAKDA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASI.**

##### **4.1. Ko'krakda krol usulida suzishrasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.**

Ko'krakda krol usuli suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib odatda, suzuvchining gavdasi gorizontol holatga eng yaqin keltiriladi, qo'llar navbati bilan bosh tepasidan suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvga chiqariladi. Bunda sportchini olg'a siljitib boruvchi kuchi asosan qo'lida bo'ladi.

Suzish bu usuli eng tez suzish usullaridan bo'lib, musobaqalarda 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m; estafetali suzishlarda 4x100m, 4x200m, kompleksli suzishlarda 200 va 400m ga suziladi. Suzishni o'rganish prosesida, e'tibor berib borilsa, ular hali suzish texnikasi bilan tanish bo'lmasalar ham, suvga tushib suzishga harakat qilgan paytlarida qo'l va oyoqlarini krol usulida suzishga o'xshatib qimirlatadilar. Bu usulini o'rganish osonroq bo'lib asosida chalqancha suzish va delfin usulida suzish texnikasi yo'tadi.

Bu usulining har bir harakati bilan tanishib chiqish kelajakda yanada yaxshiroq suzish malakasini egalashda asos bo'lib xizmat qiladi.

**Gavda va boshning holati.** Suzish paytida tana suvning yuza qismida gorizontol holatga yaqin turadi, tos va son qismi undan sal yuqoriroqda, yelka kamari undan ham sal yuqoriroqda, yuz qismi suvga botib, suv esa peshona sathida turadi. Suzayo'tgan kishi shu holatda suzar ekan, suv

ostiga oldinga va bir oz pastga qaragan holda suzadi. Suzish jarayonida yo'n tomonga qaragan holda suzadi. Suzish jarayonida yo'n tomonlarga og'ib ketmasligi, tos qismi tebranmasligi, faqat suv gavidani tekis tutib suzishga harakat qilish kerak bo'ladi.

**Qo'llar harakatini** batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l, o'ng yelka ro'parasidan suvga botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan xiyol bukiladi; oldin barmoqlarni yozib (kerib emas) panjani keyin bilak va nihoyat yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlatish kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavidasi tezroq ilgariga suriladi.

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

Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch otish kerak. Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va oldinga qarab ildam harakat qiladi.

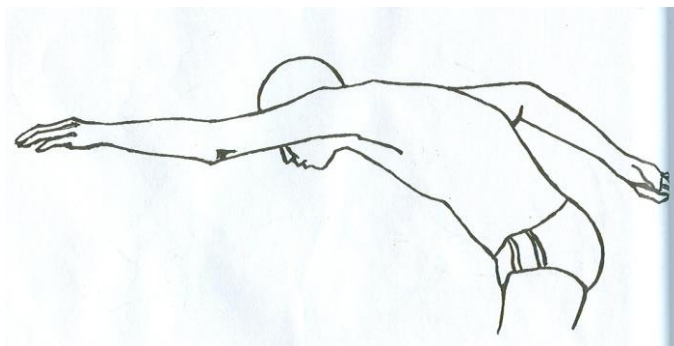
Suzuvchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo'ladi. Nafas faqat boshni yonga burgan vaqtida olinadi va nafasni og'iz burun orqali suvga, oxirini esa yonga – havogacha – chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa, shu tomondagi qo'l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to'g'rilash kerak. Shunda qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi. Mana shu bir sikl deyiladi.

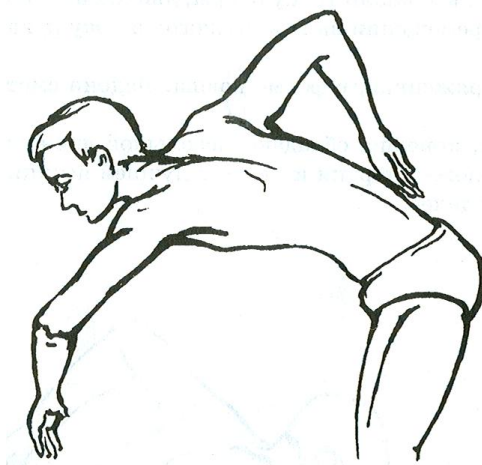
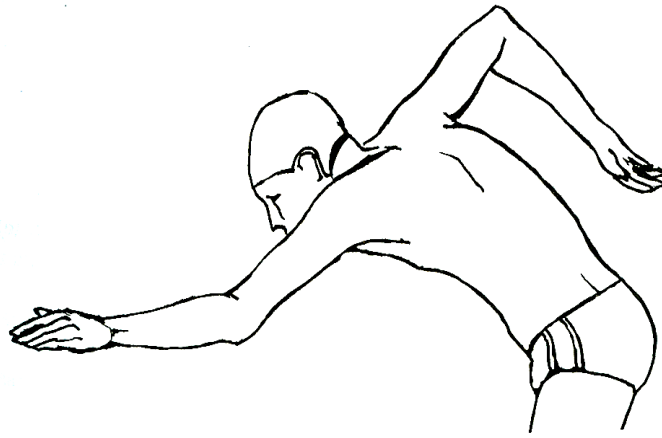
Har bir siklda bir marta chiqarish nafas olib, bir marta chiqirilasdi. Nafas chiqarish, nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o'rtasida to'xtalish bo'lmasligi kerak.

### **Qo'llarni harakatlantiruvchi kuch**

Bu kuch eshish (tegirmon)ning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi – past va tashqariga eshish;

- ichkariga eshish;
- tashqariga, yuqoriga va orqaga eshish.





**Oyoq harakati.** Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liq. Odatda, sportchining oyoqlari muttasil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavdani gorizontal holaatdaa barqaror ushlashga, tezlikni quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga

nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilishi ishchi harakati (yoki eshish harakati) yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil.

Ishchi harakat paytida oyoq – tizza va boldir – panja bo'g'imlaridan yozilib, son bo'g'imidan bukilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga harakatlanib boradi va to oyoq tizzadan to'la to'g'ri holatga kelgunicha pastga tushadi, son esa boldir va panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo'g'imidan batamom yozilib bo'lgach, ishchi harakat tugaydi.

**Tayyorlanish harakati.** Oyoq suv ostida tizza bo'g'imidan batamom tug'rilanib olgach, u gavdaga nisbatan egik, chanoq son byg'imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq – son byg'imidan yozish bilan bog'lanadi. Oyoq to gorizontal holatga kelgunicha qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga kutariladi, u tizza byg'imidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq – son byg'imidan bukia turib pastga harakat qiladi. Son bilan tana burchagi tahminan 170, tizza byg'imidagi burchak 135 ga yetganida oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakanb tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi.

Endi ikkala oyoqning bir – biriga monand harakatiga kelsak, bu suzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o'tkanimizdek, tayyorlanish harakatini o'z chegarasiga yetish bilan u pastga harakat qilib, ishchi harakatini boshlaydi, huddi shu paytda esa o'zining ishchi harakatini tugayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayo'rlanish harakatiga o'tadi.

Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay ko'krakda suzish – sekin suzish usulidir. Yuqorida aytilgandek, qo'lni suvdan chiqarmay suzish juda oson usul bo'lib, uni tez o'rganish mumkin; shu sababli suzishni endi o'rganayotgan shu usulni qo'llagan ma'qul.

Suzishni mutlaqo bilmagan kishilar ham 3-4 mashg'ulotdan keyin cho'kmay suv ustida tura oladilar va o'zini suza biladigandek his qiladilar. Buning katta psixologik ahamiyati bor. Krol usulida qo'lni chiqarmay ko'krakda suzishni bilib olganda keyin, suzishning mukammalroq usullarini o'rganishga dadilroq o'ta olasiz.

“Krol” usulida suzganda gavda gorizontal holatda bo'ladi. Bunda boshni shunday ko'rsatish kerakki, og'iz suvdan chiqqan bo'lsin va iyak suvda tursin. Oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi.

Qo'llar suvdan chiqarilmaydi, balki eshib bo'lgandan keyin tirsak biqinga yetkazilmay bukiladi va barmoqlar oldinga qaratiladi, qo'llar suv tagida galma – gal oldinga uzatiladi, so'ngra xuddi krol usulidagi singari eshiladi.

Bir qo'l bilan eshganda ikkinchi qo'lingizni suv tagida oldinga uzating. Qo'lingiz bilan bir marta eshganda oyog'ingizni uch marta siltang.

Qo'l bilan ikki marta eshganda bir marta nafas olinadi va bundan keyingi ikki marta eshganda nafas chiqariladi.

Qo'lni suvdan chiqarmay krol usulida kiyim kiyib ham suzish mumkin.

“Krol” usulida suzganda qo'l va oyoqlarni qanday xarakatlantirish kerakligini yaxshilab bilib olish uchun, bu mashqlarni qirg'oqda takrorlab ko'ring. Buning uchun do'ng joyda ikki oyoqni uzatib o'tirib, ikki qo'lni

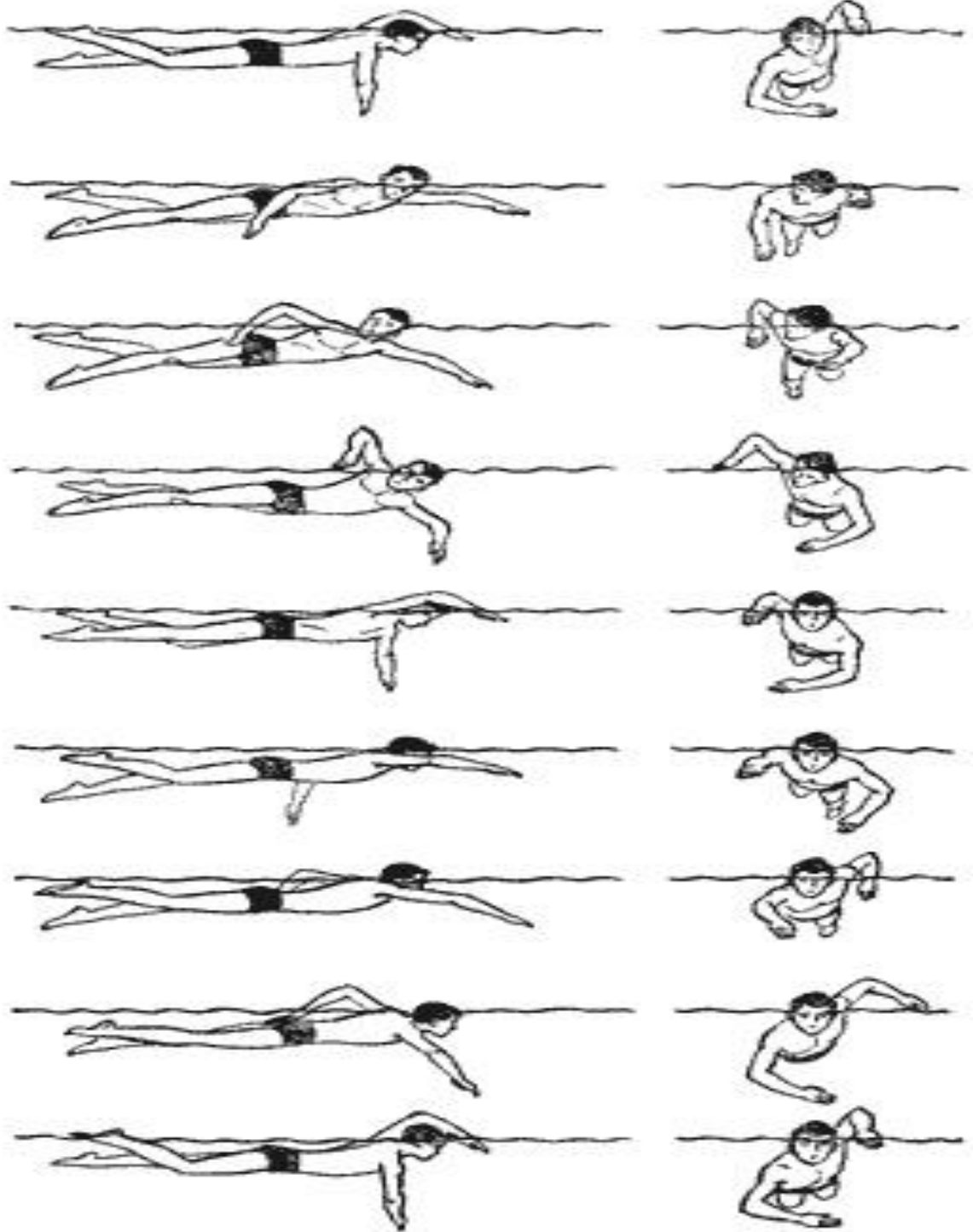
orqaga uzatib yerga tayanib turish kerak. Ikki oyoqni oldinga pastga uzatib xuddi suvdagi singari xarakatlantirib, ya'ni o'ng oyoqni ko'tarib chap oyoqni pastga tushirib, bunda ikki tovon orasi 45 santimetr bo'lishi kerak. Keyin chap oyoqni ko'tarib, o'ng oyoqni pastga tushiriladi.

Avval bu xarakatlarni sekinroq bajarib, so'ngra tobora tezlashtirish lozim. Oyoqlarni zo'r berib ishlatmay muskullarni bo'sh tutib, ammo tizzani bukish kerak emas. Yuqorida aytilgan mashqni bir necha marta takrorlash kerak.

“Krol” usulida suzishni o'rganganda suzish tezligini kamaytiradigan ko'pgina xatolarga yo'l qo'ymaslik zarur. Bunday xatolarni yo'qotish uchun oyoqlarni erkin va bir maromda shunday tez – tez ishlatish kerakki, orqada bir tekis ko'piklangan iz qolsin.

Qo'l muskullarini zo'r berib ishlatavermasdan, qo'llarni chapillatib suvga urmay, yelka qarshisida oldinga cho'zib suvga botirish kerak.

Ko'krakda krol usulida suzishda bu usulning tarixiga asos slogan mamlakatimizning ko'pgina suzuvchi – sportchilari qimmatli hissa qo'shishgan.

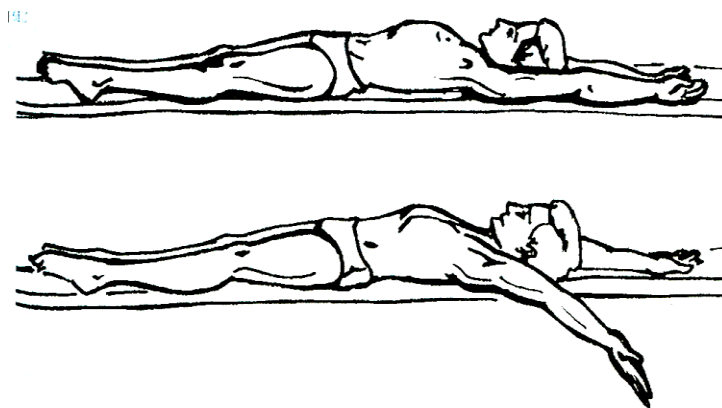


## 5. CHALQANCHA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASI.

### 5.1. Chalgancha krol usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.

Chalgancha usulda suzish texnikasi ham ko'krakda krol usulida suzish texnikasi ham ko'krakda krol usulida suzish texnikasiga o'xshab ketadi, ya'ni bunda ham qo'l va oyoqlar harakati galma-gal bajariladi. Bu suzuvchining boshga suzish usullaridan farqi shundaki, bu usulda suzuvchi odam suvda chalgancha yotgan va nafasni suvga emas, balki tashqariga – havoga chiqaradi.

**Gavda holati.** Krol usulida chalgancha suzishda gavda suv sathiga nisbatan gorizontol holatga yaqin bo'lib, yelka bir o'z kutarilgan bo'ladi. Gavdaning muvozanat holatini yaxshilash va uning oz yo'ki atrofida aylanishini va oyo'qning pastga bosuvini, shuningdek yelka muskullari kuchlanishini kamaytirish uchun bosh ozgina oldinga egilib, ensa suyagi bilan botgan, yuz tepaga qaragan bo'ladi. O'ng qo'l oldinga cho'zilgan xolatda bo'ladi. Shu paytda o'ng oyo'q yuqorida va chap oyo'q joylashgan bo'ladi. Gavdaning bunday holat, deb atash mumkin.



**Qol harakati.** Krol usulida chalqancha suzishda qo'l harakati suvdagi eshish va suvdan tashqaridagi tayorgarlik harakati bilan galmagal almashadi. Ikkita qo'l ham bir xil harakat bajargani uchun bu harakatni bir qo'l misolida ko'rish mumkin.

**Eshish.** Qo'lning eshish harakati qo'l suvga yelka kengligida yoki birmuncha keng, gavdaning ko'ndalang o'qiga nisbatan taxminan 10-15 daraja ostida bajariladi. Qo'l suvga tushganda tirsak bo'g'imida rostlangan, lekin tirsak – kaft bo'g'imida birmuncha bukilgan va kaft bilan tashqariga yonga qaragan bo'ladi. Eshishni bukilgan va to'g'ri qo'l bilan ham bajarish mumkin.

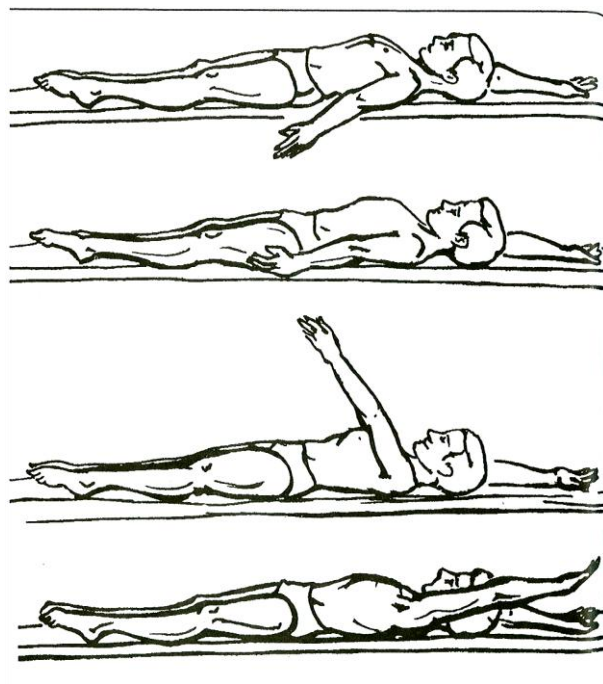
**Bukilgan qo'l bilan eshish.** Eshish to'g'ri qo'l bilan boshlanib, birinchi yarmida tirsak bo'g'imidan 120-130 daraja bukiladi va eshishning oxiriga borib yana to'g'rilanadi. Qo'lni bukkanda tirsak bo'g'imi suv yuzasiga yaqin turgan panjalaridan pastga turishi tavsiya etiladi. Bu holda barmoqlar tirsak – kaft bo'g'imida bukiladi, eshish o'rtalarida sekin – asta to'g'rilanadi va eshishning ikkinchi yarmida orqaga bukiladi. Kaftlar butun eshish davomida harakat yo'nalishiga perpendikulyar harakatda bo'lishi kerak. Bu holat eshish unumdorligini oshiradi va tortish kuchining davomli bo'lishini ta'minlaydi. Eshish yelka va barmoqlar harakatining tezlashishi bilan boshlanib, "siltanish" bilan yakunlanadi. Eshish oxirida qo'l kaft bilan songa qaragan holda bo'ladi.

Kuchli suzuvchilar chalqancha krol usuli texnikasidan eng ilg'or va progressiv variant sifatida (bunda eshish harakati qo'llar bukilgan songa qaragan holda bajarilgan) foydalanishadi.

Qo'l eshish (harakat) tugagandan so'ng tirsakdan bir oz bukilgan holda suvdan ko'tariladi. Eshishdan keyingi inersiya bilan suvdan oldin panja, so'ng bilak, yelka ko'tariladi.

"Krol" usulida chalqancha suzishda qo'l, oyoq harakati va nafas shunday moslashgan bo'lishi kerakki, u suzuvchini bir tekisda oldinga siljishini ta'minlasin. Bunga ko'p jihatdan qo'lning eshish harakatlarini birin – ketin almashtirish va oyoqlarning to'xtovsiz tez harakat qilishi bilan erishiladi. "Krol" usulida chalqancha suzganda suzuvchilarning ko'pi ko'krakda krol usuliga o'xshash "oltidepsinishli" usulni qo'llashadi.

"Krol" usulida chalqancha suzganda bir tekis siljish uchun texnikaning ayrim elementlari yaxshi moslashuvi kerak. Qo'lning navbatdagi eshishi o'z vaqtida bajarilishini va oldingi eshishdan hosil bo'lgan suzuvchi tezligini davom ettirishini kuzatib turish kerak.



Gavda suv ustida yahshi cho'zilgan bo'lib, ko'krak, qorin va kindik suvdan ko'rinib turishi kerak.

Qo'lni orqada elkadan suv ostiga tushirayotganingizda nafasni yanada tezroq chiqarish kerak.

To'htamasdan, qo'llar songa yaqinlashganda qo'l cho'zilib, tik holatda tirsak bilan suvdan chiqariladi, bunda panja bo'shashgan holatda qoladi. Nafas chiqargach, qo'l suvdan chiqayotganda tabiiy ravishda nafas olinadi. Uzatilgan qo'l bosh bilan birga ravon suvga tushadi, panja qirrasi bilan suvga kiradi.

So'ngra keyingi harakatdan oldin bir oz tanaffus qilish kerak. Bu mashqni suzish tahtasisiz bajarishdan oldin qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'htam qilishingiz kerak.

**Oyoq harakati.** Oyoqning pastdan – yuqoriga harakati uning ketma – ket chanoq-son, tizza va eshish oxirida boldir – panja bo'g'imlarida to'g'rilanishi hisobiga bajariladi. Bunda son pastga, boldir va panja yuqoriga harakat qiladi.

Harakatlar bajarilganda oyoqning tizza bo'g'mida tez to'g'rilanishi va eshish oxiridagi panjaning siltov harakati katta ahamiyatga ega bo'lib, oldinga tortuvchi kuchning oshishiga yordam beradi. Eshish harakatlari oyoq to'g'rilanib, suv yuziga chiqqanda tamom bo'ladi.

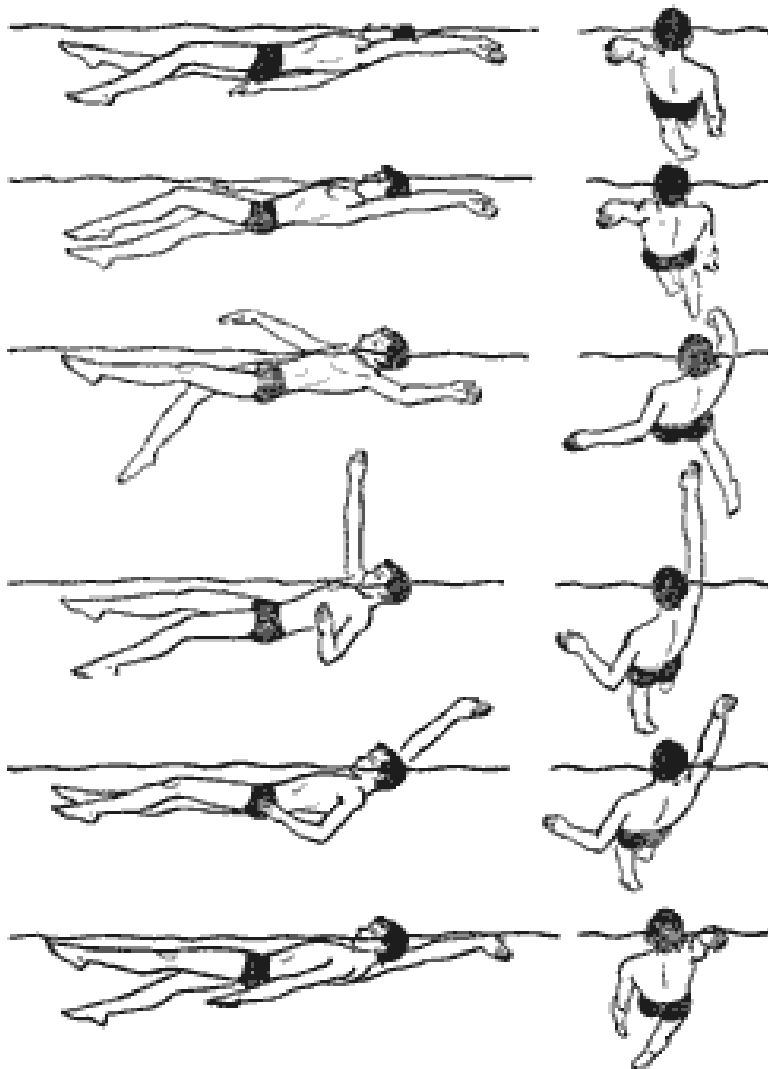
Suzish tezligini oshirish va oyoq harakatlarining tez-tez bajarilishi hisobiga amplituda ancha kamayadi. Krol usulida chalqancha suzganda ko'tarish kuchini tashkil qilayotib va eshish harakati paytida boldir – panja pastdan yuqoriga harakat qilishi yoki bo'lmasa panjaning yuza tomoni bilan suvni yuqoriga – orqaga itarish zarur. Chalqancha krol usulida

suzishdagi oyoq harakati suzuvchi gavdasining gorizontal holatda bo'lishiga, shuningdek umumiy suzish tezligini oshirishga xizmat qiladi.

Oyoq harakati bir vaqtda, lekin turli yo'nalishda (boldir, panja bo'g'imlari o'rtasida) siltanish, zarb berish orqali taxminan 45-60 sm oraliqda bajariladi. Bunda bir oyoq yuqoriga harakatlansa, ikkinchisi pastga harakatlanadi.

**Nafas.** "Chalqancha" yotib suzishda nafas olish ancha yengil bajariladi. Chunki nafas chiqarish suv ustida va boshni burmasdan bajariladi. Suv ustidagi qo'l harakatining birinchi yarmida og'iz orqali nafas olib, shu qo'lning eshishi vaqtida nafas chiqariladi.

Nafas chiqarishning davomiyligi nafas olishga birmuncha sekin bajariladi.



## 6. BRASS USULIDA SUZISH TEXNIKASI.

### 6.1. Brass usuli texnikasining evolyutsiya.

Brass mustaqil sportcha suzish usuli sifatida III Olimpiada o'yinlarida (1904 yil, Sent - Luis) namoyon bo'ldi. IV Olimpiadada 200 metrga va XIX Olimpiada o'yinlari programmasiga 100 metr masofaga shu usulda suzish kiritildi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi uch bosqichdan iborat: (1904 – 1935 yillar) oyoq harakati qo'l harakatidan samaraliroq deb hisoblangan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkoni boricha ularni keng yozish va tizza bo'g'imidan bukish tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontal yuzada harakatlantirilib 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 karakterlangan. 30 – yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontal holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishida aylana bo'ylab eshishi va qo'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 – “batterflyay” kelib chiqdi. Natijada oldingi brass usuli istiqbolsiz bo'lib qoldi.

1953 yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federatsiyasi qarori bilan brass va butterflyay mustaqil sportcha suzish usuli sifatida ajratildi. 1953 va 1954yillari V.Minashkin 100m masofaga brass usulida suzishda jahon rekordini 3 marta yangiladi (1.11,9; 1.11,2; 1.10,5). U qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pauzani yo'qotib, 2 siklda 1 marta nafas olish bilan harakatlarni tez sur'atda bajardi.

60 –yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. 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 qo'llar, oyoq harakatlari qisqa amplitudada va yuqori sur'atda o'tkazilar edi. 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.

“Brass” – eng birinchi sportcha suzish usulidir. Lekin tezligi jihatidan boshqa usullardan orqada turadi. Brass sportdagi ahamiyatidan tashqari, katta amaliy ahamiyatga ham ega. U sho'ng'ishda, cho'kayotganlarni qutqarishda har xil predmetlarni olib o'tishda ish beradi.

“Brass” usulida suzganda oldinga siljish ko'proq oyoq harakatidan tashkil topgani uchun qo'l bilan har xil predmet va yuklarni olib o'tish mumkin. Boshning suv ustida erkin tutilishi va atrofni yaxshi mo'ljalga olinishi bilan brass amaliy suzishda katta ahamiyat kasb etadi.

Brass qo'l va oyoqlarning simmetrik harakati bilan xarakterlanadi. Qo'lning tayyorgarlik harakatlari suv ichida bajarilgani uchun umumiy

tezlik ancha pasayadi. Qo'lning eshish harakati yon tomondan birmuncha pastroqda, taxminan yelka chizig'iga bo'lgan masofada bajariladi.

Keyin qo'llar tirsak bo'g'imida bukilib dastlabki holatda qaytiladi: oyoq chanoq – son va tizza bo'g'implarida bukilib, yon tomonga yoziladi va eshish oldidan zarur holatini egallaydi. Shundan keyin eshish bajariladi va oyoqlar birlashadi. Qo'lning eshish harakati paytida nafas olinadi, suzuvchi nafas olish uchun boshini oldinga yuqoriga og'iz suv ustida bo'lgunicha ko'taradi. Nafas chiqarish suv ichida sodir bo'ladi.

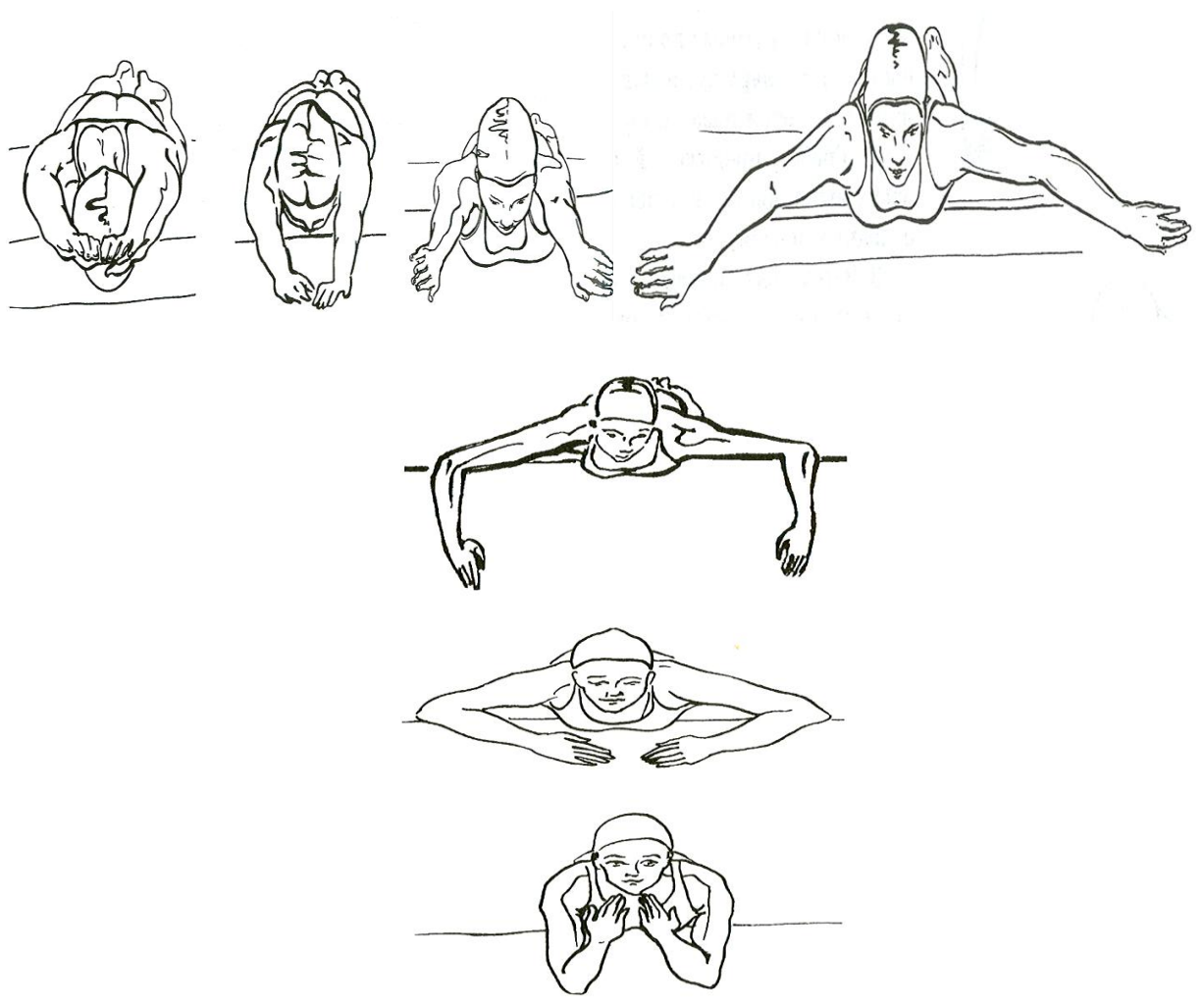
Brass usulida suzganda oyoq harakatlarini o'rganib olgandan so'ng avval quruqlikda keyin engashib turgan holda, suv ichida qo'l harakatlarini o'rganib, so'ngra qo'l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarish kerak.

## **6.2. Brass usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.**

**Gavda holati.** “Brass” usulida ko'krakda suzganda gavda suv yuziga nisbatan gorizontal holatga yaqin, yuqori qismi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Oyoqlarning uchi cho'zilgan va jipslashgan, qo'llar cho'zilgan, barmoqlar birlashgan va yuzi bilan pastga qaragan bo'ladi. Suzuvchining bunday holati kirishuv harakatida eng qulay oquvchanlik shakli hisoblanadi. Buni dastlabki holat, deb qabul qilinadi.

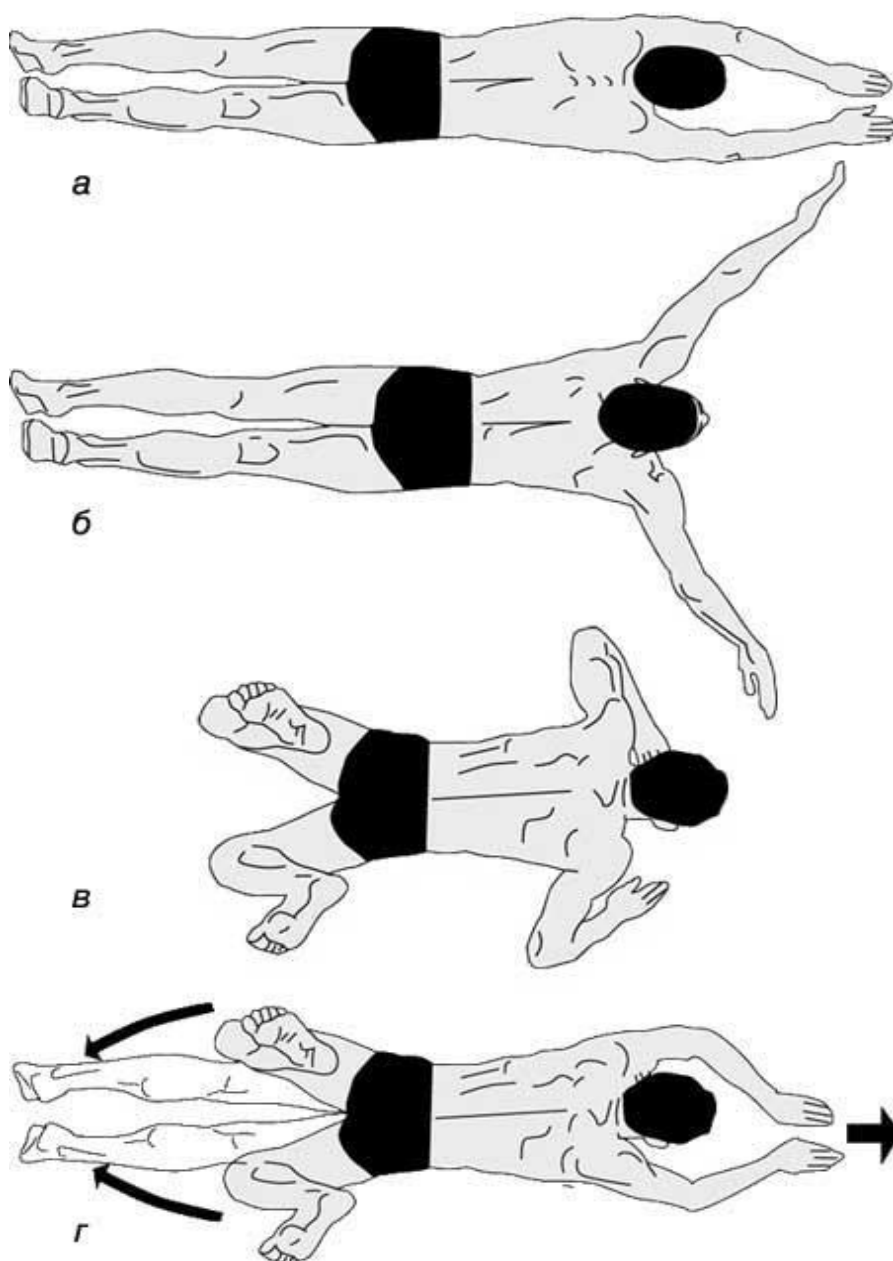
**Qo'l harakati.** Brassda qo'l harakati bir vaqtda va simmetrik bo'ladi. Tayyorgarlik va eshish harakatlari jarayonida ham shunday bo'lishi mumkin. Qo'l harakati texnikasining ketma-ketlikda kelishini fazalar bo'yicha ko'rib chiqish maqsadga muvofiq: a) qo'lning yon tomonga harakati (eshish) yoki tortish, b) qo'lning gavda tomonga harakati (bukilish), v) dastlabki holat oldinga (rostlanish).

Dastlabki holatdagi to'g'ri qo'l panjalari tirsak – panja bo'g'imida ozgina bukilgan holatda, suv yuzasiga nisbatan 15-20 daraja ostida pastga – yonga yo'nalishda yoziladi. Eshish paytida barmoqlarni shunday tutish kerakki, panja ko'proq suvni tutib itarsin. Eshish tirsak bo'g'imida ozroq bukilgan holda boshlanib, yelka chizig'iga yetmagan masofada yoki bo'lmasa belning ko'ndalang o'qi atrofida tugaydi (tez suzilganda harakat amplitudasi birmuncha kam bo'lishi mumkin). Tortish kuchini ko'paytirish uchun eshish tezkorlik bilan bajariladi.



**Oyoq harakati.** Brassda oyoqlar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi. Oyoq harakatini tayyorgarlik va eshish harakatlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik harakatining dastlabki holatda oyoqlar hech qanday kuchlanishsiz chanoq-son va tizza bo'g'imlarida bir vaqtda bukiladi va yon tomonga yoziladi, panja esa mumkin qadar suv betiga yaqinlashadi. Panjalar sekin-asta yon tomonlarga yoziladi va gavda harakati yo'nalishida harakatlanadi. Tayyorgarlik harakatining oxirida boldir va panja tashqariga buriladi, shu bilan bir vaqtda qo'shimcha ravishda panja ichki tomonga sal bukiladi. Eshish oldindan sonning oldingi yuzasi gavgaga nisbatan 125-135 daraja burchak ostida, boldir esa sonning orqa qismiga nisbatan 45-50 daraja burchak tashkil qilgan bo'ladi va vertikalga yaqin holatni egallaydi. Bunda boldir taxminan yelka kengligida joylashadi. Oyoqning tayyorgarlik harakati umumiy qarshilikni ko'paytiradi va tormozlaydi. Keyin bevosita eshish boshlanadi.

Oyoq bilan eshish harakati tez va oyoqning chanoq-son, tizza bo'g'imlarida yuqoridan pastga – orqaga, shuningdek, yon tomonga katta yoy bo'ylab sekin-asta va navbatma-navbat rostlanishi hisobiga bajariladi. Keyinchalik oyoqlar tizza qismidan rostlanganda ular o'rta chiziqda birlashadi. Harakatning oxirida oyoq chanoq-son va tizza bo'g'imlari bilan ichkariga o'tiriladi va panja rostlanadi (oyoq uchi cho'ziladi). Eshish oxirida panjalarning rostlanishi, tez harakatlanishi hisobga umumiy tortish kuchi ko'payadi va unumdorlik oshadi.



**Nafas.** Brass usulida ko'krakda suzganda nafas olish krol usulida ko'krakda suzgandagiga qaraganda birmuncha oson bajariladi, chunki bu usulda boshni yon tomonlarga burmasdan nafas olinadi. Nafas olish uchun bosh oldinga – yuqoriga ko'tariladi va og'iz suvdan chiqqanda nafas olinadi. Keyin bosh yuz bilan suvga tushadi va nafas chiqarish

boshlanadi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga peshonaning yuqori qismiga botiriladi.

Nafas chiqarish suv ichida og'iz orqali bajariladi. Qo'lning eshish harakati paytida nafas olinib, qo'lning tayyorgarlik, oldinga harakati davomida navbatdagi eshish boshlaguncha nafas chiqariladi. Nafas olishning umumiy suzish texnikasiga, ya'ni harakat koordinatsiyasiga ta'siri bor. U gavdani qo'shimcha tebranishga olib keladi va o'z navbatida suzish tezligini pasaytiradi. Shuning uchun nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish umumiy harakatlar mosligi uchun juda zarur. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda birmuncha tez bajariladi, uning davom etishi suzish sur'atiga bog'liq.

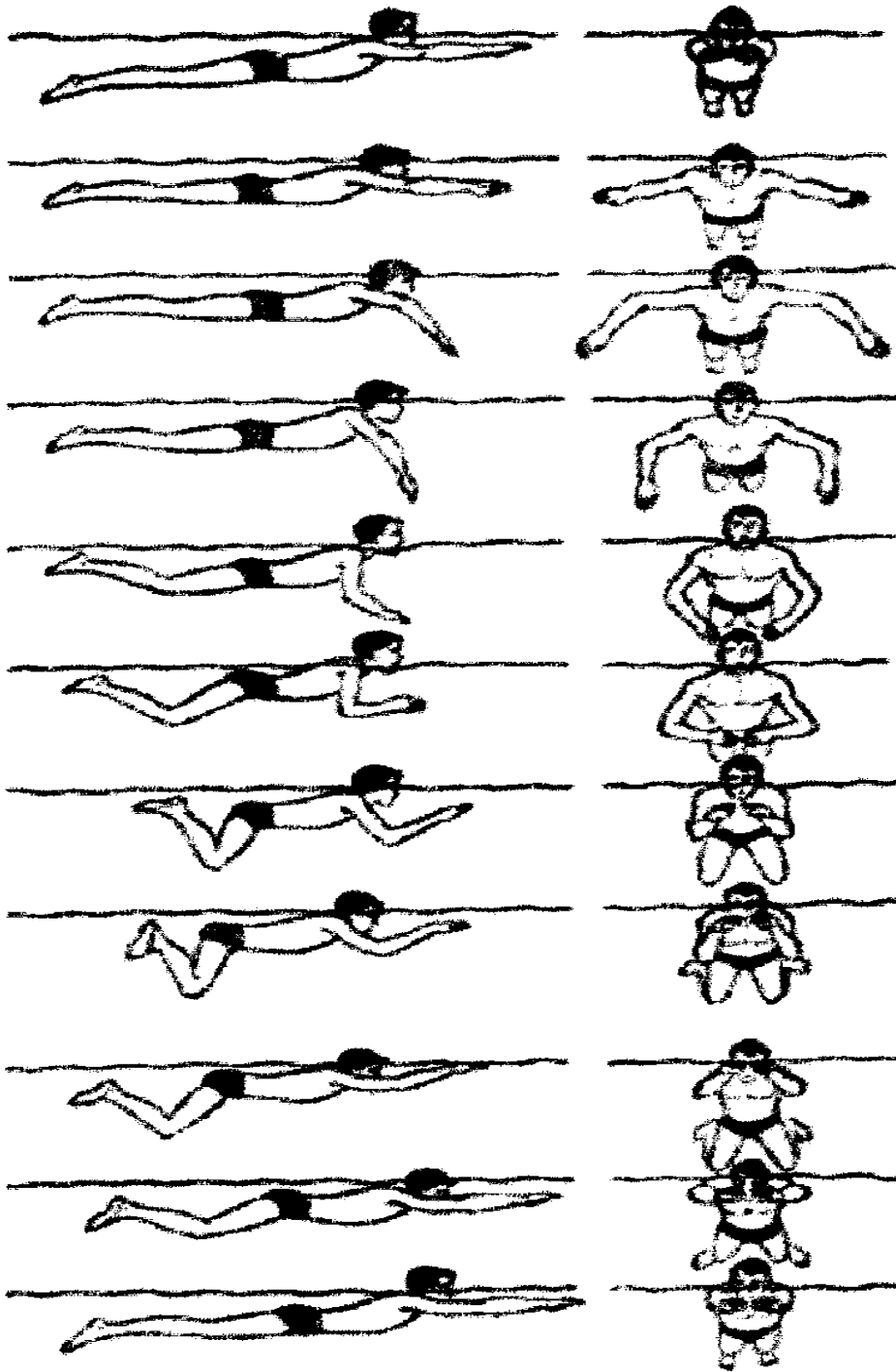
**Harakatlar bilan nafasning moslashuvi.** "Brass" usulida ko'krakda suzganda qo'l va oyoq harakatlari hamda nafas moslashuvini aniqroq tasavvur qilish uchun harakatlarni fazalarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq.

**Birinchi faza.** Dastlabki holatdan qo'l eshish harakatini boshlaydi, shu bilan bir paytda bosh suvdan ko'tariladi va nafas olishga kirishiladi. Eshish oxirida oyoqlar bukilib, tayyorgarlik harakati bajariladi.

**Ikkinchi faza.** Qo'llar gavda yo'nalishida tayyorgarlik harakatini bajaradi, bunda bosh suvga botadi. Qo'llar bilan bir paytda oyoq ozroq kechikib tayyorgarlik harakatini tugallaydi.

**Uchinchi faza.** Faza boshida qo'l dastlabki holatga qaytadi va rostlanadi, oyoq eshishni bajaradi. Butun faza davomida nafas chiqariladi. Eshish tugagandan so'ng suzuvchi choz'ilgan holda boshini yuzi bilan suvga qilib inersiya yordamida sirpanadi. Tez suzilganda sur'at oshishi

hisobiga sirpanish kamayadi. Keyingi yillarda jahonning bir qator suzuvchilari brassda yangi variant - harakatlar va nafas mosligini qo'llay boshladilar.



## **7.DELFIN USULIDA SUZISH TEXNIKASI.**

### **7.1.Delfin usuli texnikasining evolyutsiya.**

Delfin usulida suzish 1993 yildan ma'lum bo'lsa ham, faqat 1953 yildan boshlab mustaqil suzish usuli sifatida qo'llana boshladi. U yosh sportcha suzish usuli bo'lishiga qaramay, hozir hamma katta musobaqalar va olimpiada o'yinlari, milliy birinchiliklar programmasidan mustahkam o'rin olgan.

Shuni qayd qilish kerakki, delfin sportchilar o'rtasida unchalik keng tarqalmagan va odatda musobaqalarda shu usulda suzuvchilar soni ham nisbatan kam bo'ladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, delfin usuli boshqa usullarga qaraganda sportchilardan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Bu asosan ikkala qo'l bir vaqtda suvdan ko'ratilganda yelka bo'g'imida qo'llarning orqaga yozilishi chegaralanganligidir.

Shuning uchun delfin usulini krol usulida ko'krakda suzuvchilar va yelka bo'g'imlarining harakatchanligi yaxshi bo'lgan sportchilar tez o'zlashtiradi. Delfin oz'ining koordinatsiyasi jihatidan boshqa suzish usullariga qaraganda murakkabroq.

Shuning uchun 100m dan oshiqroq masofaga suzganlar oz'larini juda charchagan his qiladilar. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzishda suzish texnikasini o'rganib bo'lgandan keyin o'rganiladi, chunki delfin usuli texnikasini ayrim elementlari krol usulini eslatadi.

Amaliy suzishda delfin usulining koordinatsion tufayli qo'llanilishi chegaralangan, lekin oyoq harakati sho'ng' ishdan va shatakka olishda keng qo'llaniladi.

Suv ostida suzuvchilar turli predmetlarni olib chiqish, suv osti kino sxemasi va har xil suv osti ishlarini bajarishda delfin usulidagi oyoq harakatidan foydalanishadi. Bu usulni suv osti musobaqalarida ham suzuvchilar qo'llashadi.

## **7.2.Delfin usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.**

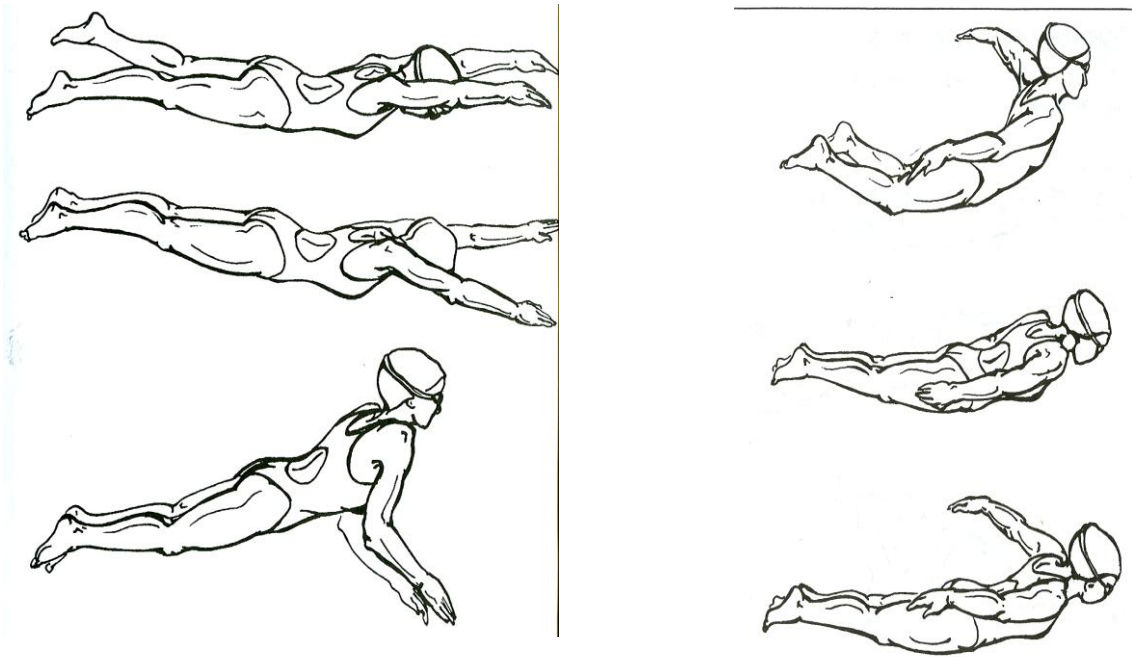
**Gavda holati.** Butterflyay usuli bilan suzgan suzuvchi ko'kragi bilan turib, gavdasi cho'zilgan, oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar yelka kengligida oldinga uzatilgan va panjasi bilan pastga qaragan holda bo'ladi. Bunday holat sirpanish paytiga xos bo'lib, shartli ravishda dastlabki holat deb ataladi.

**Qo'l harakati.** Butterflyay usulida qo'l harakati suvda eshish harakatlari va suvdan tashqarida tayyorgarlik harakatlarini galma-gal almashinishi bilan xarakterlanadi.

Eshish oldindan pastga, gavda tagidan orqaga – yuqoriga yo'nalishida ikkala qo'l bilan baravar bajariladi. Eshish avval nisbatan to'g'ri chiziqda bajarilib, keyinchalik eshishning unumdorligini oshirish maqsadida qo'llar tirsak bo'g'imida 120-135 daraja ostida bukiladi.

Shunday qilib eshishning asosiy qismi bukilgan qo'l bilan bajariladi. Vertikal holatdan o'tgandan keyin qo'l sekin-asta tirsak bo'g'imidan yoziladi va eshish oxirida deyarli rostlanadi. Eshish oxirida qo'l suvdan ko'tarilishi oson bo'lishi uchun yon tomonga bir oz yoziladi.

Chunki qo'lning yelka bo'g'imidagi orqaga harakatchanligi chegaralangan. Bunday eshish krol usulida ko'krakda eshishni eslatadi.



**Tayyorgarlik.** Eshish oxirida qo'l suvdan quyidagi ketma-ketlikda: avval yelka, bilak va kaft ko'tariladi. Keyin deyarli to'g'ri qo'l, hech qanday kuchlanishsiz yon tomondan oldinga harakat qiladi va deyarli to'g'ri holda, yelka kengligida pastga qaragan va ozgina bukilgan panjalar bilan suvga tushadi.

Qo'lning suv ustidagi harakatiga eshishdan keyin hosil bo'lgan inersiya sarflanadi. Bunda qo'lni suv ustida ko'tarish tavsiya etilmaydi. Chunki bu ish gavda yuqori qismining qo'shimcha ko'tarilishiga va oyoqning pastga osilishiga sabab bo'lib, gavgani to'g'ri holatiga salbiy ta'sir etadi va suzishga qo'shimcha qarshilik tug'diradi.

**Harakatlar moslashuvi.** Bat usulida suzganda harakatlarni moslashdan maqsad – oldinga qarab bir tekis eshishga kirishish harakatlarini ta'minlashdan iborat. Bu qo'l va oyoq harakatlarining ketma – ket bajarilishi

bilan ta'minlanadi. Bu harakat siklida qo'llar eshishni bir vaqtda bajaradi. Butterflyay harakat moslashuvining ikki varianti qo'llaniladi:

1. Bir siklida qo'lning bir harakatiga oyoqning ikki harakatiga, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi: bunday moslashuv "ikki depsinish" delfin usuli deb ataladi. Ko'pgina ko'zga ko'ringan chet ellik suzuvchilar musobaqalarda delfin usuli bilan suzganda harakatning mana shu turidan foydalanishadi.

2. Bir siklda qo'lning bir harakatiga oyoqning bir harakati va bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi. Bunday moslashuv "bir depsinishli" delfin deb ataladi. Yuqorida bayon qilingan qo'l va oyoq harakatlari moslashuvini aniqroq yoritish uchun ayrim fazalar ketma-ketligida ko'rish maqsadga muvofiq.

*Ikki depsinishli butterflyay usuli.*

*Birinchi faza.* Qo'llar oldinga choz'ilgan, ikki qo'l orasidan bosh suvga tushirilgan. Suzuvchi olingan nafasni ushlab turadi. Bu fazada oyoq yuqoridan pastga harakatlantirib, birinchi depsinishni bajaradi.

*Ikkinchi fazada* qo'l eshish harakatini bajaradi. Bunda oyoq ikkinchi marta depsinadi. Oyoqning ikkinchi depsinishi qo'lning eshish harakati bilan bir vaqtda boshlanadi, lekin qo'lning eshishdan bir muncha ilgari tamom bo'ladi.

*Uchinchi faza* qo'l eshishni tugallaydi, suv ustida tayyorgarlik harakatlarini bajarib suvga tushiriladi. Oyoq pastdan yuqoriga harakatlanadi va navbatdagi eshish tayyorlanadi. Qo'l bilan eshish harakati oxirida bosh ko'tarilib nafas olinadi, qo'lning suvdan chiqishida

bosh suvga tushirilib, sekin-asta nafas cbiqarish boshlanadi. Keyin yangi harakat sikli boshlanadi. Harakatning bunday moslashuvi suzuvchilar orasida keng tarqalgan. Bunda qo'l va oyoqning bir vaqtda eshishdan hosil bo'lgan tezlik saqlab boradi.

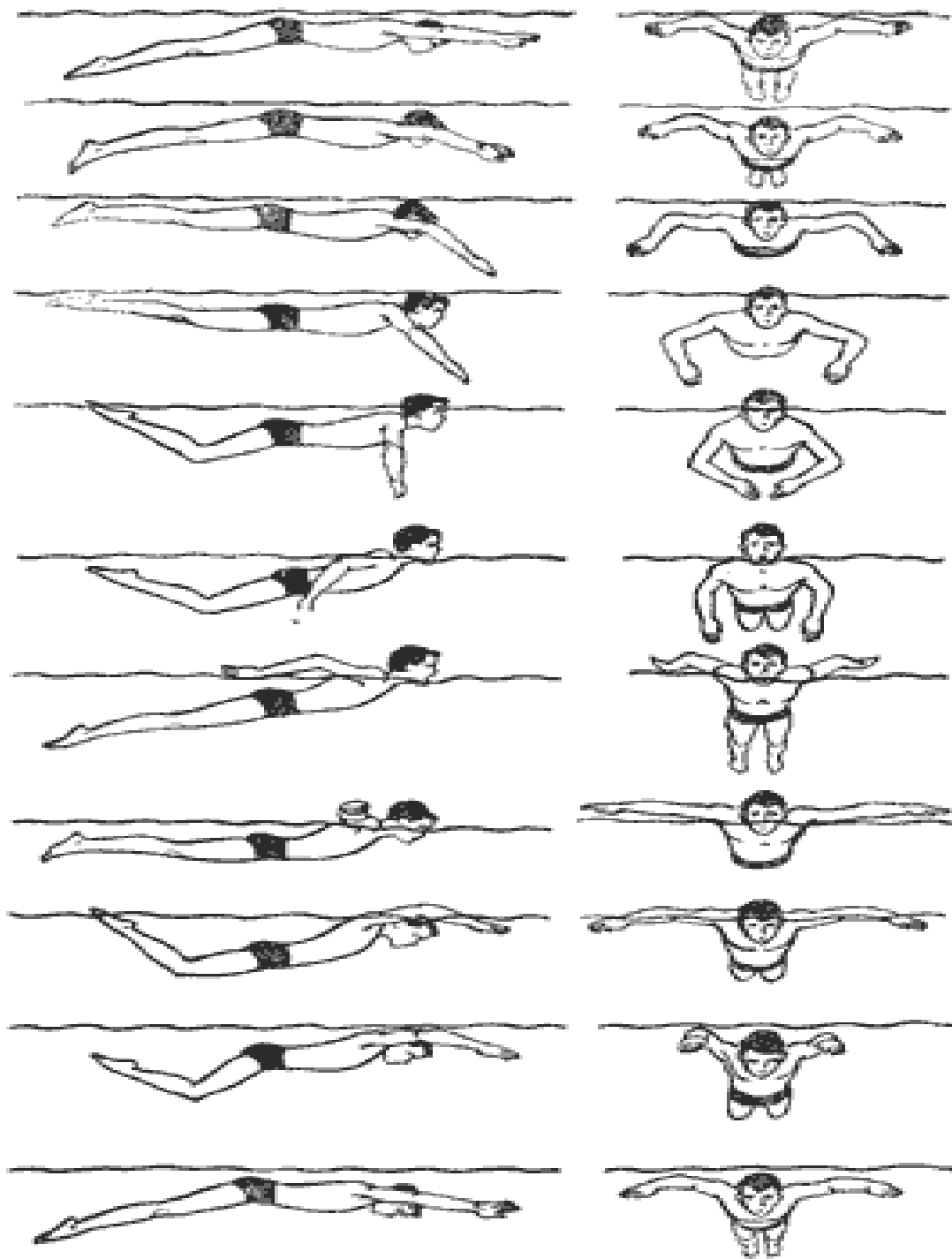
**Oyoq harakati.**\_\_ Oyoq harakati pastdan va yuqoridan pastga harakatlarga bo'linadi. Pastdan yuqoriga harakat navbatdagi yuqoridan pastga bo'ladigan oyoqning eshish harakatidan keyin pastga quyidagi holatda bo'ladi; chanoq-son bo'g'imida taxminan 150-160 daraja bukilgan, tizza bo'g'imida rostlangan, boldir – panja bo'g'imida esa erkin holatda bo'ladi. Gavdaning yuqori qismi suvga botgan, bosh tushirilgan, qo'llar oldinga choz'ilgan. Bu gavdaning birmuncha bukilgan holatini eslatadi. Oyoq sekin – asta chanoq-son bo'g'imidan rostlanadi, shu bilan bir vaqtda gavda bel qismida (orqaga) bukiladi. Chanoq-son pastga tushib, oyoq harakati amplitudasini oshirishga yordam beradi.

Tizza bo'g'imida oyoqlar deyarli rostlangan, oyoq panjalari esa erkin. Oyoq muskullari iloji boricha bo'shashtirilgan: bunday holat yoy formasini eslatadi. Shu bilan tayyorgarlik harakatining birinchi qismi tugaydi.

Keyin oyoqlar tizza bo'g'imlarida tez, 115-135 darajagacha bukiladi. Shu bilan bir vaqtda panja tez cho'ziladi va ichkariga burilib tayyorgarlik harakatining ikkinchi qismi tugaydi. Oyoqning bukilish darajasi suzuvchining shaxsiy texnikasi va bo'g'imlaridagi harkatchanlikka bog'liq. Oyoqning tizza bo'g'imidan bukilishi paytida tizzalar yon tomonlarga 15-25 sm kenglikda ajraladi. Shu bilan birga panja ichkariga buriladi. Bunda oyoq barmoqlari bir-biriga juda yaqinlashadi. Shu holatda yuqoridan pastga eshish harakati boshlanadi.

Yuqoridan pastga harakat. Oyoqning yuqoridan pastga harakati oyoqning tizzadan tez rostlanishi va harakat oxirida boldir panja bo'g'imida yozilib, uning batamom rostlanishidir. Shu bilan bir vaqtda gavda bel qismidan yuqorida biroz bukiladi. Buning natijasida boldir va oyoq panjalari pastga, chanoq esa yuqoriga harakatlanadi. Harakat oxirida suzuvchi gavdasi chanoq – son bo'g'imida suv sathiga va harakat yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida bukilgan holda bo'ladi.

Keyin yana tayyorgarlik harakatlari boshlanadi. Gavda va oyoqning ketma – ket bukilishi va to'g'rilanishi oyoq harakati uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Lekin gavdani qo'shimcha tebratish tavsiya etilmaydi, chunki bu qo'shimcha qarshilik hosil qilishi mumkin. Harakat yo'nalishi yuqoridan pastga va yuqoriga o'zgarganda oyoqning tizza va boldir panja bo'g'implarida tezdan rostlanish va “siltov” harakati hosil bo'lib, oyoq harakatining unumdorligi oshadi. Delfin usulida oyoq harakati faqat suzuvchi gavdasini gorizontol holatda ushlab turuvchi ko'tarish kuchini hosil qilibgina qolmay, balki qo'l harakatidan olingan tezlikni saqlashga ham yordam beradi. Bunga oyoq va gavdaning kerakli bo'g'implarida yaxshi harakatchanlikni ta'minlash, shuningdek oyoqning kuchli va ritmik ishi natijasida erishiladi.



## **8.SPORTCHA SUZISH USULIDA VA ARALASH SUZISHDA BURILISHNI BAJARISH TEXNIKASI.**

### **8.1.Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha.**

Ma'lumki, suzish sporti musobaqalari, odatda uzunligi 25 yoki 50 metrli basseynlarda 50m dan 1500m gacha masofalarda olib boriladi. O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tezlik ko'rsatgichini oshirish uchun sportchi burilish texnikasini juda yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Kimda-kim shu burilish jarayonini aytarli qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilgandan keyin ham davom ettira oladi. Eng muhimi, u quvvatni tejagan bo'ladi.

Burilish soni basseynning uzunligiga va suzish masofasiga bog'liq. Masalan, 25 m li basseynida 50m masofaga suzilganda 1 martagina burilsa, 400m masofaga suzilganda 15 marta, 150 gradusli masofaga suzilganda 59 marta burilish lozim bo'ladi.

Burilish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda 0,5-1,0 sekunddan vaqt tejab beradi. Binobarin, 59 marta burilganda 29,5-59 sekund tejalgan bo'ladi. Burilishni qunt bilan o'zlashtirib olishning ahamiyati shu qadar kattadir.

Hamma burilishlarning shartli ravishda ikki toifaga bo'lish mumkin: ochiq va yopiq burilish. Ochiq burilish deb suzuvchining basseyn devori yonida burilayotib nafas olishga aytiladi.

Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchini basseyn devori yonida boshini suvdan chiqarmay va demak, nafas olmay burilishga aytiladi.

## **8.2. Burilish turlari.**

Ko'rinib turibdiki, burilishni bu turlarini boshni suvdan chiqarib va boshni suvdan chiqarib va boshni suvdan chiqarmay burilish desa bo'ladi. Agar burilish harakatlarini elementlarga taqsimlab alohida nomlar bilan ifodalaydigan bo'lsak, u holda burilishning ikkala turida ham quyidagicha harakatini davom ettiradi.

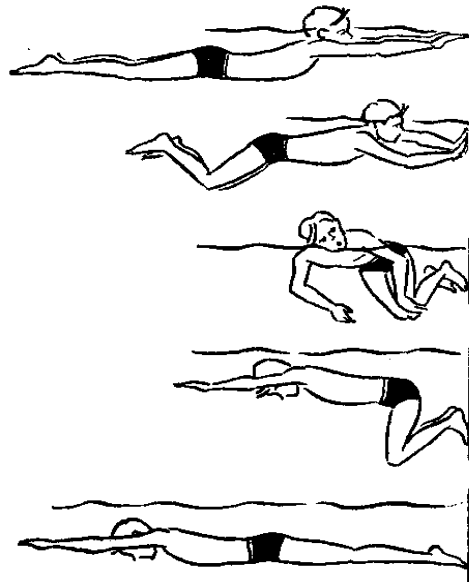
Brass usulida suzishdagi burilish ham ochiq burilish va yopiq burilishga tafovut qilinadi. Har ikkalasining ham o'z usullari bor. Shunga qaramay hammasida ham burilish paytida basseyn devoriga har ikkala qo'l bilan bir paytda tegish, tayanish va siltanish, tanani gorizontal holatda tutish shart.

Ochiq burilishning birinchi usulida basseyn devoriga yetib kelib hozir aytganimizdek, ikkala qo'l bilan tegiladi va ikkala oyoqni tizzadan, chanoq son bo'g'imidan, qo'llarni tirsakdan bukib devorga olib shu qo'l tomoniga aylana boshlaydi.

Bunda bosh va yelka bilan keskin harakat qilib aylanishni tezlatishga yordam qilinadi va suv ichida nafas chiqariladi. Oyoqlar devor tomonga yo'naladi, bosh suvdan xiyla chiqib nafas olinadi. Aylanish oxirida tana ko'krak qismi bilan pastga buriladi, oyoqlar panja bilan devorga tiraladi, qo'llar oldinga harakat qiladi. Oyoqlar bilan depsinay degan paytda bosh to'g'rilanib suvga botiriladi va shu paytda depsinish harakati bajariladi. Shu bilan ochiq burilish bosqichi tugaydi. Navbatdagi sirg'anish va

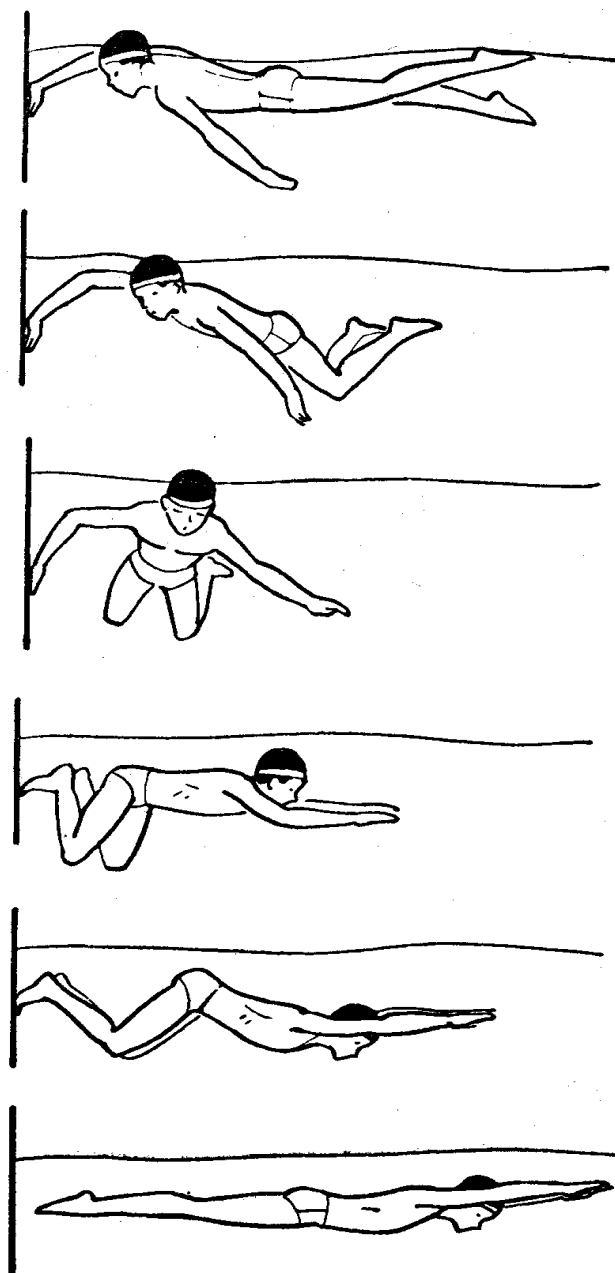
suvdan bosh va qo'llarni chiqarish bosqichlari, brass usulida suzishda start olgandan keyin bajariladigan harakat amallariga o'xshaydi.

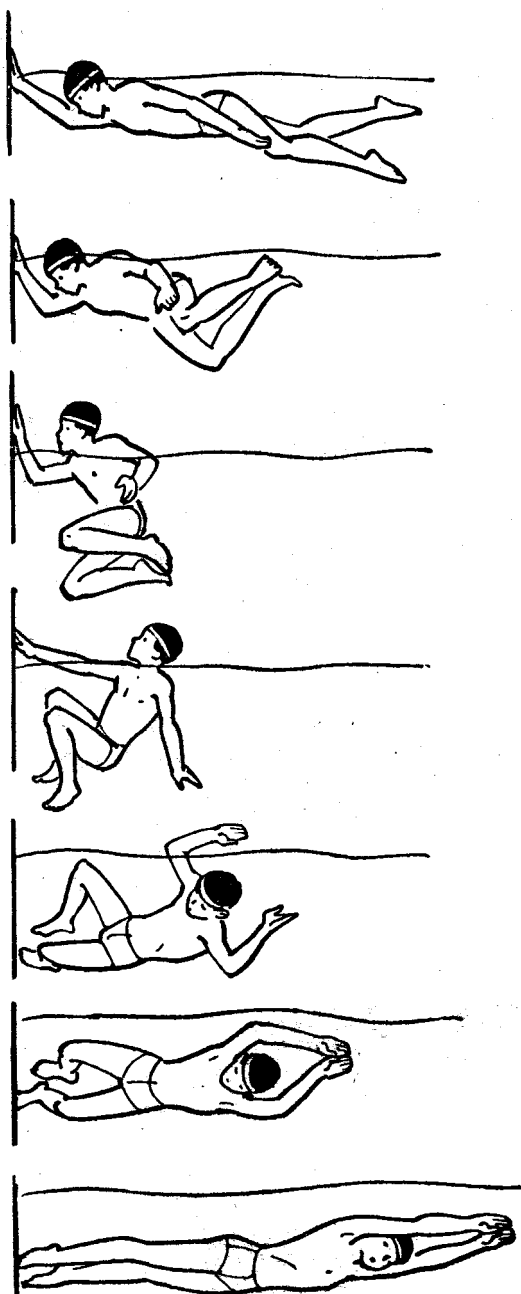
### Ochiq burilish brassda



Bu variantni sportchilar “mayatniksimon burilish” deb izohlab keladilar. Ko'krakda krol usulida suzishdagi “mayatniksimon burilish” ham xuddi shunga o'xshashdir. Faqat bunda dastlab basseyn devoriga ikki qo'l bilan tiraladi. Aylanish esa bir xil. Qaysi qo'l birinchi bo'lib devordan uzilsa, tana shu tomonga aylantiriladi va qattiq deysinib sirg'anish bosqichiga o'tiladi. Birinchi usulda hech qaysi qo'l suvdan chiqmaydi, ikkinchi usulda esa devorga tekkan qo'l aylanish bosqichiga o'tganda suvdan chiqadi. Keyingi harakatlar start olgandan keyingi harakat amallari bilan bir xil.

“Odiy yopiq” burilish



**Burilish «Mayatnik»**

Chalqancha burilish. Bu suzish usulida eng ko'p ochiq burilish usuli qo'llaniladi. Bunda shart shuki, suzuvchi to qo'li bilan basseyin devoriga tegmagunicha ko'kragiga, ya'ni pastga qarab ag'darilib olmasligi kerak. Qaysi, qo'l devorga birinchi bo'lib tegsa, shu qo'l tanani buradi. Binobarin, o'ng qo'l tegsa, o'ng tomonga, chap qo'l tegsa, chap tomonga buriladi. Burilish qaysi holda bo'lmasin, aylanish oldingi – orqa o'q atrofida yuzaga keladi.

Devorga yetib kelish. Suzuvchi basseyin devoriga yetib kelarkan, qaysi qo'li bilan bo'lmasin, tirsagidan bukilgan qo'li bilan suvning sathida devorga teginadi va kaftini buriladigan tomonga qaratib oladi, tanasi esa bu paytda albatta, hali chalqancha holatda turishi lozim. Bir qo'li devorga tekkanida ikki qo'li soni yonida bo'ladi.

Suzuvchi qo'l bilan devorga tegingach, aylanish bosqichiga o'tadi. Bunda u oyoqlarini tizza va chanoq – son bo'g'imlaridan bukib, g'ujanak holda yoni bilan devorga yaqinroq keladi. Bunda bir qo'li bilan basseyin devoriga tiralib, ikkinchi qo'li bilan suvni eshib tanasini aylantiradi. Suzuvchi xuddi shu aylanish mobaynida suvdan tashqariga chiqib turgan og'zi bilan nafas oladi, suv ostidagi, ya'ni eshyotgan qo'lini oldinga yo'naltiradi va ketma-ket devordan olgan qo'lini ham oldinga o'tkazadi, oyoqlar kaftini esa devorga qo'yadi, ular chanoq kengligida bir-biriga parallel holda suv sathiga yaqinlashib qolgan bo'ladi, uzatilgan qo'llari boshidan oshirilib, bir-biriga tutashtiriladi. Shu asnoda aylanish bosqichi tugaydi. Endi depsinish va sirg'anish bosqichi boshlanadi. Bunda suzuvchi oyoqlar kaftini basseyin devoriga qo'ygach, uning boshi bilan

tanasi 30-40 sm atrofida cho'kadi va xuddi shu paytda u qattiq depsinadi, natijada butun gavda oldinga sirg'anadi. Albatta, depsinish qancha zarbali, kuchli bo'lsa, sirg'anish ham shuncha tez masofasi uzoq bo'ladi. Bundan keyingi harakat amallari suv ichida start olgandan keyingi harakat amallarining o'zginasidir.

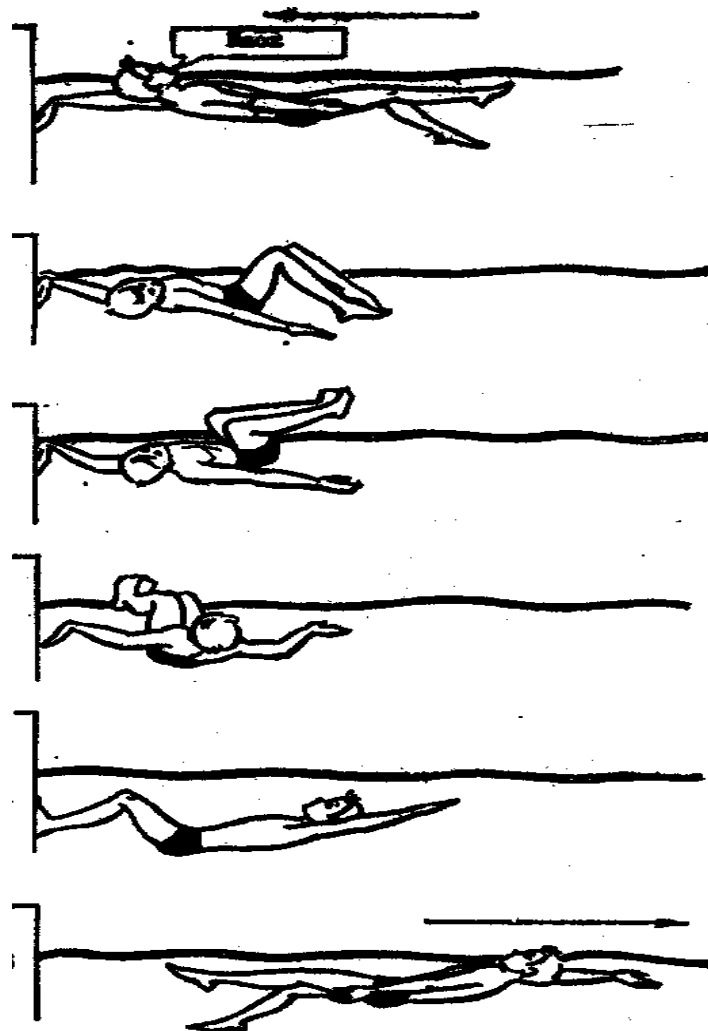
Bu usulda suzishdagi burilish aytarli murakkab bo'lmay, ko'p jihatlari bilan yuqorida aytib o'tilgan burilishlarga o'xshaydi. Faqat suzuvchi yonboshlab suzib kelayotganligi uchun u o'ziga xos ayrim burilish amallarini bajaradi.

Suzuvchining basseyn devoridan burilib va depsinib harakat yo'nalishni 180 darajaga o'zgartirishi 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 2 xil bo'ladi. Suzuvchi basseyn devoridan depsinishdan oldin, bevosita burilish paytida, nafas olsa ochiq burilish, aylanish paytda nafas olmasa, yopiq burilish deb ataladi.

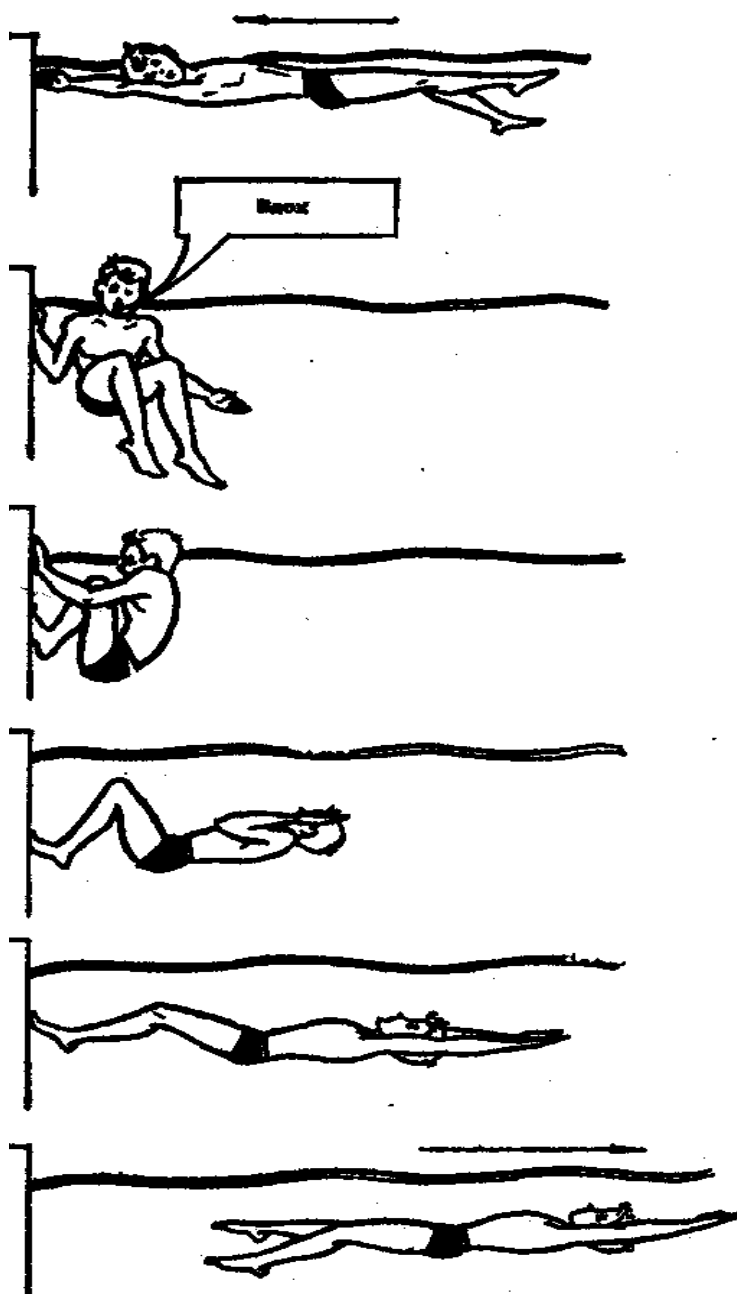
Kam energiya sarflanishini talab qilganligi sababli ochiq burilishni bajarish ancha yengil. Yopiq burilish biroz murakkab hisoblanib u qo'shimcha kuch sarflanishini talab qiladi va ko'proq qisqa masofalarga suzishda qo'llaniladi. Shu bilan birga bunday burilishga kam vaqt sarflanadi. 2 -chi belgi - o'q atrofida aylanib burilish oldinga, orqa va ko'ndalang, shuningdek bir yo'la bir necha o'qlar atrofida, yoki galma-gal o'qlar atrofida aylanib bajariladi.

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

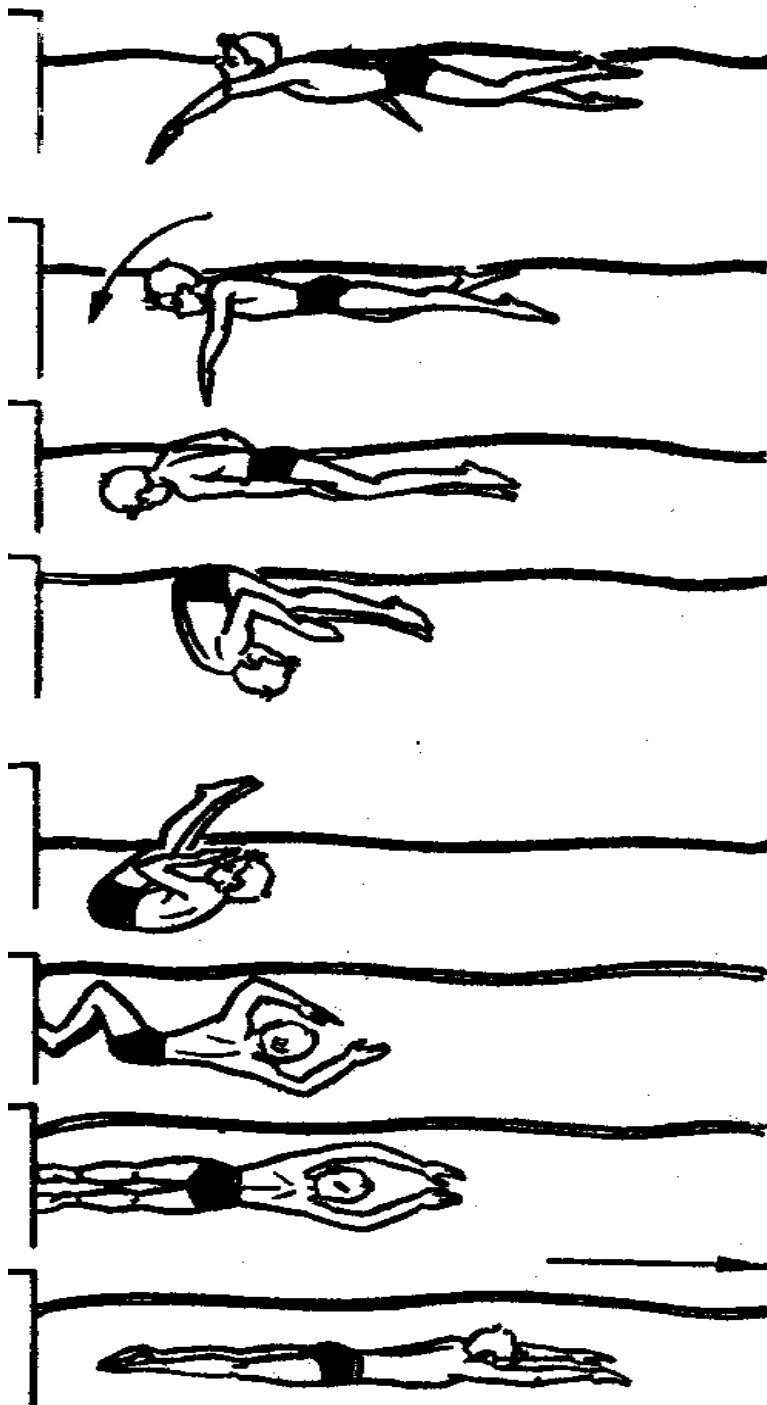
### Chalqancha burilish – «aylanib»



### Ochiq burilish



Burilish «Sal'to»



## 9.SUZISHDA ILMIY TEKSHIRISH ISHLARI VA O'QUV TEKSHIRISH ISHLARI.

### 9.1. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi.

Zamonaviy sharoitda ilm muhim, jamiyatning barcha jabxalarida progressive shakllanishida va shu bilan barcha o'qishda, jismoniy tarbiyada, sportda, muhim factor hisoblanadi.

Ilmiy uslubiy tayorgarlik ishlovchi mutaxassislarining professionalligini va o'quv yurtlarini bitirayotgan bo'lajak mutaxassislarning yuqori darajadagi tayorgarligiga zamin yaratishga xizmat qiladi.

**Ilm** – inson faoliyatining muxitini aniqlaydi, qaysiki funksiya ob'ektiv bilimlarning haqiqatligini nazariy sistemasiga va ishlab chiqishini aniqlaydi; u yangi bilimni olishda faoliyati xuddi natijasi kabi – dunyo ilmiy tassavvuri asosida yotuvchi ilm kabi ko'payadi.

Tarixiy rivojlanish jarayonida ilm ishlab chiqarish kuchiga aylandi. Yangi ilmni ishlab chiqish ilmiy izlanishlar jarayonida bo'ladi – maqsadga yo'naltirilgan bilim, qaysiki uning natijalari qonunlar va nazariyalar, sistemalari ko'rinishida chiqiladi. Ilmiy bilim uchun o'zining maqsadi va yangi bilimlarni tekshirishni olish uslublari bilan xarakterlidir. Ilmiy tadqiqotlar uslubiy ilmga suyanadi – tizimlar jarayonlarni o'rganish, ilmiy bilim shakli va turlari kabilar.

“ ..... Uslubiyat ilmiy qiruruv va tadqiqotlarning samaradorligining birinchi darajasi sharoitidir, u haqiqatga yaqin va to'g'ri yo'lni aniqlab beradi, u yo'lning umumiy taktika strategiyasini ishlab chiqishda imkoniyat yaratadi, qaysiki qo'yilgan maqsadga erishishga olib boradi”.

Bu loyihada uslubiyati umumiy uslubiy bilimda, xuddi aniq ilmda ishtirok etayotgan yoki qator aralashgan ilm tartibida, o'quv ma'nosida. Bilim uslubiyati va amaliyotini sinchiklab tushunishda ko'rishimiz mumkin.

**Uslubiyat asoslari** - dialektik uslub va sistemali yondashish. Dialektikaning jarayoni va asoslari umumiylik shakliga ega, ular dunyoning barcha sohalarida ta'sir etadi va qolgan qonunlarda ko'rinib, ularning asosi ko'rinishida ta'sir etadi. Tarmoqlarning integrallanish sharoitida bilim sistema prinsipida, uslubiyat va nazariyaning sistemali tahlili, sistemali yondashuv va sistemali uslubida shakllandi. Sistemali tadqiqotni masalasi – ilm tarmog'ining ayrimlarini ularni ko'rsatib, chegara sohasidagi qonuniyatni qanday qilib alohida hollarda o'ta umumiy qonuniyatlarda tushunarli bo'lishi mumkin.

Sistemali yondashuv o'qilayotgan sohaning tarkibiy qismini xuddi yaxlit butundek o'zaro bog'lashga va uni ko'rib chiqishda, so'nggi hisobda sistemadek o'rgatishini taxmin qiladi.

Ilmiy tadqiqotlarning yaxshi bo'lishi, tadqiqot uslublarni tog'ri tanlashga bog'liq bo'ladi. Ilmiy ish masalasi va maqsadiga to'g'ri kelishi kerak.

**Ilmning maqsadi** – borliqning haqiqatligi va jarayonlarni aytishni, fanning tarkibini o'rganishni, yangi bilimlar, ochiladigan qonunlar asosini yozib tushuntirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sportini ilmiy maqsadi – yangi bilimlarni ishlab chiqish, inson organizmini jismoniy takomillashtirish maqsadida, sog'lig'ini mustahkamlashda, sportdagi yutuqlarni oshirishda, o'zligini garmonik rivojlantirishda hamkorligi, jismoniy tarbiya va sportda

nazariyani umumlashtirishning shakillanishida ta'sir etuvchi faktorlarning yo'nalishi qonuniyatlarini ochib beradi.

**Nazariya** tushunchasi ilm bilan yaqin bog'langan – jamiyatini va tabiyat rivojlanish qonuniyatini ob'ektiv ko'rsatuvchi, u yoki bu ilm tarmog'ining jamlovchi holati sistemasi, san'at mahoratning qaysi bir qoida yig'indisi jamoa amaliyoti, malaka umumlashmasining maxsulidir.

## **9.2. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi.**

Shunday qilib, ilm yangi bilimlarni ishlab chiqaradi, nazariya bu bilimlarni umublaydi, ommaviy amaliyot, malaka va qonuniyatini ko'rsatadi. Bunday holatda jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladi. Biroq bilim yutuq olib kelishni mumkin. Qachon ular faoliyatida amalgam oshsa, bizning holatda – jismoniy tarbiya va sporti mutaxassisleri faoliyatida foydalanishda keltirishi mumkin. Shuni ta'kidlash joyizki, turiga qarab izlanishlarni “ ilmiy darajasi” ga intilib o'rnatish ishonchli kriteriyaga ega bo'lmaydi. Terminlarning borligi, qaysiki u yoki bu tadqiqotlarning turlarini aniqlaydi. Ilmiy tadqiqotlar va ilmiy uslubiyat, uslubiy ishlari haqida shunday gapirilyapti. Barcha tadqiqotlar ilmiy haqqoniyligi tadqiqotlar o'z ko'rinishiga qarab aniqlanmaydi, balki ilmiy ishga ko'rsatilgan talablarning bajarilishi bilan aniqlanadi. Shuning uchun ham haqqoniy ilmiy tadqiqotlarning asosiga , o'qituvchi ishlarining umumlashmasini kiritish mumkin “ ba'zida haqiqiy ilmiy ishni xato deb qabul qilinmaydi va shu bilan bir vaqtda agar u elementar ilmiy talablarga javob bera olmasa bunsay pedagogic tajriba hisobga olinmaydi. Qanday qilib “uslubiy ishni” , “ ilmiy –uslubiy” dan va “ilmiy-tadqiqot” dan ajratib olish mumkin? Avvalo bor, “izlanish” ma'nosini bilim maqsadidagi ilmiy

qarashlarni ko'zda tutuvchi, u yoki buni tushuntirishi yoki uni o'rganishni diqqat bilan o'rnatish "izlanishlar" ishi tushunchasini umumlashdek baholashga yo'l qo'yadi, o'z ichiga olgan uslubiy, ilmiy-uslubiy va ilmiy tadqiqotlar ishini baholashga yo'l qo'yadi.

Shu bilan bir vaqtda "uslubiy" va "ilmiy-uslubiy" ikashlari tushunchasini izlanishlar turkumi aniqlaydi, qaysiki tarbiya va o'qitish uslubiy savollarini yechishda yaxshi yo'naltirilganligi bilan, harakaterlanadi. Uslubiy bsh ilmiy-uslubiyatdan undagi tarkib topgan yangi elementlariga ko'ra farqlanadi. Agar tadqiqotlar pedagoglarning malakali ishi bilan. Ular faoliyatining turkumini aniqlash maqsadi bilan tanishish cheklanadi va unda savolni yechishga yo'ndashadigan yechim yo'q, noma'lum bo'lgan pedagogic ob'ektiv qonunlar ko'rinmasa. Unga bunday tadqiqotlar uslubiyatga qaraydi.

Agar shu malaka umumlashmasida uni amalgam topilsa, aniqlansa, keyin tajriba sharoitida o'qish va tarbiyaning yangi qonunlari ijro etilsa, unda benday tadqiqotlarni ilmiy-uslubiyatli deb nomlash mumkin.

Ilmiy – uslubiyatli tadqiqotlar ishining xususiy xolidir- so'nggilari nafaqat o'qish va tajriba uslublari savollarni o'ziga ichiga olgan.

"Uslubiy tadqiqot" va "tadqiqot uslubiyatlari" tushunchasini bir-biri bilan aralashtirib bo'lmaydi. Uslubiy tadqiqot- bu o'ziga xos dastur-bir butun tadqiqotlar rejasi, u yoki bu muammoli mavzularni o'rgatishda har tomonlama abzal ishlab chiqilganlarning natijalari.

Tadqiqot uslubiyatlari – bu yoki bu ma'lumotlarni olish usulining yo'li. Xoxlagan aniq tadqiqotlar qator bosqichlar turi tanishuvi bo'lishi mumkin. Bosqichlarning bog'liqligi, ularning shartli qatori tadqiqotlar chizmasi (sxemasi)tuzilishda aks etishi mumkin. Bunday chizma B.A.Ashmarina

(1978) ning o'qib qo'llanmasida yaxshi tanishtirilgan, unda har bir bosqich o'ziga ega bo'lsa, mustaqil masalaga nisbatan. Qaysiki ko'pincha ketma-ketlikda, ba'zida bir vaqtda yechiladi.

Sportda ilimning ahamiyati og'ishmay ortib boryapti, chunki u sportchilar tayorgarligining muhim bazasi hisoblanadi. Dunyo sportida yutuqlarning tezlikda o'sishi faqat yangi ilmiy izlanishlar asosida, yangiliklarni charchamay izlanish " bor man'baa va turli yoshdagi sportchilar bilan ishlash. Uslublarida yuqori yutuqlarga erishilmoqda. Hozirgi paytda yuqori toifali Olimpiya chempioni sportchini tayorlash uchun, uslub tomondan o'ta aqlli murabbiy bo'limning o'zi kamolik qiladi

#### Ilmiy daqiqotning asosiy bosqichlari:

1. Ish bosqichlarining umumiy tavsifi
2. Tadqiqot mavzusini tanlash
3. Tadqiqotning rejasi tuzish
4. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.
5. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish
6. Tadqiqot yakunlash va shakllantirish.

#### *Ish bosqichlarining umumiy tavsifi*

Ilmiy-daqiqot ishlari keng ijodiy faoliyat va tinimsiz mehnat demakdir. Bu yo'lda tadqiqotchini juda ko'p xilma-xil qiyinchiliklar kutadi., ularni yengish uchun esa kuchli bardosh, qat'iyat lozim.

Har qanday ilmiy tadqiqot quyidagi asosiy, mantiqan tadqiqotning ob'ekti sifatida tanlab olingan masalaning o'rganilganlik darajasini aniqlashga, imiy ishlanmalarning muayyan usuluyatini qo'llashning

mavjud imkoniyatlariga qarab mo'ljall olishga asoslanadi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish bilan yakunlanadi.

Jismoniy tarbiya oliygoxlarda ITI va IUTIning tashkili.

Jismoniy tarbiya institutlarda talabalarning ilmiy faoliyatiga asosiylardan biri sifatiga ajratilgan. .

“ Jismoniy tarbiya va sport ” mutaxassisligi tayorgarligi darajasiga ega bo'lgan bitiruvchi talabiga javob bera olishi lozim. Bilishi zarur:

- “ilm –ishlab chiqarishi”, “ilm-o'qish” kabi integrasiya jarayonini tasavvur qila bilishi;
- Jismoniy tarbiya va sport doirasida uslubiy faoliyat asoslarini , ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish va o'tkazishni uslublarini bilishi;
- Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini, jismoniy tarbiya muammosi uslubiy ishini va ilmiy – tadqiqotlarni tashkilllashtirish va o'tkazishni bilishi;
- Jismoniy –sport mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida yuzaga chiqadigan , aniq masalalarni yechish uchun ilmiy –uslubiy faoliyati o'gitlarini qo'llay bilishi;
- Xarakateriga ko'ra chiquvchi malakali ish tayorlash va ilmiy himoyalash.

Talaba ilmiy faoliyatining asosiy bosqichi, mashg'ulotlar uslubi va nazariya bilan, boshqa farazi fanlar tayorgarligi, xamda talabalarning o'quv-tadqiqotli va ilmiy tadqiqotli ishlari bilan. Kafedrasining ilmiy tadqiqotlari muammosi bilan , bitiruvchilarni malakali ishni tayotgarligi bilan bog'lik. Ilmiy uslubiy faoliyatida o'git va bilimni shakllanishi uchun

tashkiliy baza talabalarining ilmiy tadqiqotli ishlari va o'quv ilmiy tadqiqotli ishlarida hizmat qiladi.

O'TIT- o'quv rejadagi barcha fanlarni o'zlashtirish jarayonida va uning fan asosidagi mashg'ulotning barcha turi, muammo va mazmunini ilmiy tushuntirish (izoxlash) bilan , qaysiki fanda u yoki bu mavzuga , bo'limga tatbiq qilishga olib keladi, talabalarni uslubiy xarakterdagi vazifani bajarish bilan uslubiy va tadqiqot ishlarini, tadqiqotlar uslubini tanishish bilan amalgam oshiriladi.

O'TIT jismoniy tarbiya va sportning jismoniy sanlat sohasisida ilmiy tadqiqotlar uslublarini, ilmiy tadqiqot ishni mustaqil yoki jamoa yo'li bilan o'tkazishni, BMIsini yozish, ma'ruzaga tayorgarlik va anjimalarda chiqishlarni egallashni taxmin qiladi.

So'nggida talabalar jismoniy tarbiya va sport sohasida masalani yechish uchun turli ilmiy uslubiy tadqiqotlarni qo'llashni bilib oladilar. Qoidaga ko'ra O'zDJT va jismoniy tarbiya institutlarida ITIT uch bosqichda o'tkaziladi.

Birinchi bosqich – “ tayorlov ” o'qishning ikkinchi yilidan boashlanadi, ikkinchi bosqich – “asosiy yoki bajarish”, uchunchi bosqich – “yakunlovchi yoki tugallovchi” to'rtinchi bosqichda bajariladi.

*Birinchi bosqichda* talabalar ilmiy va uslubiy ishlarning turlari bilan, ularning tasavvuridagi asosiy shakllar bilan, kafedra o'qituvchilarining ilmiy uslubiy ishlarni bajaruvchi mavzu va yo'nalishlar bilan, bitiruv malakaviy ishi mavzuni va tuzilishi, ilmiy tadqiqot ishini otkazish uslublari va uslubiyati bilan tanishadilar. Talabalar bu bosqichda bitiruv malakaviy ishi uchun mavzu tanlaydilar va uni bajarish uchun shaxsiy reja

yozadilar. Birinchi bosqich bitiruv malakaviy ishini tasdiqlash va ilmiy rahbar tayinlanish bilab tugaydi.

*Ikkinchi bosqichda* talabalar ilmiy uslubiy adabiyotlarni, test dasturini aniqlashtiradilar va ilmiy tadqiqotlarni mustaqil bajaradilar. Bu bosqichda talabalar maaqola va ma'ruzalar yozadilar, talabalarning anjumalarida qatnashib o'rganishni davom ettiradilar.

*Uchinchi bosqichda* o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari ishlanadi, olingan ma'lumotlar umumlashtiriladi, yakun chiqriladi, amaliy tavsiyalar va xulosalar, tadbir akti va ish ruyxatga olinadi, bitiruv malakaviy ishi himoyasi o'tkaziladi.

### **9.3. Ilmiy –uslubiy ishlarning turlari va ularni tanishtiruvining shakllari.**

Ilmiy uslubiy faoliyatning mazmuni xilma xildir. Bu xilma xillik ilmiy – uslubiy ish turi va ular tanishtiruvining shakllarini aniqlaydi. Ilmiy ishga fundamental va amaliy tadqiqotlarga ajratadi.

*Fundamental* –ilmiy tadqiqotlar asosan Universitetlarning ilmiy izlanishlar laboratoriyasida, jismoniy tarbiya institutining ilmiy tadqiqotlarida, akademiyada, davlat va pedagogic universitetlarda o'tkaziladilar.

Amaliy – tadqiqotlar xususiy xarakterga ega, chunki ishni biron dam yoki kichik guruhdagi odamlar bajaradi. Bu qoidaga ko'ra, aspirantlar, magistrantlar, talaba va murabbiylar tor yo'nalishdagi shaxsiy tadqiqotlarni olib boruvchilar kiradi. Ilmiy uslubiy faoliyati natijalarining ko'rinish shakllari o'ta turlichadir va ular, mazmuni, hajmi, xarakteriga ko'ra farq qiladilar. Asosiy shakllari, qaysiki tuzuvchilar o'zining ilmiy yoki uslubiy ishlarida boashqalarning mazmunini ma'lumot sifatida

ytkazishi mumkin, bular: og'zaki axborotlar, yozma ishlar va nashriy maqolalar.

Yozma ishlarga, ilmiy-uslubiy faoliyat natijalarini tanishtirish shaklining asosidir, unga referatlar, ma'ruzalar, nazorat ishlari, bitiruv malakaviy ishlari, dissertasiya ishlari va ilmiy hisobotlar kiradi.

Nashriy ishga ilmiy maqola va tezislar, ilmiy –amaliy anjumlarda nashr qilingan ma'ruzalar, ilmiy va ilmiy mashxur kitoblar, dasturlar, o'quv qo'rollari, o'quv jihozi, uslubiy tavsiyanoma va turli electron asarlar kiradi.

*Referat* . bu turning faoliyati ilmiy-uslubiy ish bilan boshlovchi tadqiqotchi talabani tanishtirish bilan boshlanadi. Referatda ilmiy ishning mazmuni qisqartirilgan ko'rinishga izohlanadi. Oliygoxlarda, referatda asosan ilmiy tadqiqot ishlarni qaysi bir mavzuni qisqa namoyon etiladi.

Referat ikki turi bilan ajralib turadi: adabiyotli va uslubiy.

Birinchisi – aniq mavzu bo'yicha adabiyotlar ma'lumotini tahlili, taxmin qilinad, materialni sistemaga olishga harakat qiladi va o'zini unga bo'lgan munosabatini bildiradi.

Ikkinchisi xarakteristika maqsadi va tadqiqot masalasiga, ularni yechish uchun uslublar, olingan natijalariga ko'ra xulosa qilishga yo'naltirilgan. Referat materiallari kura va diploma ishlarida qo'llanaishi mumkin.

*Ma'ruza*. O'zining xarakteriga ko'ra ma'ruza qaysi bir mavzuda og'zaki axboroti yozma holda ko'rsatadi. Ma'ruza xajmi 10-25 daqiqaga mo'ljallangan, og'zaki tushuntirish 5-10 betni tashkil qiladi. Shuning uchun uma'ruza keraksiz chekinishlarsiz, foydali axborotlar bo'lishi kerak.

Ma'ruza jarayonida namoishi, videoyozuv va slayd ko'rsatilishi mumkin. Amaliyotda ma'ruzalar odatda o'zining ishini aprobatyasi maqsadida dissertasiya mazmuniga qarab ma'ruza qilinadi.

*Bitiruv malakaviy ishi.* Professional jismoniy ta'lim sistemasida BMI ko'p yillarda ixtiyoriy ish bo'lgan: talaba ishni o'z xoxshiga ko'ra tayorlagan va uni bir o'zi ba'zi oliygohlarda barcha imtihonlarni o'rnini egallagan. Hozirgi paytda barcha talabalar tayorlanib BMIning himoya qilmoqdalar. O'zining harakteriga ko'ra BMI kurs ishga qaraganda chukurroq, biroq nomzodlik dissertasiyasi darajasi qaraganda oddiyroq.

BMIga ilmiy rahbar tasdiqlanadi. BMIning hajmi ikki intervallic mashinka tekstida 40dan 80 bet. Ish titul varaq, sarlavha, kirishi, bi'lim va boblar uchun aniq tavsiyanoma, xulosa va amaliy tavsiyalardan iborat. Ko'shimcha ko'rsatmalar (jadvallar, rasmlar, grafiklar, diagramma va gistogrammalar , for ova video yozuv va boshqalar). Xulosadan so'ng alohida boblarga jamlanadi. Ish so'nggida adabiyotlar ruyxati keltiriladi.

Boshida BMIning shaxsiy rejasi tuziladi: ko'rsatma reja, qaysiki ilmiy rahbar bilan kelishib olinadi, tadqiqotlar tashkili va uslubi aniqlanadi, sinalayotganli miqdori aniqlanadi va ishning bo'limlarining bajarilishi muddati belgilanadi. Talaba ilmiy tadqiqotlar o'tkazishni paytida ilmiy rahbar bilan konsultasiyada ishning borishi analizi qilinadi, aniqliklar kiritiladi. Ishning qaysidir bo'limibi bajrish muddati tugallanishida to'plangan materiallarni tekshirishga ilmiy rahbarga tavsiya etiladi.

Tadqiqot ishlar tugagandan so'ng talaba yigan BMIning tekshirishga va xulosa chiqarish uchun ilmiy rahbarga topshiradi. Shundan so'ng kompyuter pechat ko'rinishdagi ikki nuxsadagi BMI kafedraga taqdim etiladi va tavsiyadan so'ng himoya qilish o'tkaziladi. Ma'ruza davomiyligi

15 daqiqadan oshmasligi kerak, asosiy mazmuni bo'lishi, o'tkazilgan ilmiy tajribaviy tadqiqotni o'z ichiga qamragan bo'lishi kerak. Xoxshiga ko'ra ma'ruza ko'rgazmali qurollar, video kliplar va hamda tatbiq qilingan akt bo'lishi kerak. Ma'ruzalan so'ng komissiya a'zolari savollar beradi, qaysiki javoblarning sifati ximoyasining yakuniy bahosiga ta'sir etadi.

*Tadqiqot mavzusoni tanlash va tadqiqotning ish rejasini tuzishi.*

Ilmiy tadqiqot jarayoni mavzu tanlashdan boshlanadi, uning to'g'ri tanlanishi esa ko'p jihatdan keyingi ishlarning muvaffaqiyatini belgilaydi. Shuning uchun ham tadqiqotning to'g'ri tanlangan mavzusi katta ahamiyatga ega bo'lib, o'ziga tadqiqotchi tomonidan ham, uning ilmiy rahbari tomonidan ham jiddiy e'tiborni talab etadi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolli ekanligini belgilaydigan asosiy mezonlar: a) uning dolzrbligi, ya'ni jismoniy tarbiya va sportning muayan sohasidagi nazariy hamda amaliy ahamiyati; b) ilongan ma'lumotlar, tadqiqot usuli va yo'nalishining yangiligi; c) murabbiylik va pedagogic amaliyotining eng muhim ehtiyojlari bilan bevosita aloqadorlik; d) sport faninig mazkur sohasiga oid muayan ilmiy masalan hal etish maqasiga yo'naltirilganlik, e) mavjud sharoitda qo'yilgan ilmiy vazifalarni bajarish mumkinligi.

Ilmiy tadqiqot mavzusining istiqbolligi mezonlarini aniqlash uchun tadqiqotchi quiidagi yo'nalishlar bo'yicha olib boriladigan ishning dastlabki tahlilini amalgam oshirish kerak:

- mavzuning o'rganilganlik darajasini aniqlash;
- tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash;
- tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish.

Tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini aniqlashdan maqsad- mazkur masalaning mohiyati haqida umumiy tasavvur hosil qilish, o'tmishda uning ilmiy tomonidan ishlanishi qaysi yo'llardan borganligi to'g'risida tushuncha hosil qilishdan iborat. Tadqiqotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarni uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotning maqsad va vazifalarini oydinlashtirish ilmiy ish mavzusini tanlash amallarini oxiriga yetkazadi. Tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan mavzuning o'rganilganlik darajasini hamda aynan shu muayan sharoitda ilmiy jihatdan ishlanish zarur bo'lgan masalalarni o'rganishda qo'llaniladigan usullarni aniqlagach, mazkur tadqiqotning vazifalarini belgilab olishi, oldida turgan maqsadni ifodalab bera bilishi shart. Tadqiqotning ish rejasi uning yo'nalishini belgilab berishi, ilmiy ishning maqsadi, chegaralari hamda asosiy vazifalari mohiyatini aniq ko'rsatilib, bunda amalgam oshiriladigan vazifalarning turlari batafsil sanab o'tiladi. Ilmiy tadqiqot ishlari rajalashtirishninh juda muhim nuqtalaridan biri belgilangan vazifalarni amalgam oshirish uchun imkoniyat yaratadigan tadqiqot usullarini uzil-kesil tanlab olish masalasidir.

Shunday qilib, tadqiqotning ish rejasi tadqiqotchi bajaradigan barcha ishlarning yo'naltiruvchi kuchi hisoblanadi, u o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotning maqsadi hamda undagi asosiy masalalar mohiyatini ochiq-oydin ko'rsatish kerak. Ish rejasining dastlabki varianti qanchalik tog'ri tuzilgan bo'lsa, tadqiqot o'tkazish davomida unga shuncha kam o'zgartirishlar kiritishga to'g'ri keladi.

## **10.O'QUV JARAYONIDA O'QITISHNING ASOSIY TA'MOYILLARINI AMALGA OSHIRISH.**

### **10.1.O'quv jarayoni maqsad va vazifalari.**

Suzishda o'quv trenirovka mashg'ulotlari jarayoni jismoniy tarbiyasini asosiy ta'moyilari (tarbiyalovchi)ga muvofiq amalgam oshiriladi.

Jismoniy mashqlar bilan bog'liq hamma mashg'ulotlarning hammasi yolg'iz bitta ta'moyiliga bo'ysinadi, ya'ni u ham to'la tarbiyaga mashg'ulot jarayonida nafaqat sog'ligi mustahkamlashda yoki jismoniy sifatlar taromillashtirishida, hamda bo'lar bilan bir qatorda tarbiyani asoslari poydevori qo'yiladi.

Bola shaxsan rivojlantirishda tarbiyachini rosi uning ahamiyati juda kattadir, bu inson jamiyatini eng ilg'or insonlaridan biri bo'lmog'I zarur. Bolalarga har tomonlama o'rnak ko'rsatuvchidir.

Bolalarni har tomonlama tarbiyalash ham jismonan, ham aqlan davlatimiz xuqumatimiz oldiga qo'yilgan asosiy vazifalardan biridir.

Shaxni tarbiyalash ko'p narsalarga bog'liq va uni tamonlari ko'p qirralidir. Bularga aqliy, mexnat, odob tarbiyalashlari kirib ketadi. To'g'ridan – to'g'ri suzishni o'rgatish jarayonida sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan.

Amaliyotga yo'naltirilgan, aktivligi va tushuntirishga, muntazamliligi, hammabop ta'moyillarga bog'liq holda olib boriladi. Bundan tashqari ko'rgazmali va shaxsiylashga ta'moyillar qo'llaniladi.

Suzishga o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar ham kiradi:

- sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish, gigena mashqlar;
- hayotiy zaruriy suzish bilish;

- suvda uchraydigan baxtsiz xodisalarini oldin olish choralari o'rgatish, amaliy suzish malakaga egallash.

## **10.2. Suzishga o'rgatishga qo'yiladigan talablar va uning o'ziga hosligi.**

Suzish o'rgatish jarayoni shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi:

1. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlar va suzish texnikasi to'g'risida doimiy tushunchalari hosil qilish.
2. Suzish texnikasi elementlarini o'rgatish.
3. Suzish texnikasini mustahkamlash va uni takomillashtirish.

Suzish o'rgatish bosqichida quyiladigan talablar: o'rgatish bosqichini davomiyligi; shug'ullanuvchilarning asosiy o'zni yoshi va tayorgarligi; shug'ullaish uchun shart-sharoitlar.

Suzuvchilarni harakat tayorgarlikni intensivlashtirish qilish zarurat bilan bog'liq. Amaliyot shuni ko'rsatadiki suzish usulida sport texnikasi doimiy rivojlanib boradi. Uning elementlari esa ayrim o'rgatishga uchraydi. Agarda harakatning ta'sir qilayotgan tavsifnomasi nisbatan o'zgarib qolsa, bu vaqta ichki dinamik doimiy rivojlanishda qoladi. Shuning uchun bu masalalar doimiy dolzarb bo'lib xisobga keladi.

Dinamik suzishda suzuvchining suvda harakat qilishiga imkon yaratib beruvchi ta'sir kuchlari hosil qilinadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shahsiy ichki kuchlari bo'lib, bu uning suv bilan kelishib, unga tayanib harakatlar qilishida yuzaga keladi.

Binobarin, suzishning u yoki bu usuli texnikasini to'g'ri tushunish uchun ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini ko'rib chiqish zarur bo'ladi. Suzuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga biz yuqorida ko'rib chiqqan gavdaning og'irlik va gidrostatik kuchini, gavdani itaruvchi

hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil bo'luvchi gidrodinamika kuchini kiritish mumkin.

Hammamizga ma'lumki, suzuvchi suvda havoga nisbatan ancha zich bo'lgan suyuqlikka tayanib, uni itarish usuli bilan harakat qiladi. Binobarin, suvning zichligi suzuvchi uchun bir tomondan tayanch reaksiyasini oshiradi, ya'ni suzuvchini tezroq harakat qilishga undaydi va shu bilan unga suzishga imkon yaratib beradi, boshqa tomondan esa, harakatlar gavdaga ta'sir qiluvchi qarshilik kuchini oshirib beradi. Suvning mana bu qarshilik kuchiga ma'lum miqdorda odam energiya sarflaydi, natijada, suzish tezligi susayadi (kamayadi). Suvning qarshilik kuchini esa butunlay yo'qotish mumkin emas. Bu mexanika qonunidan bizga ma'lum.

Ammo suzuvchi o'ziga bog'liq ravishda suv qarshiligini maksimal darajada kamaytirish va shu bilan tezligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Buning uchun suzuvchi o'z harakatlari yo'nalishiga qarama-qarshi ta'sir qiluvchi qarshilik kuchining qanday kelib chiqishi va ta'sirini bilishi kerak.

Bunda, birinchi navbatda, suv qarshiligi haqida, uning kuchining kattaligi doimiy emasligini albatta bilish kerak. Suvning qarshilik kuchi gavdaning ko'ndalang yuzasining kengayishi, suzish tezligining oshishi va suv zichligining ortishi bilan kattalashib boradi.

Bundan tashqari, u gavda tuzishiga, uning suvda egallagan holatiga ham bog'liq. Fizikadan ma'lumki, metal plastinka yoki yupqa silliq tosh yordamida suv engilgina kesiladi, agar ularning yuza tomoni harakat yo'nalishiga to'g'ri kelsa, bunday holda predmetning ko'ndalang kesimi

kichik bo'ladi.

Boshqa bir misol: predmetning yupqa tomonini harakat yo'nalishiga perpendikulyar qilib joylashtirsak, suv qarshiligi nihoyatda kattalashadi. Bu – bizning maqsadimizga teskari hodisalar. Shu sababli, suzuvchi suvga tushar ekan, u gorizontal holatni egallab olishi talab etiladi.

## **11.MAKTAB YOSHDAGI BOLALAR BILAN SUZISH MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISHNING XUSUSIYATLAR.**

### **11.1. Bolalarni sportcha suzishga o'rgatish xususiyatlari.**

Bolalarni suzishga boshlang'ich o'rgatishni uyushtirish va o'tkazishda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang'ich o'rgatish metodikasi o'rtasida prinsipial tafovut yo'q. Lekin shunga qaramay o'qituvchi bolalar bilan shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab metodik usullarni qo'llashi zarur.

O'rgatish metodikasi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich trenirovka va sport trenirovkasiga 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 metodikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi. Bu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv kinofilmlari, kinokolsovka, suratlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq

olish metodlarini, 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'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda trener 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.

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

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

1. Tushuntirish usuli
2. Ko'rsatish usuli
3. Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish usuli.
4. Mashq usuli.

Tushuncha berish usuli turli xil tushuntirish usullari va qo'llanmalarni

o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi.

O'rganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

O'qituvchi 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 qosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda – ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlariga 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 uslubiyatining asosiy maqsadi – shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. Shug'ullanuvchilarga barcha yangi o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi.

## **11. 2. Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish usullari.**

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubiyati (suzuvchilar suzish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lganlaridan 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 elementlarga va o'rgatishning oxirgi bosqichidagi harakatlar moslashuviga va nafasga qaratiladi.

Mashq uslubi 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.

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, istisno tariqasida, brass usulida chalqancha va yonboshlab suzgan ma'qul. 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.

Mashg'ulotda asosan suzishga o'rgatuvchi dastlabki mashqlar kompleksiga murojaat etiladi. Unda avval bolalarga qarata: bugun quyosh suvni juda yaxshi ilitibdi, endi suvda masq qilish mumkin, bu

yerning chuqurligi belingizdan keladi, qo'rqmang kabi so'zlar aytib mashg'ulot boshlanadi.

Mashg'ulotda bolalar bilan birga suvda tez yurish, suv yuzida po'kak kabi yotish, sho'ng'ish, meduza bo'lish va harakatsiz yotish, sakrash, suv tagida ko'zni ochib bir-biriga qarash, qo'llar belda, boshda va har xil holatda yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlar bajariladi.

### *Suvdagi mashqlar*

1. Suvda yuriladi, qo'llar yonda, belda, boshda turadi.
2. "Baydarka" harakati bajariladi, ya'ni qo'llar yordamida eshkak eshayotganday harakat qilinadi.
3. Chuqur nafas olib, suv tagida o'tiriladi.
4. Suvga takror-takror puflanadi.
5. Suvdan depsinib, suv yuziga otilib chiqiladi.
6. Suv tagida po'kak, medusa bo'lib yotiladi.

Ushbu mashqlarni bajarishda bolalar suv bilan tanishadilar va asta-sekin

ulardagi suvdan qo'rqish, cho'chish hislari yo'qoladi, chunki endi ular ayrim harakatlar yordamida suvda cho'kmaslik mumkinligini tushunib yetadilar. Bu mashqlarning har birini 4-6 marta bajarish shart.

### *Suv tagiga cho'kish va ko'zni ochish.*

Kimki ko'zini suv ostida ochib, atrofni kuzatsa, quloq solsa, u suv ostining go'zal tabiatiga mahliyo bo'lishi turgan gap. Ishonamizki, buni ko'rgan bolalar qayta-qayta suv ostiga sho'ng'ib rangli toshlar, suv o'simliklari, baliqlar va suv jonivorlarini kuzatgilari keladi. Ayniqsa, suv ostida kiyiladigan ko'z oynakli niqob bilan okean yoki dengizlarda

meduzaning havo rang va yashil aralash tiniq gavdasining harakatlarini kuzatish juda-juda qiziqarli bo'ladi. Har xil mayda baliqlarning yengil-yelpi harakatlarini ko'rib havasi keladi, kishining. Daryo va ariqlar ostidagi o'tlarning, chig'anoqlarning va hashoratlarning harakatlarini kuzatish undan ham maroqli. Ammo buning uchun quyidagi mashqlarni bajarib odam o'zini unga tayyorlashi kerak bo'ladi. Hozircha mashqlar quruqlikda bajariladi.

## 12.BAXTSIZ XODISALARNI VA SHIKASTLANISHLIKLARNI OLDINI Olish VA OGOHLANTIRISH.

### 12.1 Jarohat va baxtsiz hodisalarni oldini olish.

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

1. Suzish darsi boshlangandan oldin meditsina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish.
2. Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.
3. Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.
4. Qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi langar tashlangan kema, kater, barja va hokazolar yoniga suzib bormaslik.
5. Qirg'oqdan chuqurlikka noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik.
6. Cho'milgandan so'ng quloqlarni xo'l qoldirmaslik.
7. Cho'milishdan oldin quloqlarga vazelinli paxta tiqib qo'yish kerak.
8. Xavzalar yoni daryolarini suv o'tlari o'sadigan girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

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 toblanishi

suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni yoqtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni xaddan tashqari ko'paytirish va tez – tez davomli cho'milishlar, nerv va organizmning boshqa sistemalariga funksiyasi izdan chiqarishini unutmaslik lozim.

Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblanib, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qulki. Suzish oldidan qirg'oq yuziga, trenirovka kostyumida bir qator gimnastika mashqlarini - ya'ni yugurish, sakrashli yurishni 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, tunuka temir bo'laklari va boshqa shunga o'xshash narsalar mavjud bo'lgan joylarda suvga bosh bilan sho'ng'ish eng o'g'ir, baxtsiz hodisalarga olib keladi. Suvga sho'ng'ishdan oldin shu joy tubining tozaligini va chuqurligi 3m dan kam emasligini tekshirib ko'rish kerak. Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni va o'tayotgan poroxodlarga 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 asablarning ta'siri ostida kuchini yoqota boshlaydi va unga katta bo'lmagan toliqish charchashgacha borib yetadi.

Qirg'oqqa sog'- salomat yetib kelish uchun katta iroda kuch talab qilinadi. Bundan tashqari qirg'oqdan uzoqqa suzib ketgach, 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 ° va undan kam bo'lganda dastlabki tayyorgarliksiz uzoq vaqt davomida suzish tanani sovutib yuboradi. Sovugan tanada organizmni va muskullarni 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. Suvdan chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda ko'rishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovushiga olib keladi. Ammo bu quloqni xo'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq.

Quloqlarni har doim qunt bilan artish kerak ozgina og'riq paydo bo'lishi bilanoq suzish mashg'ulotlarini to'xtatib vrachga murojaat qilish lozim.

Girdobli sovuq va tez oqar suvlar ham cho'milish uchun xavfli hisoblanadi. Girdoblarni suv aylanishiga qarab bilish mumkin, bunday joydan o'z vaqtida yonlab yoni tanani gorizontol holatini saqlab, oyoqlarni osiltirmasdan suzib o'tish kerak. Suv tortgan paytda tez xarakatlar bilan chetga tashlanish lozim.

Shu bois faqat tekshirilgan, tanish va qirg'oqqa yaqin joylarda cho'milish tavsiya qilinadi.

## 12.2.Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldin olish.

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 quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim :

- Qirg'oqdan , ayniqsa uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi , langar tashlagan kema , kater va hokazalar yoniga suzib bo'rmaslik.
- suv va qirg'oqlarni ifloslantirmaslik;
- to'palon qilmaslik va yolg'on chaqiruv qilmaslik;
- Uzoqqa matras va balon, kameralar bilan suzmaslik;
- ogohlantiruvchi belgilar tomoniga suzmaslik;
- suvga suzish uchun yaroqsiz bo'lgan narsalar bilan sakramaslik;
- odamlarni tez – tez talvaza qo'rqitadi.

Suvda baxtsiz hodisa bo'lgan taqdirda, o'zini boshqarishni saqlagan holda, tez harakat qilish kerak.

Odamlar shaytonlab qolishdan tez – tez qo'rqadilar. Ularda suzishga tayorgarlik yetarli emasligidan ko'rinadi. Yaxshi suzuvchilarda bunday holatlar uchramaydi. Agar muskull tortishib qo'lsa , oyog'ni qol bilan muskulni silash kerak. Nima bo'lganda ham bunga vahima qilmasdan e'tibor berish kerak. Gavdaning barcha asosiy muskullari bir vaqtda to'rtishmaydi, agar shunday muskullardan biri tortishib qo'lsa, bu paytda odam suzish qobiliyatini yo'qotmaydi. Chalqancha yotib, muskulni silash va mashq qilishga harakat qilinadi. Agar bu ham ta'sir qilolmasa, muskul tortishgan holda qirg'oqni yoniga yotib borishga harakat qilish kerak. U yerda osonroq to'g'rilashingiz mumkin.

Har qanday baxtsiz hodisa bōlishi noma'lum , lekin undan qanday qutulish yōllarini tavsiya qilinadi. Eng asosiy – suvdagi harakatlarni ehtiyotqorlik bilan bajarish. Suvda baxtsiz hodisani oldin olish qobiliyati va chōkayotganini qutqarish – murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarning asosiy jihati professional tayōrgarligidadir.

Chōkishni bartaraf qilish uchun, qutqarish moslamalaridan foydalanishni yaxshi bilish, qaysiki bu jihozlar ommaviy chōmilish joylaridagi qutqaruv joylarida bulishi kerak. Bular qutqaruv halqalari, uloqtirish arqonni, sharlar, qutqaruv yōg'ochi, shestlar, qutqaruv belbog'lar, jiletlar , bushlatlar va hakoza.

#### *Qutqaruv halqalari .*

Qutqaruv halqalari jabrlaganlarga faqat 15m oraliqda yōrdam bera oladi. Halqani qayiqdan yōki qirg'oqda uzayōtganda uni o'ng qōlga olib, ikki – uch quloq qilib, gorizontal yōnalishda shunday otish kerakki, u chukayotganning yōniga borib tushsin.

#### *Uloqtiruvchi arqon.*

U yōgoch pustlogiligi 30 metr, qalinligi 5 – 10 mm bōladi. Bir uchida kichik sirtmoq uzunligi 350 – 400 mm bōlib, u qutqaruvchi uchun, ikkinchi uchida – sirtmok 600 – 900mm, chōkayotgan uchun mōljallangan. Katta sirmoq oxirgi 250 – 300gr li yuk mahkamlanadi, qaysiki u tross uchini yo'pib turadi.

Uloqtiruvchi arqon yōrdamida qirgoqdagi 25m masofada chōkayōtganini qutqarish mumkin. Uloqtirishdan oldin, kichik sirtmoqchi chap qōlga olib, trossning hammasini shu qōlga erkin urab, ōng qōl bilan

ohirgi yuk va poplavki tomonini olib, ikki – uch aylantrib, yukni oldinga yuqorigi chōkuvchi tomon yōnalishira, bir vaqtda qōlga uralib trossning yechilinishni osonlashtirish uchun chap qōlni oldinga chōzib uloqtiriladi. Chōkayōtgan sirtmoqni ushlab uni ōziga qiyishi bilan, uni qirgoq tomon tortiladi.

*Qutqaruv tayoqchasi .*

Chōkayotganni suv ichidan chiqarish uchun yoki yo'rik muzlar orasidan olishda, u shestga ōxshash, uning oxiriga temirdan sinkli ilmik biriktirilgan bōlib, uning ōlchamlar oxiriga borib kamayadi. Sharlar tayoqchasining suzuvchanligini kattalashtiradi va qutqarilayotganning tayoqchsi jarohat olmasligini taminlaydi. Chōkayotganga tez yōrdam kōrsatish, ayniqsa havuzlarda, daraht shohi, alyumin yoki plastmass trubadan tayōrlangan 3 – 6 metrli shestlardan keng foydalanilǎpti. Chōkayotganga shest uzatiladi, uni ushlashi bilan, qirgoqqa yoki hovuzi chetiga to'rtib olinadi.

*Qutqaruv belbog'i , jiletlari, bushlatlar i va kōkrak tutkichlari.*

Qutqaruv moslamasiga kiradi. Bu moslamalrning suzuvchanligi mahsus havo puflangan kamera bilan taminlanadi yōki yengil material ( penoplast va h.k.) bōlishi mumkin. Kōkrak va bōyin atrofi bilan taqiladigan kōkrak tutkichi suzishda yaxshi sharoit paytda qiladi, chunki u shikastlangan odam yuzini suv yuzidan qutarib turadi va hushini yōkotganda ham uning og'izga suv kirmaydi.

Suzib qutqarishga qaragganda, qayiq va katerda qutqarish juda samarali, chunki u chōkayotgan odam oldiga tez yetib boradi.

Chōkayotganga yaqinlashayotganda qayiq yōki eshkakni tegib ketmasligi

uchun ehtiyotlik bilan harakat qilish kerak. Jabrlanuvchini qayiqning orqa tomonidan kutarib olgan maqul, chunki qayiq buralib ketmaydi, katerdan yōn tomonidan kutarish kerak, chunki orqa tomonida aylanuvchi unga jarohat etkazishi mumkin. Agar qutqaruvchi bir urinishli qayiqda yoki bir kichik suzvchi moslama bilan bōlsa, unda suvdan kutarmagan holda buksiga olib qirgoqqa suzib borish kerak.

Muzdagi harakat - sovuq tushishi bilan suv havzalari muz bilan ko'planadi. Muz ma'lum qalinlikni olganda tavalkalsiz uning ustida yurish mumkin. Muz ustidan yuruvchi peshehodlar bir qator bo'lib yurishi, faqat bunda muzning qalinligi 5 sm dan kam bōlmasligi tasdiqlangan.

Muzdagi harakat qila boshlagangizda tayōq bilan muzga urib mustahkamligini tekshirib kekin sekin harakat qilish, oyōq bilan aslo muzni tepish man etiladi, muz yōrilib ketib yiqilish mumkin. Ikki kishi faqat muzning qalinligi 7 sm bōlgan taqdirda muzdari ōtishi mumkin, ammo ularning oralig'i 5 – 6 metr yōnalishi kerak.

Muz ostidan baliq ovlashga borganda rezinkali krug olib borish kerak, u qutqarib moslash kabi hizmat qiladi. Kuz va bahorda, qachon muz kuchsiz yupqalashib qo'lsa, bu krug odamga tayanch bōlib hizmat qiladi. Muzdagi teshikchalari bir biriga yaqin qilmang muz katta maydonda yorilib ketishi mumkin. Shunday hollar bōlishi mumkinki, jabrlanuvchi – uning oldiga qutqaruvchilar yetib kelguncha ōzi mustaqil harakat qilishga kerak bōladi. Agar oyōq ustidagi muz aylanib ketaversa, sekin asta oyōq va qōlni keng ochib yotish va ōzini muz sathida tutgan holda havfli joydan sekin sekin harakat qilib ko'chish kerak. Yōrinlgan vahimaga tufayli, muz bōlagiga kuchingiz bilan tayanib, qōllarni oldinga uzatib, mustahkam muzga ōtib

olishga harakat qilinganda muz ostiga tushib qolgan odamga yordam kōrsatish qiyinroq, chunki uning oldiga yaqin borish juda qiyin bōlib bajarish uchun, u erda qutqaruv narvoni, tahta, faner bōlagi kerak bōladi. Bu maslamalarni qutqaruvchi oldiga qōyib harakatlanadi yōki ular bilan harakatlanadi, mana shu yōl bilan chōkayotganni oldiga yaqinlashi mumkin. Muz ostiga yikilgan odamga yaqinlashib bōlmasa, u holda unga arqon tashlanadi. Agar jabrlanuv muz ostiga chuqur kirib ketgan bōlsa, qutqaruvchi arqonning bir uchini belira boglab, ikkinchi uchini straxovka kiluvchiga berib suvga shōng'ishi kerak. Agar chōkayotgan unga chuqur kirishga ulgurmagan bōlsa, qutqaruv tayoqchasidan foydalanish mumkin. Qōshimcha moslamalardan ham foydalanish mumkin, ular – qarmoq, shoh – shabbalar, chang'i, eshkak, arqon, sim, remenlardan iborat.

### **12.3.Suzishda qutqaruv usullari va qōllanmasi.**

*Chōkayotgan odamga qanday yōrdam berish kerak.* 'Oz vaqtida chōkayotgan odamlarga choralarning kurilishi natijasida kōpchilik insonlarning hayoti saqlab qolingan. Bunday xollarda qanday yōndoshish kerak, chunki qutqarish havaf hatar bilan bog'liq bōlmagani uchun suzishni yaxshi bilish kerak. Bekorga «Chōkayotganni qutqaruv » medali tasdiqlanmagan.

Ikki hodisa bōlishi mumkin : qachonki odam suv sathida turgan holda yoki vaqti vaqti bilan suvdan kōrinib turganda suv bilan kurashsa va ikkinchi, qachonki odamni hushsiz holda suvdan chiqarib olganda. Agar odam hali ham ōzini suvda tutib turgan bōlsa, uning yaqinida qayiq, yōki qutqaruv jihozlari ( balon, sharlar) bōlsa, unda u tomon qayikda tez suzib bo'rish mumkin, yoki qutqaruv baloni unga tashlash kerak. Agar ular yuk bōlsa, unda chōkayotgan odamga suzish yo'rdamida yōrdam berish kerak.

Eng yaxshisi, qachon chōkayotganga ikki qutqaruvchi suzib kelsa, - ular bir biriga yoʻrdam beradilar. Agar qirgoq yaqinida semiz yogʻoch topilsa, unda shu yogʻoch bilan birga olib boʻrib chōkayotganga uzatish kerak. Shunda u bilan qirgʻoqqa suzish oson bōladi.

Bunday paytda, har xil holatlarda barcha oqibatlarni hisobga olgan holda juda tez harakat qilish kerak.

*Chōkuvchini ōz vaqtida kōra bilish.* Uning ahvolini muhimligiga gumon qilish mumkin emas. Hamma hodisalarda boshqa odamlar yordamini kutib boshqa odamlar yoʻrdamini kutib utirmay tezlik bilan harakat qilish kerak.

Qutqaruvchining birinchi vazifasi – qanday qilib bōlsa ham chōkayotgan odamning oldiga tez etib kelishdir. Bu masalani bajara turib, shuni hisobga olish kerakki, odam suzishga qaraganda, tez yuguradi va uning kiyimi suzishda halaqit qiladi. Shuning uchun avval qirgoq bōylab yugurib chōkayotgan odam bilan qirgʻok orasida eng yaqin masofaga kelib, ustki kiyim bilan oyōq kiyimni echish kerak. Shundan sōng suvga sakrash yoki suvga tushish kerak va chōkayotgan odam tomon suzish kerak. Tanish bōlmagan suv havzasiga tushishda ehtiyotqor bōlish kerak. Qutqaruv harkatlarini boshlashda, kuchni saklagan holda, tejab tez suzish kerak bōladi. Bu paytda chōkayotganni kōzdan kochirmay suv tōlqini va oqimini hisobga ham olish kerak. Suzib kelagandan sōng qōlalnildigan choralar, jabrlanuvchi suvga chōkkanli yoki suv sathida turishiga qarab bogʻliq.

Agar chōkuvchi suvda va suv sathida kōrinmasa, suvga shōngib qidirish kerak, hamda shuni qidirish kerak, hamda shuni ham esdan

chiqarmaslik kerakki, oqimning yōnalishi va tezligini hisobga olish kerak, chunki chōkkan odamni yo'n tomonga olib ketish mumkin. Agar u darrov topilmasa, unda reja asosida izlash kerak, qaysiki u suv osti bōylamasi bōylab bir qator shōng'ish asosida amalga oshiriladi va chōkkan joyning atrofi tekshirishladi. Shōng'ish maydonini palapartish izlamasdan, bo'lak – bo'lak holda izlash kerak.

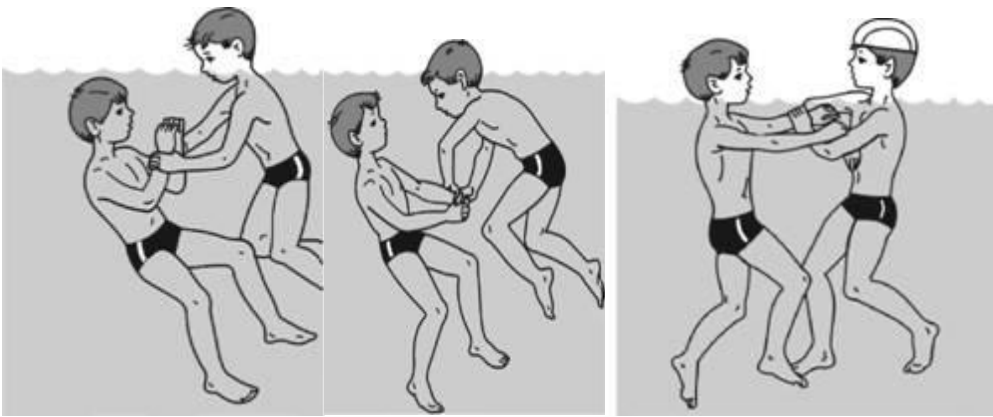
Chōkkan topilganda, uni qōltiq ustidan ushlab, suv ustidan yuqoriga itarib suv sathiga chiqarib qirg'oq tomon suziladi. Agar chōkkan odam suv ostida yuzi yuqoriga qarab yotgan bōlsa, unda unga bosh tomonidan suzib kelib qōltigidan ushlab suv ustidan kuch bilan yuqoriga itarib suv sathiga suzib chiqiladi. Agar u suv ustida yuzi bilan pastga qarab yo'tgan bōlsa, unda, unga oyōq tomonidan suzib kelib, qōltiq ostidan ushlab suv sathiga suzib chiqiladi. Chōkkan odamning qōlini yoki sochini ushlagan holda ham suzish mumkin.

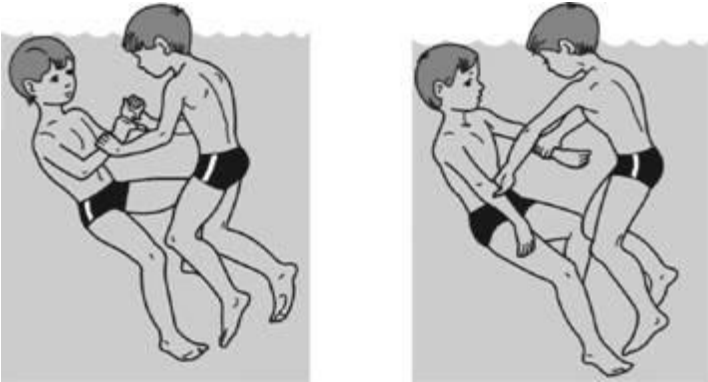
Qachonki, chōkkan odam suv sathida holatida bōlsa, yo'rdamga kelgan odamga nisbatan, u o'zining qutqarilishiga haloqit beradi. Agar chōkuvchining jangaldan qutilishga iloji bōlmasa, unda quyidagi usullarni qōllab uning jangalidan qutilish mumkin. Agar jangalidan ozod bōlishni iloji bōlmasa, chukur nafas olib suv ostiga kirish kerak. Shunda chōkuvchi suv sathida qo'lish uchun harakat qilib qutqaruvchini qōyib yuboradi. Kōpchilik hollarda chōkkanga orqa tarafidan suzib kelinadi yoki shōng'ib uni aylantirib belidan ushlab yelkasini suv sathida holatida chōkuvchining harakatlarini cheklagan holda kirg'oq tomon transportirovka qilinadi.

Chōkayotganni transportirovka qilish qutqaruvchi uchun judda mushkul, chunki qutqaruvchidan yaxshi jismoniy va suzish tayōrgarlik

talab etiladi. Suv sathida jabrlanuvchini tinchlantirib, keyin transportirovka, yoki suzishda oddiy bir usulini qullab suzish kerak. Qutqaruvchi jabrlanganga qanday harakat qilishni sekin asta shoshmay bosiqlik bilan tushuntirish, kerak. Changaldan qutilish usullarining barchasini sinab o'tish mushkul. Ularning hammasi qutqaruvchidan bosiklikni, o'ziga ishonch, tez yonalish olishni hal qilishni talab qilinadi.

### **Chōkuvchining changaldan qutilishning asosiy usullari.**

| Ushlashlar                                          | Ushlashlardan xolos bōlish                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qōl bilan sochidan ushlash                          | Bir qol bilan sochni ushlab barmoqlarni siqib, ikkinchi qolni chokayotganni tirsagidan tutib, uning qolini tirsak bogimi boyicha korak orqasiga bukiladi.                                                                                                              |
| Bir yoki ikki qōllar bilan uning bilagidan ushlash. | <p>1. Qōlining mushtini ushlagan boshqa bōsh qōl tez, chōkuvchini bosh barmog'larni xarkat kilish.</p> <p>2. Oyōqlar bilan chōkayotganni kōkrakgiga tirab va undan itarilish.</p>  |

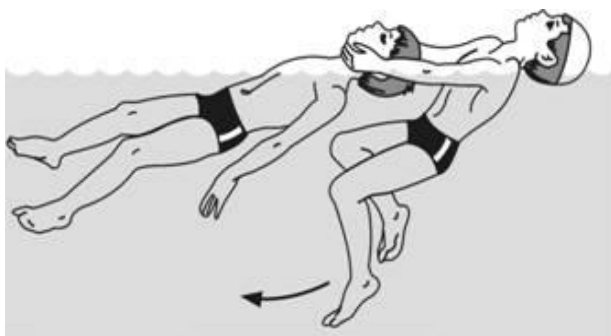
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Oldi tomonidan ikki qōl bilan ikki bilagidan ushlash.</p>     | <p>1.Chōkuvchining bosh barmogi tomon qōllar bilan tez xarakat qilish orqali.</p> <p>2. Chōkuvchini kōkrakiga yoki elkasga oyōklar bilan tiralish va itarish.</p> <div data-bbox="459 383 1169 763">  </div>                                                                                                                                         |
| <p>Orkadan turib qōllar bilan ikki bilagidan ushlash.</p>        | <p>Oldinra ēgilib gyōjanak xolatga qilinadi. Uzatilgan qōllarni orqaga tashlab panjalarni chōkayōtganning qorniga yoki kōkrakiga qōyib itarish.</p> <div data-bbox="459 1010 975 1323">  </div>                                                                                                                                                     |
| <p>Oldi tomonidan turib qōl barmoklar bilan bōyinni ushlash.</p> | <p>1. 'Ozining daxanni kōkrakka siqib, chōkayotgan odamni qōllarini orasidan, pastdan yukoriga qarab qōllarni tez xarakatga keltirish.</p> <p>2. 'Ozini daxanni kōkrakka boib, uzining jipslashgan tōgri qōllarni bir vaqtning ōzida pastdan tepaga gavdani burib aylana xarakat qilish.</p> <p>3. 'Ozini daxanni kōkrakka bosib chōkayotganni pastdan panjalar bilan tayanib, pastga keta turib uning yuqoriga itarilib yuborish.</p> |
| <p>Orqa tomondan qōl barmoqlar</p>                               | <p>1. 'Ozin daxanni kōkrakka bosib, chōkayotganni barmoqlardan ushlab kuch bilan ularni yon tomonlarga ajratish.</p> <p>2Birlashtirilgan ōzining qōllar bilan pastdan tepaga bir</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>bilan<br/>bōyinni<br/>ushlash.</p>                                              | <p>vaqtning ōzida gavgdani Burgan holda aylanma xarakatlarni bajarish.</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Oldi yoki orqasi tomonidan qōllar bilan qutqaruvchini bōynini ushlab olish.</p> | <p>Bir qōl bilan chōkayotgan «yuqori» barmoqlarini ushlab turgan boshda qōl bilan chōkuvchini tirsagiga yuqoriga kutarish. Chōkuvchini qōlini uzish bosh tomonda olib ōtish va uning orqasiga qōllarni olib ōtish</p>   |
| <p>Oldi tomondan tanani qōl ostiga ushlash.</p>                                    | <p>1. Chōkuvchining daxaniga, yoki burniga ushlab, (tayanib) undan itarish.<br/>2. Bir qōl bilan chōkuvchini boshini ensa tomonidan ushlab turish, boshida qōl bilan daxaniga tayanib boshini bir tomonga burish.</p>  |
| <p>Old tomonidan tanani qōllar birga ushlash .</p>                                 | <p>Pastga keta turib ōzining tirsagini yonga ochish.</p>                                                                                                                                                              |

*Chōkayotgan odam bilan suzish.* Chōkuvchi odam oldiga suzib kelib, yoki uning quchogidan qutilib, uni shunday ushlab kerakki, u bilan suzish qulay bōlsin. Suv oqimiga qarshi kurashi borish mumkin emas-bu: kuchingizni bekor sarflashga ketadi. Suv yōnalishi bōylab qirgoqqa suzish kerak. Chōkuvchining tanasining suzuvchanligini shunday kōproq qulalsh kerakki uning yuzi suv sathida tursin.

*Chōkuvchi odamni transportirovka qilishning bir necha usullari .*

1. Qutqaruvchi oyōq harakatlari krol usuli yordamida chalqancha suzib ( eng yaxshisi lastda suzish) yoki brass bilan suzish .Chōkkan odam chalqancha holda, qutqaruvchi qōli bilan uning bosh tomonidan tōg'ri ushlashi quyidagi usullardan biri:



iyagidan ushlab (tomogini sikish mumkin emas)



qōltigidan oʻtqazib ushlab ;



sochidan ushlab

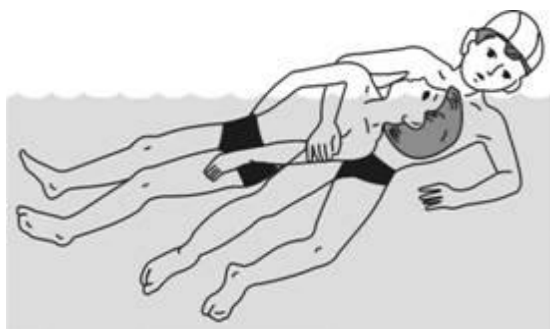
2. Qutqaruvchi yōnboshda oyōq xarakatlari yōrdamida , « pastki » qōli bilan eshib suzadi. Chōkkan odam chalqancha xolatda bōladi, « yuqori» qōli bilan qutqaruvchi quyidagi usullar bilan ushlaydi:



iyagini ustidan tutib, shikastlangan kishining qōllarini orqaga tashlash bilan;



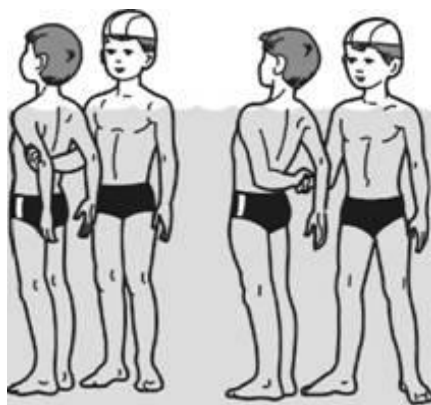
qōlni elka orqasi yoki oldidan, shikastlangan kishining bir tomonlama qōli ustidan tushirib va uning kuragi ostidan tutib



elkaning turli qōlidan, qōlingizni shikastlangan kishining bir qōli ostidan tushirib, uning kōkrakgini oldidan tutib turiladi

Qachon qutqaruvchilar ikki kishi bōlsa. Quyidagicha transportirovka qilinadi:

a) Qutqaruvchilar yuzini bir biriga qaratib yonbosh usulida suzadilar. Chōkkan odam ular orasida chalqancha holatda boladi. Qutqaruvchilar uzining «yuqori» qōllarini chōkuvchining kōragi ostidan otkazib barmoqlarini bir – biriga bogʻlagan holda tutib turadilar;



b) qutqaruvchilar oyōq harakatlari yōrdamida krol, brass yoki yoʻnboshlab usulida yoʻnma – yōn suzadilar. Chōkkan odam ular oʻrtasida chalqancha holatda bōladi, har bir qutqaruvchi chōkkan odamning oʻziga yaqin yelkasidan uzatilgan bir yoki ikki qōli bilan ushlab oladi. Transportirovka qilish usulini tanlashda

qutqaruvchining tayōrgarligiga va shikastlangan qishining ahvoliga qaraladi.



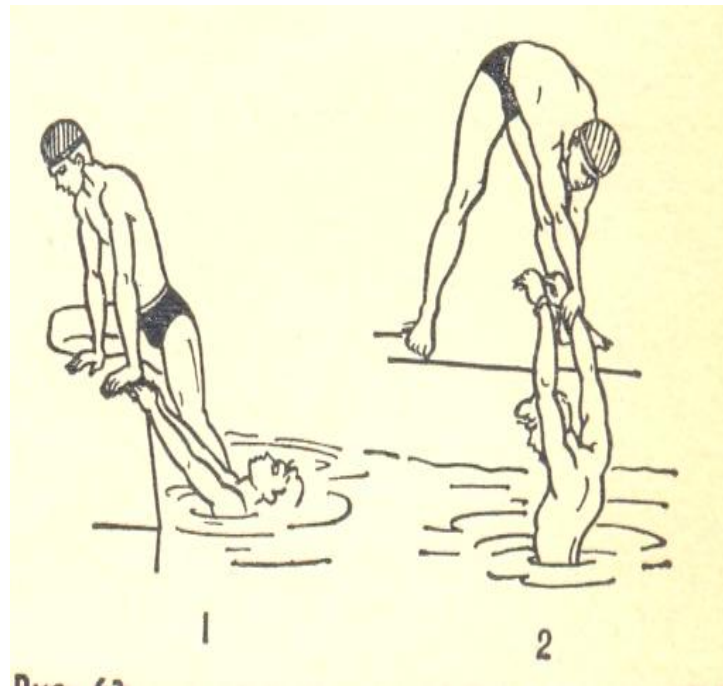
Chōkuvchini transportirovka ahvoliga qaraladi. Chōkuvchini transportirovka qilishda, agar u hushi joyda bōlsa, sekin asta suzish kerak uning ahvolini kuzatib, uning vahimaga tushmasligiga yōl kōymaslik kerak, chunki bu ōzining qutqarilishiga tōsqinlik qilishi mumkin. Hushini yōkotgan chōkkan odamni transportirovka qilishda u bilan qirgoqqa tez suzish yoki qayiqda olib borish kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki. Chōkkan odamning ogizi har doim suv sathidan kōtarilib turishi lozim.

Shikastlangan kishining qirgoqqa olib chiqish unchalik qiynchilik tōg'dirmaydi. Agar chōkuvchining og'irligi katta bōlsa, yaxshisi uni bosh tarafidan yelkasini ushlab, tananing old qismini qutqargan holda, chalqanchaga harakat qilib uni quruq joyga olib chiqish kerak. Agar shikastlangan kishining unchalik og'ir bōlmasa, unda uni qōlni yoki yelkasidan ushlab olib chiqish mumkin. Chōkkan odamni osma , qirgoqqa yoki qayiqqa kōtarib oilsh qiynroq.

Bunday hollarda uning ikki qōlidan tutib, yuqoriga kōtarib kaftlarini qirgoqqa quyiladi. Keyin, qo'lingiz bilan ikki kaftini

qirgoqqa sikib va ikkinchi qōlingizni yoniga kōyib, qōl bilan tortib qirgoqqa chiqarish kerak.

Shundagi keyin, chōkuvchining ikki qōlidan tutib, qirgoqqa chalqancha yotqizib, kuchli harakat bilan uni qirgoqqa yoki qayqqa chiqarib olinadi.



Shikastlangan kishining qirgoqqa yoki qayiqqa olingandan sōng unga tez birinchi yo'rdam kōrsatish kerak. Yaxshisi shifokor bu ishini qilsin.

#### **12.4.Birinchi yōrdam kōrsatish.**

Chōkkan odamga birinchi malakali yo'rdam kōrstaish uchun, chōkish qanday, qachon bōlganini va shikastlangan kishining ahvolini bilish muhim. Uning ahvolidan qat'iy nazar turli xil birinchi yo'rdam choralari qōllaniladi. Eng avvalo, klinik ōlim hushdan ketganligi va biologik ōlimlardan farqlab olish zarur. Hushdan ketgan odam ōzini bilmagan holatda bōladi. Biror nafas olish va yurak urish davom ettiradi. Klinik ulim kuzatilganda kōznig qorachigi kengaydi, nafas olish buziladi yōki tōxtaydi, yurak urishi yōladi. Klinik ulimning holati 5 – 6 daqiqa davom etadi. Bu davrda, inson organizmining hayotiy muhim funksiyalarini tiklanishga qaratilgan choralar, yo'rdamida uni yana hayotga qaytarish mumkin tiklash qaratiladi kompleks tadbirlar amalgam oshiriladi. Klinik ulimdan sōng, biologik ulim kirib keladi. Uning aniq belgilari: bōlib tana haroratining pasayishi, badanda dog'lar paydo bōlishi. Chōkuvchining holat chōkanning hushiga bog'lik bōladi. Chōkishning bir necha turlarini mavjud.

##### **Asosiy ikkita chōkish xili hisoblanadi:**

**Oq asfiksiya ( bōgilish) :** chōkish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv ōpqaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yōllari suvdan tasirlanganda hiqildoq yoki traheyani yōli butunlay bekilib qoladi va chōkkan odam bōg'ilib ulib qo'ladi. Ularni « **oq** » chōkuvchilar deb ataydilar, chunki ularning terisi oqarib va sovuq holga tushgan bōladi. Oq asfiksiya holatida suvning ōpkaga kirishining zararli kōrinishlari yōq, shuning uchun odamni tiriltirish oson.

**Kōk aksifiksiya :** ōpkaga suvning kirishi natijasida nafas olish tōxtaydi. bunda tashqari suv alveol orqali qonga ōtadi va qonni buzilishi, bu yurak faoliyati ishlashga olib keladi . Bunday chōkkanlarning vena tomiri qattiq shishgan bōladi va ogʻzidan kōpik ajralib chiqadi. Uglekisliy gazning kōpayishi natijasida teri uzasidagi qonlar ayniqsa (quloqlar, labda, barmoq uchida) kōkimtir siyoh rangda bōladi. Shuning uchun bunday chōkkanlarni « kōk rang » deb atashadi. Asosiy turlardan tashqari chōkishning aralash turlari, ma'lum bōlmagan belgilari uchrab turadi.

Shuni aytish joyizki, chōkishda nafas yōlining markazi paralich holga 4 – 5 daqiqagacha sōng, yurak faoliyati esa 15 daqiqagacha saqlanib turadi.

**Chōkkan odamni hushga keltirish uchta asos usullari qōllash ammalaga oshirish:**

- 1) nafas yōllarining ochishni taminlash,
- 2) suniy nafas berish,
- 3) yurak massajni qilish.

N a f a s o l i s h y ō l l a r i n i o c h i s h n i . Asosan chōkuvchining nafas yōllari suv bilan tōlgan bōladi, chunki yuqorida aytilganki « kōk » chōkkanlarda suv ōpkani tōldirib bōlgan. Ayirim hollarda og'iz va burun kum, shilimshik va quyqalar bilan tulib qolgan bōladi. Muskullarning qisqarib qolishi, natijasida shikastlangan kishining og'izni ochish juda qiyin bōladi. Kōpchilik hollarda muskullarning bōshashishi natijasida chōkuvchining bōyinida tilining tikilishi kuzatiladi, u esa tomok nafas olish yōlini tōsib quyadi. Nafas olishga chōkkan odamning kiyimlari ham tōsiq bōlishi mumkin. Suniy nafas berishining

samaradorligini oshirish uchun shikastlangan kishining kiyimidan ozod etish kerak.

Chōkkaning og'izni ochib suvni chiqarib yuborishni bitta usul bilan yaxshi bajarish mumkin.



Qutqaruvchi bir tizzada turgan holda, shikastlangan kishining kōkrak qafasining pastki qism cheti bilan ōzini soniga shunday qōyish kerakki, tanasining yuqori qismi va boshi pastga qarab osilib turish kerak.

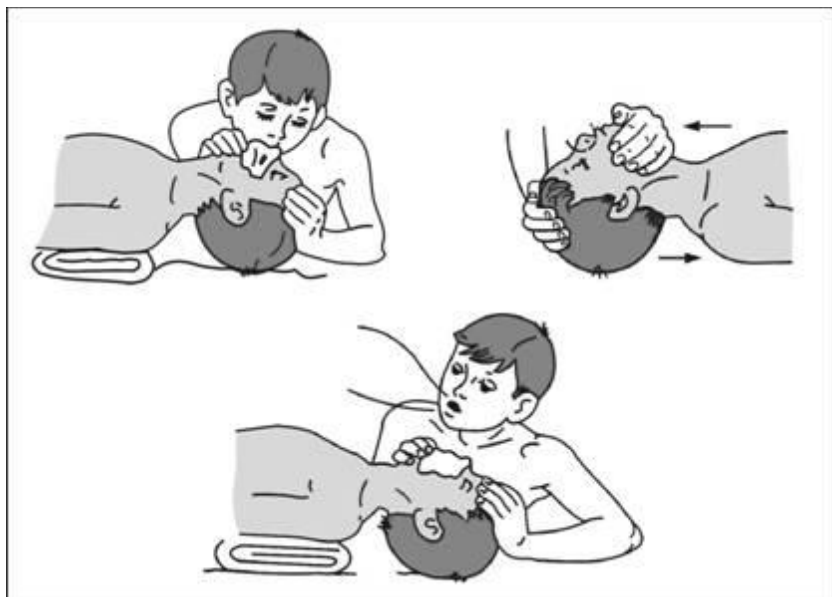
Keyin qōl chōkkanni qōltig ostiga qo'llarni ōtkazib uni og'izni ochadi buning uchun chōkkan odamni pastki jagni yuqori chetlarga ikki tomonga katta barmoqlarni qōyadi, qolgan barmoqlar bilan dahani bosadi.



Zarur бўлганда og'izni barmoqda uralgan rōmolcha bilan tozalanadi keyin, ōpkadan suvni chiqarish uchun qōllar bilan kōkrak qafasi pastki qismiga bosiladi yōki orqaa tomonini chapilatib uriladi. Agar chōkkanning vazni katta bōlsa va uni tizzangizga qōyish ilojisi bōlmasa, ōpkadan suvni chiqari yuborish qyagicha bōladi: chōkuvchini kōragi bilan yerga yotqiziladi va boshini bir tomonga buriladi; keyin, uning ustidan turgan holda, ikki qōl bilan iloji boricha tos qismidan balandga ko'tarib, suvni ogizdan erkin oqib tushishini kuzatib turish kerak. Negaki , hamma suvni ōpqadan chiqarib bōlmaydi, asosiy suv massasini chikarii bilan chegaralab nafas olishni tiklanishiga tez kirishish kerak. Eslatib utamiz, « oq » chōkkanlarning ōpqasidan suvni chiqarishga harakat kila qōrmang, chunki suv ularning ōpkalaraiga kirmagan bōladi.

**S u n i y   n a f a s   b e r i s h.** Chōkkan odamning nafas olishini ōpkaga suniy ventilyatsiyasining oshirish yōli bilan amalga oshiriladi. Suniy nafas berishning usullaridan, maxsus asboblarsiz yaxshi natija beruvchi bu usullardan bōlib « og'izdan og'izga » yoki « og'izdan burunga » «havo puflash orqali» hisoblanadi. Buning uchun jabralanuvchi eng yaxshisi chalqancha yōtqizilib qōyish kerak. Kiyim – boshkarni nafasga halaqit berish mumkin, shuning uchun kismlarini echib tashlanadi yoki ertib tashlanadi, chunki kiyim – boshi echishga behuda vaqtni ketqazish kerak emas « Og'izdan – og'izga» suniy nafas berishida, qutqaruvchi bir qōlini shikastlangan kishining bōyin ostiga, ikkinchi qōlini esa peshonasiga qōygan holda uning boshini orqaga tashlangan holatda ushlab turadi.Bu esa tilini ko'tarib, nafasa yōliga qarshilik kōrsatadi.. Shundan sōng qutqaruvchi nafas olgan holda tōgridan - tōgri yōki romolcha orqali havoni chōkkan odamni oldiga puflaydi. Bunda ōz ogizini

chōkkan odamni ogziga zichlab qōyadi. Havoni burun orqali chiqmaslik uchun qutqaruvchi barmoqlar bilan burun kataychalarini siqib qōyadi. Shikastlangan odamni nafasni chiqarishi juda sust amalgam oshiriladi.



«Ogizdan – ogizga» suniy nafas berish usullari

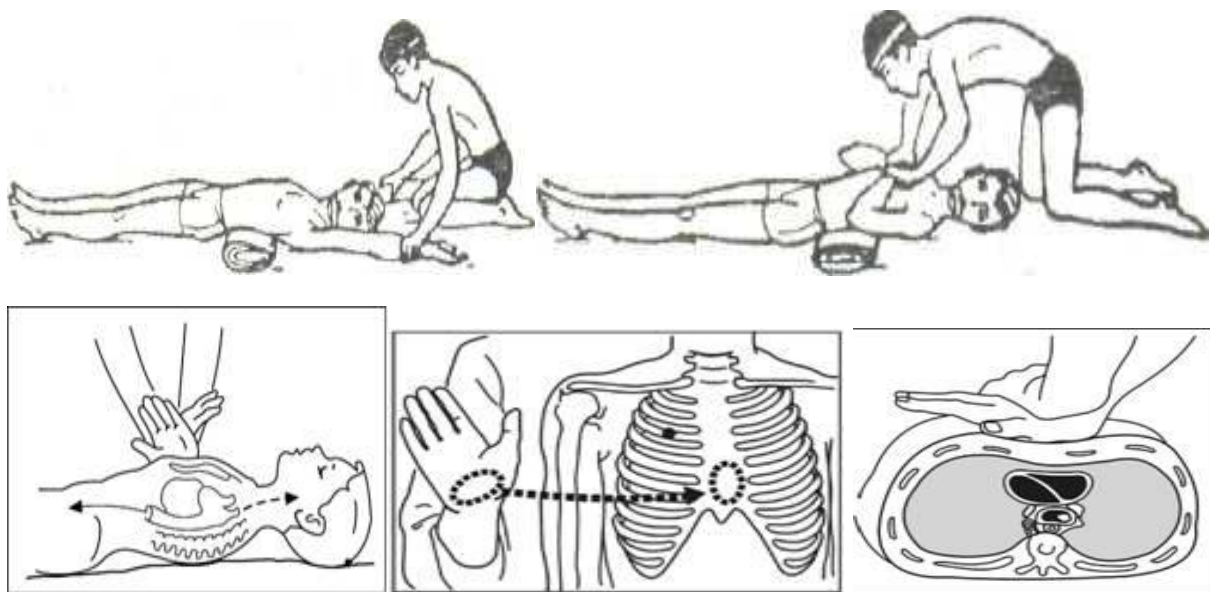
Havoni yuborish kattalar uchun 1 daqiqada 12 marta va bolalar uchun esa 15 – 18 marta amalga oshiriladi. Puflanadigan havo hajmi 1000 – 2000ml-ni tashkil qilish kerak. Uning optimal soni shikastlangan kishining kōkrak qafasining normal kengayishi orqali aniqlanadi.

Ayniksa bolalar opkasiga beraladigan havoning soni aniq chegeralgan bōlish kerak. Agar havoni puflash vaqtida shikastlangan kishining kōkrak qafasi kengaymasa, demak havo ōpkaga etib bormayapti. Agar qorin shishsa, demak havo oshqozonga tushyapti. Bunday hollarda nafas yōllarining ōtkazuvchanligini yana taminlash kerak yoki suniy nafas olish usulini ōzgartirib, « og'izdan buringa» osulini qōllash kerak. Bu usulda jabrlanuvchining burniga havo berish vaqtida uning og'izni berkitib, tanafus vaqtida ochiladi. Bazi hollarda chōkan odamga suniy

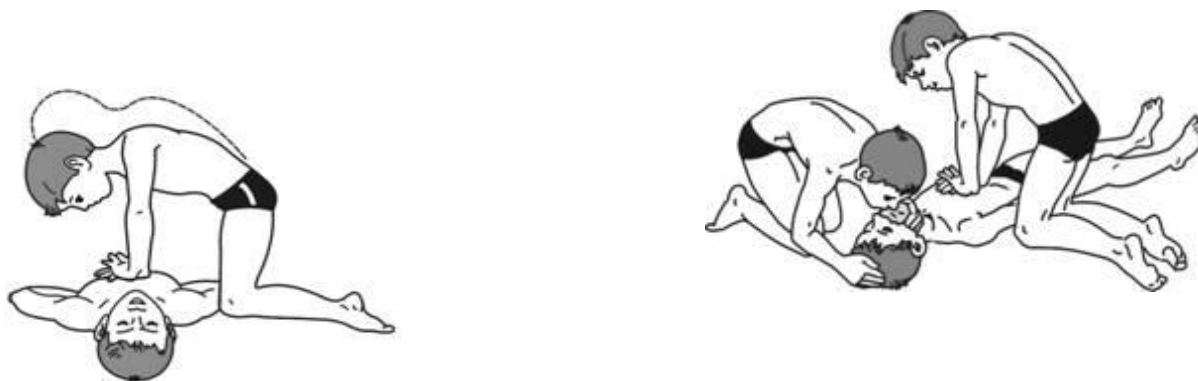
nafas olishni bajarishda qusish hollari bulishi mumkin, bu esa havo yuborishga halaqit beradi.

**Yurakni massaji.** Yurakni massaji kōkrak qafasining qilichsomon (hanjarsimon) ōsimtani yuqoriroq qismiga kōl kaftini qōyilgan holda 1 daqiqada 60 marta ōrtachasi 3 – sm gacha chuqurlikda bosiladi.

Tōgridan- tōg'ri yurak massajini suniy nafas berish bilan almashtirib turish kerak : olib bo'rish 15 marta massajdan sōng 3 – 4 havo beriladi. Sun'iy nafas berish vaqtida kōkrakka tebranish berishni tōxtatib turiladi, negaki bu paytda havo ōpkaga kelmaydi. Birinchi tabiy nafas olishning belgiladi boshlaganda sun'iy nafas berishni tōxtatiladi.



Tōgridan- tōgri massaj.



2. u s u l - oddiy va samarali .Chōkkan odamni tilini chiqarib uni rōmolcha bilan dahaniga bog'lash kerak. Chōkkan odamni qattiq joyga chalqancha yotqizib, kōkrak ostiga kiymdan yasalgan chambarchak qōyiladi. Chōkkan odamni savuq qotishdan saqlash uchun, uning ustiga quruq kiyim yopiladi. Bu tayyorgarlik 20 -30 sekunddan oshmasligi kerak. Suniy nafas beruvchi tizzasi bilan chōkkan odamning bosh qism tomonidan turadi va uning qo'llarini yelka oldida ushlab ularni orqa tomonga olib o'tiladi.Bu paytda kōkrak qafasi kengayadi va unga havo kira boshlaydi - nafas olish jarayoni boshlanadi. Shundan sōng qōllarini tirsak bōgimidan bukish kerak ,sōng kōkrak qafasiga quyiladi va kuch bilan unga bosiladi. Kōkrak siqilib havo chiqaradi. Bu harakatni shifokor kelguncha bir daqiqada 15 – 18 marta amalga oshirish yoki tabiiy nafas olishi boshlanguncha bajarish kerak bōladi.

Uzoq vaqt davomida bir vaqtning o'zida suniy nafas berish va yurakni massaj qilish, qaysiki jabrlanuvchini hayotga qaytarishda bir odamga juda qiiynchilik tugdiradi. Nimaga deganda bu jarayonini qisqa vaqtda tōxtatib bōlmaydi, iloji boricha boshqa odamlarni yordamga jalb qilish, bir – biri bilan almashib harakat qilishi kerak. Agar qutqaruvchilar ikkita bōlsa, biri suniy nafas berishi bilan, ikkinchisi yurakni massaji bilan shugullanadi. Bunday hollarda ōpkaga havo puflash bilan yurak atrofiga bosish miqdori 1 : 5 bōlishi kerak.

Chōkkan odamni tiriltirish choralari maqsadga etdi deb hisoblash mumkin, qachonki unda kōz qorachigi kichkina bōlib, teriga rang kirib, masaj paytida uyqu va son arteriyasida pulsni sezsak. Jabrlanuvchiga to

unda mustaqil nafas olmashguncha va u hushiga kelmaguncha birinchi yōrdamni tōxtatmaslik kerak. Qachon unda tōliq nafas olish tiklansa, unga issiq choy berish kerak, issiq narsa bilan urab, albatta shifokorhonaga olib borish kerak bōladi.

Sun`iy nafas berish va yurak massajini uzoq muddatda amalga oshirish kerak, bir necha soatlab, qachonki unda mustakil nafas olish tiklanmaguncha va yurak faoliyati yaxshilamanguncha yoki biologik ulimning belgilari paydo bōlishiga gumonsirash yuk bōlguncha davom yetqazish kerak. Har bir murabbiy, oqtuvchi, sportchining burchi – suvda jabrlanuvchiga takomillashgan birinchi yōrdam berishdir.

### 13. SUZISHGA O'RGATISHGA VOSITA VA USULLARI.

#### 13.1. Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.

Suzishga o'rgatishni yushtirish va o'tkazishda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang'ich o'rgatish metodikasi o'rtasida prinsipial tafovut yoq. Lekin shunga qaramay boalar bilan shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab metodik usullarni qo'llashi zarur.

#### O'rgatishning uslubiy ta'moillari

|                               |                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| O'nglilik va faollik prinsipi | O'rgatish mashg'ulotlarda faollik bilan qatnashish va o'z ozini nazorat ko'nikmasi |
| Muntazamlilik prinsipi        | Vazifalarni asta sekin murakkab borish                                             |
| Hammaboplik prinsipi          | Yaxshi kayfiyat ko'tarishga ko'maklashish                                          |
| Ko'rgazmali prinsipi          | Asosiy harakatlarga diqqat markazini qaratish                                      |
| Puxtalilik prinsipi           | 1ta dasr mashg'ulot davomida 2 – 3 ortiq no'malum mashqlarni maqsadga muvofiq emas |

Suzishga o'rgatish paytida xususan tushuntirish va ko'rsatish metodlari keng qo'llaniladi. Kichik yoshdagi bolalar bilan shug'ulanishda ko'rsatish, yengil va oson formada tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi. O'rta va katta yoshdagi bolalarni o'qitishda ko'rgazmali qurorlardan foydalanib to'liq va chuqurroq tushuntirish zrur.

Ko'rgan narsalarni qabul qilishda bolalarning zaxri o'tkir bo'lishini e'tiborga olish zarur. Shuning uchun ko'rsatish to'g'ri va malakali bo'lishi kerak. Suzish texnikasini egallashning sifati va sport kelajagi ko'p jixatdan

ko'rsatish sifatiga bog'liq. Mashqlarni bajarish paytida suzish xarakatlari texnikasini notog'ri va pala-partish bajarishga yo'l qo'maslik

### O'rgatish usullari

|               |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - so'z        | Tushuntirish, izoh berish, suhbat, o'yini tahlil qilish, darsning yakuni, ko'rsatma berish, buyruq berish.                                                                                                  |
| - ko'rgazmali | Harakatlar texnikasini sekinlashtirilgan holda ko'rsatish. Oyoq, qo'l harakatlarni namoyon etish. Imo - ishorada ko'rsatish.                                                                                |
| - amaliy      | Mashqlar usuli<br>Qismlarga bo'lib mashqlarni o'rgatish.<br>Tanish bo'lmagan muhitda mashqlarni bajarish.<br>Ko'maklashuvchi mashqlari.<br>Yaxlit holda o'rgatish usuli.<br>Musobaqa usuli.<br>O'yin usuli. |

Suzishga orgatishda asosan 3ta guruh usllaridan foydalaniladi

- - so'z
- - ko'rgazmali
- - amaliy

O'quv ko'rgazmalar:

|                                      |                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| - rasimlar, plakatlar,<br>kinogarmma | Ko'rsatish qiyin bolgan<br>mashqlarni yoki texniuka<br>elementlarini ko'rsatib berish |
| - videoyozuv                         |                                                                                       |
| - animasion material                 |                                                                                       |

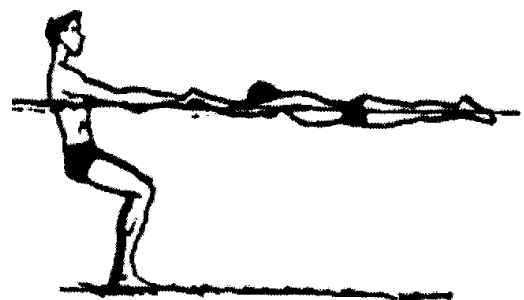
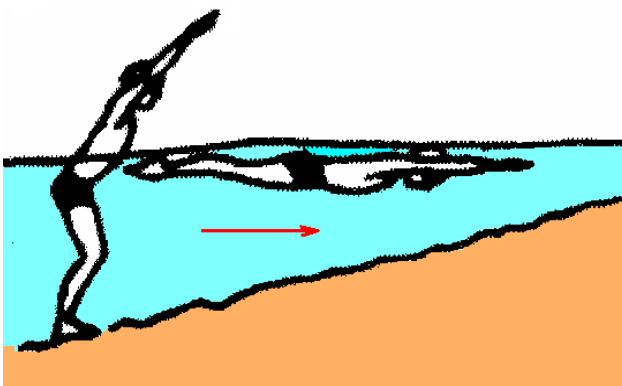
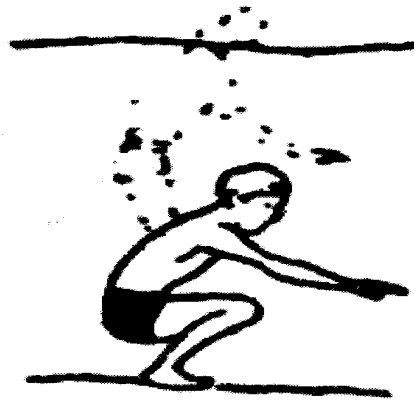
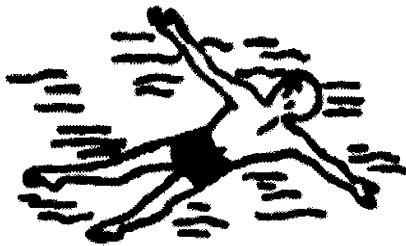
### **13.2.Sportcha suzish texnikasiga dastlabki suzishga o'rgatishning asosiy vositalar.**

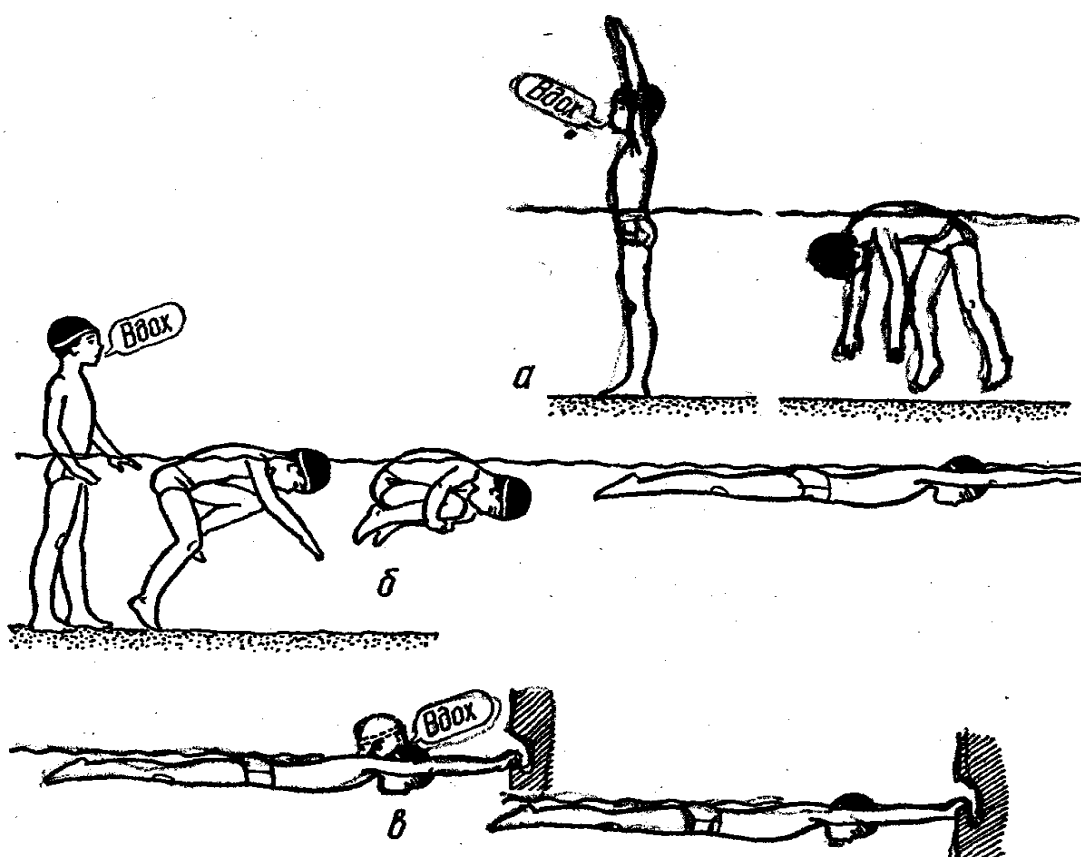
Suv bilan tanishtuv mashqlar. Bu mashg'ulotda asosan suzishga o'rgatuvchi dastlabki mashqlar kompleksiga murojaat etiladi. Unda avval bolalarga qarata: bugun quyosh suvni juda yaxshi ilitibdi, endi suvda masq qilish mumkin, bu yerning chuqurligi belingizdan keladi, qo'rqmang kabi so'zlar aytib mashg'ulot boshlanadi.

Mashg'ulotda bolalar bilan birga suvda tez yurish, suv yuzida po'kak kabi yotish, sho'ng'ish, meduza bo'lish va harakatsiz yotish, sakrash, suv tagida ko'zni ochib bir-biriga qarash, qo'llar belda, boshda va har xil holatda yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlar bajariladi.

*Suvdagi mashqlar*

1. Suvda yuriladi, qo'llar yonda, belda, boshda turadi.
2. "Baydarka" harakati bajariladi, ya'ni qo'llar yordamida eshkak eshayotganday harakat qilinadi.
3. Chuqur nafas olib, suv tagida o'tiriladi.
4. Suvga takror-takror puflanadi.
5. Suvdan deysinib, suv yuziga otilib chiqiladi.
6. Suv tagida po'kak, medusa bo'lib yotiladi.





Ushbu mashqlarni bajarishda bolalar suv bilan tanishadilar va asta-sekin ulardagi suvdan qoʻrqish, choʻchish hislari yoʻqoladi, chunki endi ular ayrim harakatlar yordamida suvda choʻkmaslik mumkinligini tushunib yetadilar. Bu mashqlarning har birini 4-6 marta bajarish shart.

Suv tagiga choʻkish va koʻzni ochish.

Kimki koʻzini suv ostida ochib, atrofni kuzatsa, quloq solsa, u suv ostining goʻzal tabiatiga mahliyo boʻlishi turgan gap. Ishonamizki, buni koʻrgan bolalar qayta-qayta suv ostiga shoʻngʻib rangli toshlar, suv oʻsimliklari, baliqlar va suv jonivorlarini kuzatgilari keladi. Ayniqsa, suv ostida kiyiladigan koʻz oynakli niqob bilan okean yoki dengizlarda meduzaning havo rang va yashil aralash tiniq gavdasining harakatlarini kuzatish juda-juda qiziqarli boʻladi. Har xil mayda baliqlarning yengil-

yelpi harakatlarini ko'rib havasi keladi, kishining. Daryo va ariqlar ostidagi o'tlarning, chig'anoqlarning va hashoratlarning harakatlarini kuzatish undan ham maroqli. Ammo buning uchun quyidagi mashqlarni bajarib odam o'zini unga tayyorlashi kerak bo'ladi. Hozircha mashqlar quruqlikda bajariladi.

### *Quruqlikdagi mashqlar*

1. Yuriladi va o'rtacha tezlikda yuguriladi.
2. Qo'l bilan oldinga, orqaga aylanma harakatlar qilinadi.
3. O'tirgan holatda qattiq deysinib turib yuqoriga otiladi.

### *Suvdagi mashqlar*

Mashqlar odatda bir juft bo'lib bajariladi. Suv chuqurligi bel sathigacha kelishi kerak.

#### *I. "Suv ostida menga qara mashqi".*

Bunda bolalar bir-biriga qarab, qo'llarini ushlagan holda tizzalarini bukib suvga o'tiradilar, ko'zlari ochiq, 3-5 sekund bir-birlariga qaraydilar. Ushbu mashq 2-3 marta takrorlanadi. Keyin suv ostida kiyiladigan ko'zoynakli niqob ham bajarib ko'riladi.

#### *II. "O'rtog'ingni barmoqlarini sana" mashqi.*

1-2 qadam o'rtog'ingizdan nariroq turib, bittangiz suvga ko'zingizni ochib o'tirasiz, ikkinchingiz musht qilgan qo'lingizni suvga tushirib, barmoqlaringizni kerakli sonda ochib ko'rsatasiz. Suv tagida bola suv yuziga chiqqandan keyin suv ostida nechta ochiq barmoq ko'rganligini aytadi. Agar to'g'ri topsa, ular o'rin almashadilar va mashqni shu tarzda qaytaradilar. Agar to'g'ri topa olmasa, to to'g'ri topgunicha masq takrorlanadi.

III. *“Suv ostidagi narsani top” mashqi.* Bolalar, bir-biringizdan 2-3 qadam nari turib, bittangiz 2-3 ta rangli yoki ko'zga yaqqol ko'rinadigan birorta predmetni suv ostiga tashlang-da, ikkinchingiz shularni suv tagidan topib, olib chiqing. Keyin o'rin almashib o'yinni takrorlang.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

|     |                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Sog'lom avlod – bizning kelajagimiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov ning sog'lom dasturini tasdiqlashga bog'liqlangan majlisida so'zlagan nutqi. T.2000y. |
| 2.  | Ashmarin V. A Teoriya I metodika fizicheskogo vospitaniya. M 1990                                                                                                          |
| 3.  | Bulgakova N.J. sportivnoye plavaniye:Uchebnik. - M.: Fon, 1996                                                                                                             |
| 4.  | Bulgakova N.J. Plavaniye.-M.: FiS , 1999.                                                                                                                                  |
| 5.  | Vexoshanskiy Yu.V. Na puti k nauchnoy teorii I metodologii sportivnoy trenirovki //Teoriya I praktika fizicheskoy kulturi. - M., 1998. - № 2                               |
| 6.  | Korbut V.M, Liviukiy A.N. Programma i uchebnoe poSobie. Tashkent. Lider PreSS, 2007..                                                                                      |
| 7.  | Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistem podgotovki sportsmenov. Kiev 1999 g.                                                                                     |
| 8.  | V.Manin. Uch. Metod. Posobiye.. Tashkent IPK «SHARK» 2000.                                                                                                                 |
| 9.  | Matveyev L. P Teoriya I metodika fizicheskoy. M. 1991.                                                                                                                     |
| 10. | Makarenko L.P., Shirkovs E.A. Postroenie sportivnoy treniro visokokvalifiiirovannix plovsov –M.FiS. 1992 g.                                                                |
| 11. | O.A. Sobirova «Suzish» T. Ibn Sino 1993.                                                                                                                                   |
| 12. | T.S. Timakova Kriterii upravleniya mnogoletney podgotovkoy kvalifisirovannix sportsmenov : Avtoref. dis. ... ped. nauk. - M., 1999                                         |
| 13. | Uchebnoe poSobie. N.J. Bulgakova, S.N. Morozov, O.I. Popov, T.S. Morozova. Ozdorovitelnoe i adaptinoe plavanie. Moskva. Akademiya 2005.                                    |
| 14. | Platonov V.N., Teoriya sporta. Kiyev 1997                                                                                                                                  |
| 15. | Plavaniye / pod red. G.P.Alyoshina, V.B.Gilyazovoy M: 1997                                                                                                                 |
| 16. | .Polevoy G. F. K probleme upravleniya sportivnoy trenirovki plovsov « Plavaniye» yejegovnik 1998                                                                           |
|     | Timakova T.S. Kriterii upravleniya mnogoletney podgotovkoy kvalifisirovannix sportsmenov : Avtoref. dis. ... ped. nauk. – M., 1999                                         |
| 17. | V.N. Platonov, S.M. Vaiysexovskiiy «Oliiy klassdagi suzuvchilar trenirovkasi». M.FiS, 1985.                                                                                |
| 18. | Platonov V.N., Teoriya sporta. Kiyev 1987                                                                                                                                  |

|     |                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. | Platonov V.N. Texnicheskoye sovershenstvovaniye plovsov. / Plavaniye – K. Olimpiyskaya literature, 2000. |
| 20. | Xolodov J.K., Kuznesov V.S. teoriya I metodika fizicheskogovospitaniya I sporta 2000r                    |

## MUNDARIJA

### **I.BOB. FAN TO'GRISIDA TUSHUNCHA.**

.....4

1.1.Fan oldida turgan vazifalar va uning funksiyasi.....4

1.2.Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar.....6

### **2.BOB. SPORTCHA SUZISHNING TEXNIKA ASOSLARI.**

.....13

2.1. Sportcha suzishning texnika asoslari.....13

2.2. Sportcha suzishni biomexanik asoslar tushunchasi.....16

### **3. STARTNI BAJARISH TEXNIKASI**

.....24.

3.1.Startni bajarish texnikasi. Umumiy tavsifnoma.....24

3.2.Supachadan va suvdan turib start olish texnikasi

xususiyatlari.....  
25

### **4.KO'KRAKDA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASI.**

.....36

4.1. Ko'krakda krol usulida suzishrasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.....36

### **5.CHALQANCHA KROL USULIDA SUZISH TEXNIKASI.**

.....44

5.1..Chalqancha krol usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.....44

### **6.BRASS USULIDA SUZISH**

**TEXNIKASI.....** .49

6.1. Brass usuli texnikasining evolyutsiya.....49

6.2. Brass usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| pedagogik<br>modeli.....                                                                           |           |
| .51                                                                                                |           |
| <b>7.DELFIN USULIDA SUZISH<br/>TEXNIKASI.....</b>                                                  | <b>57</b> |
| 7.1.Delfin usuli texnikasining evolyutsiya.<br>.....                                               | 57        |
| 7.2.Delfin usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va<br>pedagogik<br>modeli.....        |           |
| .....                                                                                              | 58        |
| <b>8.SPORTCHA SUZISH USULIDA VA ARALASH SUZISHDA<br/>BURILISHNI BAJARISH<br/>TEXNIKASI.....</b>    | <b>64</b> |
| 8.1.Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish<br>texnikasiga umumiy tushuncha.<br>..... | 64        |
| 8.2. Burilish<br>turlari.....                                                                      | 65        |
| <b>9. SUZISHDA ILMIY TEKSHIRISH ISHLARI VA O'QUV<br/>TEKSHIRISH<br/>ISHLARI.....</b>               | <b>74</b> |
| 9.1. Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy<br>tavsifnomasi.....                 |           |
| ....                                                                                               | 74        |
| 9.2.Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning<br>umumiy<br>tavsifnomasi.....               | 76        |
| 9.3.Ilmiy –uslubiy ishlarning turlari va ularni<br>tanishtiruvining<br>shakllari.....              | 81        |
| <b>10.O'QUV JARAYONIDA O'QITISHNING ASOSIY<br/>TA'MOYILLARINI AMALGA OSHIRISH.<br/>.....</b>       | <b>86</b> |
| 10.1.O'quv jarayoni maqsad va<br>vazifalari.....                                                   | 86        |
| 10.2. Suzishga o'rgatishga qo'yiladigan talablar va uning o'ziga<br>hosligi....                    | 87        |
| <b>11.MAKTAB YOSHDAGI BOLALAR BILAN SUZISH</b>                                                     |           |

**MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISHNING  
XUSUSIYATLAR.....90**

11.1. Bolalarni sportcha suzishga o'rgatish  
xususiyatlari.....90

11.2. Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish  
usullari.....92

**12.BAXTSIZ XODISALARNI VA SHIKASTLANISHLIKARNI  
OLDINI OLISH VA  
OGOHLANTIRISH.....96**

12.1 Jarohat va baxtsiz hodisalarni oldini  
olish.....96

12.2.Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldin  
olish.....99

12.3.Suzishda qutqaruv usullari va  
qo'llanmasi.....103

12.4.Birinchi yordam  
korsatish.....114

**13. SUZISHGA O'RGATISHGA VOSITA VA USULLARI.....122**

13.1.Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.  
.....122

13.2.Sportcha suzish texnikasiga dastlabki suzishga o'rgatishning  
asosiy  
vositalar.....124

