

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
Жисмоний маданият факультети “3”- босқич талабаси

Маматюнусов Ўткирбекнинг
Сузиш машғулотларини ташкил этиш қоидалари
мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

МАВЗУ: Сузиш машғулотларини ташкил этиш қоидалари

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Режалаштириш.
3. Сузиш машғулотини режалаштириш.
4. Ўқув-спорт ишларини ҳисобга олиш.
5. Мусобақалар ва судялик қилиш.
6. Фойдаланилган адабиётлар.

КИРИШ

Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини уюштириш, планлаштириш ва ҳисобга олиш ўқув-тренировка жараёнининг муваффақиятли бўлишини таъминлайди. Ўқитувчилар ва жамият активлари иш фаолиятининг самарадорлиги ўқув-спорт ишларининг сифатли уюштирилишига ва уларнинг мунтазам ҳисобга олиб борилишига кўп жиҳатдан боғлиқ.

Ўқув-спорт ишларини уюштиришга қуйидагилар киради:

1. Машғулот ўтказиш учун жой тайёрлаш.
2. Шуғулланувчиларни группаларга тақсимлаш ва уюштириш.
3. Ўқитувчи-тренерлар составини тузиш ва уларнинг ишини ташкил қилиш.
4. Жамият активи билан ишлаш.

Машғулот ўтказиш учун жой тайёрлаш. Ёзги ва қишки сунъий бассейнлар, шунингдек табиий сув ҳавзалари, қошидаги бассейнлар ўқув-тренировка машғулотларини уюштириш ва ўтказиш жойи ҳисобланади. Бундай спорт иншоотларида одатда турли характерли машғулотлар учун махсус хоналар бўлади. Жумладан, назарий дарслар учун махсус адабиётлар, кўргазмали куруллар ва махсус конокольцовка ҳамда кинофильмларни намойиш қилиш учун киноаппаратлар билан жиҳозланган методика кабинети амалий машғулотнинг курукликда ўтказиладиган қисми учун хона сузиш техникасини ўргатиш ва умумий ҳамда махсус жисмоний машғулот ўтказиш учун зарур бўлган жиҳозлар ва инвентарларга эга махсус зал сузишни билмайдиганлар билан машғулот ўтказиш учун саёз бассейн спортча сузишга ўргатиш ва разрядли сузувчилар билан тренировка машғулотларини ўтказиш учун ҳар жиҳатдан стандарт бассейн бўлади. Сузиш учун ўз иншоотига эга бўлмаган спорт жамиятлари машғулот ўтказиш учун жойни керакли вақтга ижарага олиб, ундан мақсадга мувофиқ фойдаланишлари лозим. Бундан ташқари Алпомиш ва Барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик ва топшириш, шунингдек, очик ҳавода турли спорт машғулотларидан фойдаланиб, умумий жисмоний тайёргарликни ошириш учун спорт жамиятлари эшакли спорт турлари ва чанги базасига, стадион ва ҳоказоларга эга бўлиши ёки уларни ижарага олиши керак. Агар ҳовуз ва ёзги сув базаси бўлмаса, ўқув-спорт ишларини табиий сув ҳавзаларида ўтказиш мумкин. Умуман махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказиладиган машғулотлар шамолдан тўсилган, тозаланиб, жиҳозланган ҳар қандай сув ҳавзасида ўтказилиши мумкин. Сузишни билмайдиганлар билан билмайдиганлар билан бўладиган дарслар тоза, тобора чуқурлашиб борадиган сой, ҳавзаларда ўтказилади. Сувнинг дарс ўтиладиган қисми шамолдан тўсилиб, устунларга боғланган арқон билан чегараланган бўлиши керак. Сузишни биладиганлар билан тренировка машғулотларини ўтказиш учун чуқурлиги 1,5-2 метр келадиган жой танланади ва энг оддий сув базаси барпо қилинади.

Спортча сузиш усулларини ўргатиш учун қирғоқ бўйлаб, сувдан 5-10 см баландликка рейка ўрнатилади. Тренировка машғулотлари ўтказиладиган жой 2 томонига, 25-50 метр ораликда бурилиш учун ўрнатилган тахта шчит сув остида қоқилган козикчаларга маҳкамланади ва шчитлар орасида, бир биридан 2-2, 25 метр узоқликда пукак ўтказилган арқон билан ажратилган йўлаклар ҳосил қилинади. Урилиш шчитининг устида страт олиш учун супачалар бўлади.

Шуғулланувчиларни группаларга тақсимлаш ва уюштириш асосан ўқув йилининг бошланишида ёки ёзги сузиш мавсумида амалга оширилади. Бунда шуғулланувчилар ёши, жинси ва сузиш тайёргарлигига қараб группаларга бўлинади. Спортча сузишни бошловчилар учун ўқув группалари, кекса ёшдаги кишилар учун ўқув-соғломлаштириш группалари ташкил қилинади. Кейинчалик спортда такомиллаштиришга мўлжалланган жинси бўйича эркеклар, аёллар ва аралаш; ёши бўйича-болалар |5-6, 7-8, 9-10 ёш|, ўсмирлар |11-12, 13-14 ёш|, ёшлар |17-23 ёш|, катталар |23 ёшдан катталар|, ўрта ёшдагилар |40-45|, кекса ёшдагилар |50-60 ва ҳақозолар| группалар комплектланади.

Тайёргарлиги бўйича-сузишни билмайдиганлар ё бўш сузадиганлар, ўзича яхши сузадиганлар ўқув |ўргатиш|, спорт разрядига эга бўлмаган сузувчилар |лекин спортча сузиш усулларини ўзлаштириш| III ва II разряддилар; I разряддилар ва спорт мастерлари спортни такомиллаштириш группаларига жалб қилинади. Лекин амалда ўқув-спорт ишларини ўтказишда шуғулланувчилар кўпинча иккита ўқув группаларига: сузишни билмайдиганлар ва бўш сузадиганлар; ўзича |спортча бўлмаган| яхши суза оладиганлар; шунингдек иккита спорт: ўсмирлар ва III разряддилар; II ва I разрядли ҳамда спортни такомиллаштириш группасига бириктириладилар. Жамиятнинг илғор сузувчилари учун спортчи разрядчилар сони кам бўлган ҳолларда улар махсус группасига уюштирилади.

Битта ўқитувчига қуйида миқдорда шогирдлар билан шуғулланиш тавсия қилинади.

- сузишни билмайдиганлар, ёмон биладиганлар ва ўзича суза оладиганлар ўқув ва ўқув-соғломлаштириш группаларида 12-15 кишидан кўп бўлмаслиги керак. Машғулотлар бир ҳафтада 2-3 марта, сувда дарслар 30-45 минут давомида ўтказилади;

- спортча сузиш техникасини ўзлаштирганлар, ўсмирлар ва III разряддилардан иборат. Ўқув-тернировка группаси 8-10 қисми тузилган мазкур группаларга ёши ва жинсидан қатъий назар спорт разряди бўлмаган сузувчилар |лекин спортча сузиш техникасини ўзлаштирганлар| ва разрядлар уюшади.

Айрим спорт мактабларида доимий ишлайдиган учта группа-11-12, 13-14, 15-16 ёшлардан иборат терма командалар тузилади. Болалар спорт мактаблари ўзаро мусобақалар уюштирадилар ва ўтказадилар. Терма командалар район, шаҳар, вилоят ва Республика мусобақаларида иштирок этадилар.

Физкультура жамоалари сузиш бўйича спорт ишлари авж олдирилади; Тайёрлов группаларида Алпомиш ва барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик кўрилади ва топширилади; Ўқув группаларида-спортча сузиш техникаси эгалланади; Ўқув тренировка группаларида спорт маҳорати такомиллаштирилади.

+уйи физкультура жамоалари ҳам мусобақаларни уюштирадилар ва ўтказадилар. Бу терма командалар район, шаҳар КСЖ|кўнгилли спорт жамияти| мусобақаларида ва ҳоказолари қатнашадилар. Олий ўқув юртларида ўқув тренировка группалари факультет ва ҳар бир курс бўйича тузилиб, уларга сузишни истовчи талабалар киритилади.

Олий ўқув юртлари қошида сузиш бўйича терма командалар тузилади. Бу командалар йил давомида мунтазам сузиш машқини эгаллайдилар ва турли мусобақаларда қатнашадилар. Вилоят ва шаҳар кўнгилли спорт жамиятлари ҳузурида спорт маҳоратини такомиллаштириш группалари ташкил қилинади ва улар шу жамиятнинг терма конмандаси ҳисобланади. Бу группаларда маҳоратини ошириш учун йил давомида спорт тренировкалари ўтказилади.

КСЖ марказий кенгаши, шаҳар, республика спорт жамиятлари кенгаши ва ташкилотлар ҳам сузиш бўйича ўз терма командалига эгадилар.

Олимпиада программасига кўра ҳар бир турга тузилган сузиш бўйича команда 4-5 кишидан кам бўлмаслиги керак. Жойларда терма команда аъзоси билан индивидуал план асосида йил давомида мунтазам спорт тренировкалари ўтказилади. Вақти вақти билан тажриба алмашиш, шахсий алоқа ўрнатиш ва сузиш техникаси ҳақида билимини ошириш мақсадида тренировка методикаси, эришилган спорт маҳоратини намойиш қилиш ва синовдан ўтказиш учун терма команда аъзолари ва уларнинг тренерлари қисқа вақтли ўқув-тренировка йиғинларига чақириладилар. Одатда бундай йиғинлар қизғин беллашувлар билан тугайди, команда состави ва унга номзодлар аниқланади.

Шаҳар спорт комитети ва ташкилотлари томонидан уюштириладиган ёш спорт мактабларида сузиш спорти программасига мувофиқ келажаги порлоқ болалар ва шаҳарнинг энг кучли сузувчилари билан ўқув-спорт ишлари олиб борилади. Бу бўлимнинг асосий вазифаси спорт мастерлари ва I разрядли сузувчиларни тайёрлашдан иборат. Ёшлар спорт мактаби ўқув спорт группаларидаги иш шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ҳисобга олинган ҳолда уюштирилади. Бунда қишки сузиш ҳовузларида машғулот ўтказиш имконияти бўлган мактабларда II-разрядлилар группаси 1-2 йил, I-разрядлилар ва спорт мастерлари группалари 3-4 йил ўргатилади.

+ишки ҳовузлари бўлмаган мактабларда III разрядлилар группаси 1-2 йил, II разрядлилар группаси 3-4 йил ҳамда, I разрядлилар ва спорт мастерларидан иборат группалар машғулотларининг кейинги йилларда ўқитилади. Ўқув-спорт ишларига ўрта махсус ёки олий маълумотли ўқитувчилар |тренерлар| жалб қилинади. Машғулотлар жадвали тузилгандан кейин иш куни нормасига мувофиқ ўқитувчилар группаларга бириктирилади. Ўқув спорт ишлари устидантренерлар раҳбарлик қилади, у сиёсий

тарбиявийлик, ўқув методик ишларини савиясини ошириш билан шуғулланади. Тренерлар кенгаши назарий ва амалий дарслар, тренеровканинг йиллик ва перспектив, илғор сузувчилар учун индивидуал планлар, спорт тадбирлари ва бу тадбирларни уюштириш планларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди. Бундан ташқари ўқитувчилар составининг ижтимоий сиёсий даражасини ва малакасини оширишга қаратилган тадбирлар комплексини ишлаб чиқади ва ўтказади.

Жамият активини тузиш. Ҳар бир гурпуага ўқитувчилар бириктирилгандан сўнг гурпуа старостаси ва унга ёрдамчи сайланади. Старосталар гурпуани ўтиладиган дарсга тайёрлашда ва ўқитувчига ўқув-тарбиявий ҳамда ўқув-спорт ишларини ўтказишда кўмаклашиши керак. Старосталар тренерлар мажлимида қатнашади ва унда овоз бериш ҳуқуқига эга. Болалар спорт мактабларида ота-оналар кўмитаси тузилади. Комитет тренерлар кенгашининг ташкилий-тарбиявий ишларида актив иштирок этади. Барча ўқув ва спорт гурпуаларида ташкилий ишлар тугаб, улар комплексланиб бўлгандан кейин шуғулланувчиларнинг умумий мажлиси чиқарилади, ҳамда кўмитанинг секция бюроси сайланади. Бюро секциясининг иш планини тузади. Планга кўра:

1. Сиёсий-тарбиявий ва маданий оммавий ишлар.
2. Ташкилий ишлар.
3. Ўқув-спорт ишлари.
4. Оммавий спорт ишлари.
5. Пропаганда агитация ишлари.
6. Ташкилий хўжалик ишлари бўлимлари иш олиб боради.

Секция бюросининг планини тузишда ва амалга оширишда барча ўқитувчилар тренерлар кенгаши ва ҳаммадан кўра кўпроқ секция катта тренерининг хизмати катта. Ўз навбатида секция бюроси ва унинг ҳар бир тренерлар кенгаши, ўқитувчилар таркиби сиёсий-тарбиявий, ташкилий ва ўқув-спорт ишларида фаол иштирок этиши керак.

Бошқарма шаҳар ва бошқа ташкилотлар қошидаги КСЖ секциясининг ишларини уюштириш ва ўтказиш спорт мактаби принципи асосида олиб борилади. Фақат секция бюросига сайлаш куйи секцияларидан конференциясига келган делегатлар томонидан амалга оширилади. Пленумда секцияларининг президиуми сайланади. Конференцияда ҳисобот даврида қилинган ишлар айнан КСЖ даги сузишнинг аҳоли ва ривожланиш истиқболи бўйича маъруза муҳокама қилинганидан сўнг, амалда ўқув спорт ишларига раҳбарлик ва назорат қилаётган секция президумлари федерацияси сайланади. Шунга мувофиқ судьялар коллегияси президуму сайланади. Судьялар коллегияси президиуми раиси секция президиуми таркибига киради.

Шаҳар, вилоят, ўлка, республика тренерлар кенгаши федерацияларида таъсис этилади.

Режалаштириш

Сузиш бўйича ўқув тренеровка жараёнини планлаштириш дейилганда бутун ўқув-материалларини изчил тақсимлаш тушинилади. Планлаштиришда назарий ва амалий дарслар учун зарур хужжатлар тузилади. Куйи физкультура жамоалари ва кўнгилли спорт жамиятлари, болалар ва ёшлар спорт мактаблари, олий ўқув юртлари ва хоқозолар ўқув-тренировка жараёнини дастлабки плпнлаштириш хужжатлари давлат программаси ва мусобақа тадбирларининг календаридан иборат бўлади. Программа шуғулланувчилар маълум группаси учун ўқув-тренировка дарсини уюштириш формаси, мақсади, асосий вазифалари, ўқув материалининг хажми ва мазмунини белгилайди.

Программанинг тушинтириш қисмида шуқулланувчилар миқдори [контингент] ва уларни ўқитиш муддати белгиланади: ўқув тренеровка жараёнинг мақсади ва бўлимларининг вазифалари; ўқув тренеровка машғулотини уюштириш формаси; дастлабки ва якуний нормативлар. Бундан ташқари тушунтириш қисмида ташкилий-методик кўрсатмалар берилади.

Ўқув плпнига кўра программа назарий ва амалий қисмларга бўлинади, уларнинг хажми ва мазмуни баён этилади, материал семестрларга [чорак кварталларга тақсимланади. Планди назарий темалар ва асосий машқлар ўтиладиган группалар кўрсатилади. Уларни ўтиш учун зарур соатлар белгиланади. Асосий машқлар группаси машғулотлари кийинлиги ортиб бориши ҳисобга олиниб, машғулотлар тартиб билан мукамал ёзилади, шунингдек ҳар бир машқлар группаси бўйича норма талаблари кўрсатилади.

Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини планлаштиришда жойларда конкрет шароитини ҳисобга олиб, программани биров ўзгартириш мумкин. Лекин киритилган ўзгаришлар программа мазмунига салбий таъсир этмаслиги керак. Тренировка йиғинларини ўтказиш ва спорт мастерлари ҳамда разрядли спортчилар билан ишлаш бўйича аниқ давлат плани йўқ. Шунинг учун ҳам бу ишлар спортчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда махсус ишлаб чиқилган программа асосида олиб борилади. Йиғинлар программаси конкрет мақсад вазифалар асосида, уларнинг мураккаблигига қараб тузилади.

Программа назарий қисмида спортча сузиш техникаси, кучли сузувчиларининг спорт тренировкасини таҳлил қилишга алоҳида эътибор берилади. Амалий қисмида эса сузиш спортнинг танланган тури бўйича машқлар ва умумий ҳамда махсустайёргарликни оширишга ёрдам берадиган махсус жисмоний машқлар асосий ўринни эгаллайди.

Спорт тадбирларининг календари юқори спорт ташкилотларининг тадбирлари календари асосида секциялари томонидан тузилади. Бунда ўқув-спорт ишларининг вазифалари ва маҳаллий шароит ҳисобга олинади. Календарь тренеровка жараёнини плпнлаштиришда, уни даврларга бўлиш ва спортчиларни маъсулиятли мусобақаларга тайёрлаш муддатини белгилайди.

Ўқув материаллини ўтиш графиги программа спорт тадбирлари календарига асосан тузилади. Унда программа назарда тутилган хажмдаги назарий ва амалий ўқув материаллининг ўқитиш изчилиги ва муддати белгилаб қўйилади. Шунингдек графикда ўқув тренеровка жараёни даврларининг давом этиш вақти ва муддати, спорт тадбирларини ўтказиш кунлари Алпомиш ва Барчиной нормативларини топишириш тартиби, медицина кўригидан ўтиш вақти ва хоқозолар кўрсатилади. Ўқуў материаллини ўтиш графиги одатда бир календарь йилга ёки ўқув йилига мўлжалланади.

Тематик иш плани программа ва ўқув материаллини ўтиш графиги асосида тузилади. Программа материалли дарсларга тақсимланади, хар бир дарсда тематикаси конкретлаштирилади, назарий ва амалий дарсларнинг мазмуни белгиланади. Иш плани бир ой, квартал, чорак ёки сместрга мўлжалланади.

Агар назарий ёки амалий тайёргарлик дарслари ховуздан ташқари ўтказиладиган бўлса, унда «Дарс мазмуни» графасига дарсни ўтиш жойи, дарс тури ва мазмуни ёзиб қўйилади.

Дарсинг плпн конспекти иш планига асосан шуғулланувчиларнинг ўтилган материалларини ўзлаштиришга қараб тузилади. Дарс план конспектида назарий ва амалий дарслар мазмуни конкретлаштирилади, ўқув материаллини ўтиш тартиби ва машқлар меъёри белгиланади. Дарсинг план-конспектини тузишдан олдин шу дарсда кўриладиган конкрет вазифалар аниқланиши керак. Шундан сўнг асосий қисми учун машқлар танланади. Тайёргарлик ва якуний қисмларнинг тмазмуни асосий қисмга мувофик тузилади. Машқлар меъёри

Масофа узунлиги, машқ бажариш учун сарфладиган вақт ва суръатга кўра аниқланади. Дарсинг вазифаси, мазмуни ва машқлар изчилиги аниқлангандан сўнг айрим машқларни ўтказиш бўйича асосий ташкилий-методик кўрсамалар шунга мувофик графага ёзилади.

Дарснинг план-конспекти қуйидаги формада тузилади:

№ _____ дарснинг план коспекти _____

_____ 20 _____ йил _____

(группа номи)

дарс вазифалари _____

Дарс қисмлари ва уларга сарфланадиган вақт	Дарс мазмуни	Меъёри	Ташкилий методик кўрсатмалар
I. Тайёргарлик	1) қуруқликда а) б) в) ва ҳакозо	Минут (секунд) марта метр	
II. Асосий	1) сувдан ҳоказо		

Дарсни ўтказиш бўйича мулоҳазалар. Ўқитуучи имзоси

Сузиш машғулотини режалаштириш

Катта разрядли сузувчилар спорт тренировкасининг бир неча йиллик перспектив-индивидуал ва бир йиллик планига эга бўладилар. Перспектив-индивидуал планни 2-4 йилга тузишга [тайёрлашда] сузувчи қатнашадиган асосий мусобақалар ва уларга тайёргарлик албатта ҳисобга олинади.

Сузувчилар кичик группаларнинг спорт тайёргарлик тдаражаси ва асосий мақсади бир бўлса, бундайлар учун ҳам индивидуал план тузилади. Спорт тренировкасининг кўп йиллик ва йиллик индивидуал планида тренировка даврларининг давом этиши ва муддати, тайёргарлик турлари ва тренировка характери кўзда тутилади, албатта.

Мусобақалар календари тренировкани планлаштиришнинг дастлабки ҳужжатларидан бири ҳисобланади. Шунга асосан тренировкага тайёргарлик мусобақа ва ўтиш даврининг муддати ҳамда давом этиши, тайёргарлик турлари ва характери белгиланади.

Индивидуал планга асосан ҳар бир давр учун тренировка машғулотларининг ҳафталик ёки икки ҳафталик схемаси тайёрланади. Тренировка машғулотлари схемаси аниқ тартибда жойлаштирилган тренировка дарслари сериясидан иборат бўлади. Бир ёки икки ҳафтадан сўнг шу дарслар серияси қайтарилади ёки бўлмаса тузатишлар киритилиши мумкин. Тузатишлар асосан янги схема бўйича тренировкалар танланмасдан олдин киритилиши мумкин. Бу схемалар бир икки ҳафталик иш планини тасвирлаб беради. У шу билан бирга тренировка дарсининг план конспекти вазифасини ўтайди.

Ўқув-спорт ишларини ҳисобга олиш

Сузиш бўйича ўқув спорт ишлари ўқув тренировка жараёни ва шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигининг ҳамма бўлимлари бўйича мунтазам ҳисобга олиб борилиши зарур. Ҳисобга олиш содда, кўргазмали ва имкони борича қисқа ёзилган ҳужжатларда акс этиши керак.

Ҳисобга олиш дастлабки, кундалик ва йиллик бўлади.

Дастлабки ҳисобга олиш ҳар бир янги ўқув йили бошланишида, ўқув ва спорт группаларига қабул қилишда қўлланилади.

Дастлабки ҳисобга олишга қуйидагилар киради:

1. Шуғулланувчилар ҳақида умумий маълумот-исми ва фамилияси, жинси, туғилган йили ва ойи, миллати, лавозими, ижтимоий аҳволи, партиявийлиги, иш ёки ўқиш жойи қасаба қўмитасига аъзолиги, КСЖ ёки бирон бир спорт колективига аъзолиги, физкультура билан шуғулланиш стажи, сузиш билан шуғулланиш стажи, Алпомиш ва Барчиной нормативларини топширганлиги ҳақида маълумот, уй адреси ва телефон номери.

2. Шуғулланувчиларнинг сузишга бўлган тайёргарлигига характеристика, спортча сузиш техникасини эгаллаш даражаси ва спорт разряди, спортда қўлга киритган шахсий ютуқлари ва бошқалар.

Шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва соғлигини умумий ҳолати ҳақида характеристика - оғирлиги, бўйи, кўкрагу қафасининг кенглиги, спирометрия, гавда кучи, қўл кучи, қон босими, пульс ва бошқалар ҳақида врач ҳулосаси.

Дастлабки ҳисобга олинган маълумотлар, разрядчи-спортчининг шахсий карточкаси, машғулот журнали ва медицина кўриги карточкасига ёзилади.

Кундалик ҳисобга олиш. Кундалик ҳисобга олишда ўқув планининг бажарилиши, ўқув-тренировка жараёнининг ҳолати, шуғулланувчилар техник маҳоратининг ўсиши, соғлиги ва жисмоний ривожланиши назорат қилиб борилади.

Кундалик ҳисобга олишга қуйидагилар киради: шуғулланувчиларни йўқлама қилиш, ушбу кунги дарсининг қисқача мазмунини ёзиш, дарс сифатини ошириши учун кўрсатма ва таклифлар ёзиш, техникани ўрганиш ва такомиллаштирганлиги учун баҳо қўйиш, Алпомиш ва Барчиной нормативларини топшириш, курсовка ва мусобақаларда кўрсатган спорт-техник натижалар, шуғулланувчилар томонидан умумий разряд нормативларининг бажарилиши ва рекордларни рўйхатга олиш, врач назорати кўрсаткичларини ёзиб бориш.

Кундалик ҳисобга олинган маълумотлар машғулотларини ҳисобга олиш журналига, разрядчи-спортчининг шахсий карточкасига ва медицина кўриги карточкасига ёзиб борилади.

Индивидуал тренировка ўтказишда кундалик ҳисобга олиш, индивидуал топшириқлар ва уларни бажаришдан олинган натижалар, шунингдек, ўз-ўзини назорат қилиш бўйича олинган маълумотлар ҳам кундалик ҳисобга олишга киритилади. Бу қўшимча маълумотлар ҳам шуғулланувчиларчи ва тренер кундалигига ёзилади.

Якуний ҳисобга олиш аниқ муддатда [ой, квартал, ярим йил, бир йил]да бажарилган ишлар натижасини кўрсатади, қўлланилаётган воситалар ўргатиш методикаси ва спорт тренировкасининг тўғрилиги қайд этилади.

Ўтказилган ўқув-тренировка машғулотларининг сони ва сифати, сузиш техникасини ўзлаштириш сифати, Алпомиш ва Барчинов нормативларини топшириш, спорт-техника натижаларининг ўсиши, разряд нормалари, спорт мусобақаларида секциянинг [группа ва ҳоказоларнинг] қатнашиш натижаси, жисмоний ривожланиш ва шуғулланувчиларнинг соғлиги якуний ҳисобга олишда рўйхатдан ўтказилади.

Бу кўрсаткичлар ҳисобга олиш ҳужжатларида акс этади ва ундан кейинги йилда тренировка жараёнини планлаштиришда ҳамда умумий якуний ҳисоботни ёзишда фойдаланилади.

Ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари. Сузиш бўйича ўқув-спорт ишларини ҳисобга олишнинг асосий ҳужжатлари қуйидагилар: шуғулланувчиларнинг аризаси ва анкетаси, разрядчи спортчининг шахсий ҳисобга олиш карточкаси, машғулотни ҳисобга олиш журнали ва медицина кўриги карточкаси.

Ҳисобга олиш ҳужжатларини аниқ, тўлиқ ва ўз вақтида тўлдириб бориш зарур. Фақат шундай қилингандагина ҳисобга олинган маълумотларнинг тўғри таҳлил қилиш ва кейинги ўқув тренировка жараёнини ташкил қилиш мумкин бўлади.

Ариза-анкета гурӯппага қабул қилиш учун илтимосномадан ташқари шуғулланувчи тўғрисида умумий маълумотлар беради [дастлабки ҳисобга олиш бўлимига қаралсин]. У шу спорт тури бўйича шуғулланувчи тайёргарлигига характеристика [буни ўқитувчи контрол-текшириш ёки олдинги йил маълумотларига асосланиб беради], жисмоний ривожланиш ва шуғулланувчи соғлигининг умумий ҳолатига характеристика [тўлиқ медицина справкасига асосланади] бўлиб хизмат қилади.

Спортчининг шахсий ҳисобга олиш карточкаси ҳужжат ҳисобланади. Шунга асосан классификация билети ва разрядчи-спортчи нишони берилади. У сузувчи спорт-техник натижаларининг ўсиб боришини ҳисобга олиб боришга хизмат қилади. Карточканинг бир нусхаси спорт разряди берадиган комитетда, бошқаси шунга мувофиқ физкультура коллективида сақланади.

Машғулотни ҳисобга олиш журнали асосий ҳужжат бўлиб, ўқув спорт ишлари ўз вақтида мунтазам ҳисоботга олиб борилади [маълум шуғулланувчилар гурӯппасида].

Медицина кўриги карточкасини жорий қилинган формада врач тўлдиради ва ўз кабинетига сақлайди. Айрим маълумотлар дарс журнаliga ҳам кўчирилади ва врачдан тасдиқлантилади.

Индивидуал тренировка машғулотларини ҳисобга олиш ҳар кунги, ҳар бир ўқув-тренировка машғулотининг мазмуни ва натижаларини тренер журнали ва шуғулланувчи кундалигига ёзиб бориш билан амалга оширилади.

Тренер журнали-оддий умумий дафтар ёки идора китоби. Журналдан ҳар бир сузувчига [ўқув йили учун] йил давомидаги машқлар кузатувини ёзиб бориш учун зарур миқдорда варақлар ажратилади. Унинг биринчи бетида шуғулланувчининг дастлабки ҳисобга олиш маълумотлари акс этади. Иккинчи бетига спортчининг мусобақаларда қатнашиш план-календари ёзилади: спортнинг номи, мусобақа ўтказиш куни ва жойи, шунингдек сузиш масофалари кўрсатилган натижа ва эгалланган ўрни белгиланади. Индивидуал тренировка плани ва тренировка машғулотлари даврининг схемаси, спортчининг шахсий рекордлари ва ўқув йили давомида ўсиб боровчи натижаларини ҳисобга олиш, тренировка вазифаларининг бажарилиши, педагогик кузатишлар, тренетнинг фикр-мулоҳазалари қолган бетларда ўрин олади.

Спортчи кундалиги тренерга машғулот самарасини текширишга ёрдам беради, шуғулланувчини тренировкани тўғри ташкил этишга ўргатади. Тренер шуғулланувчиларга кундаликни мунтазам тўлдириб боришнинг аҳамиятини тушунтириши керак. У ҳафтада бир марта кундалик тўғри тўлдирилаётганлиги ҳамда машғулотлар ўз вақтида ёзиб борилаётганини текшириб туриши керак. Тренер машғулотларни тузиш пайтида кундаликдан фойдаланиши мумкин.

Спортчи кундалигининг формаси тренер журнаliga ўхшаш бўлади. Биринчи бетига тренер ва спортчининг фамилияси, шу йилнинг январигача, яъни ўтган йилда эришилган ютуқлари ёзилади. Иккинчи ва бешинчи бетлар тренер журналидек тўлдирилади. Кейинги бетларга тренировка машғулотларининг мазмуни, ўз-ўзини назорат қилиш, тренировка жараёнидаги спортчининг шахсий кайфияти, контрол сузиш ва мусобақалар ҳақидаги маълумотлар ёзиб борилади.

Мусобақалар ва судьялик қилиш

Спорт мусобақалари-тренировка жараённинг ажралмас бир қисмидир. Улар машғулотлар сифатини яхшилашга, тренировкани мунтазам ва мақсадга мувофиқ йўналишда ёрдам беради. Яхши ташкил қилинган мусобақа-муҳим пропаганда воситаси бўла олади. У сув спортининг сузиш, сув тўпи ва сувга сакраш каби турларга ёшларни кенг кўламда жалб қилишга хизмат қилади. Мусобақаларда ҳар бир спортчи ва спорт коллективининг маҳорати аниқланади. Мусобақалар, шунингдек сузиш спортининг ривожланиш даражасини ҳам белгилайди.

Спорт мусобақалари илғор тажрибанинг оммалаштиришнинг энг яхши формаси ҳисобланади. У замонавий сузиш спорти техникаси кенг ёйишда кўргазмали восита бўлиб хизмат қилади. Мусобақаларнинг тарбиявий аҳамияти ниҳоятда катта. Шуғулланувчиларда маънавий ва ирода сифатлари, интизом ва уюшқоқлик, ватанпарварлик туйғулари камол топади, коллективчилик ва ўқтоқлик муҳити вужудга келади.

Мусобақаларни уюштириш сифати, уни ўз вақтида, пухта тайёрлаш ҳамда ўтказишга кўп жиҳатдан боғлиқ. Календарь йили бошланишига 1,5-2 ой қолганда қуйидагилар тузилади ва тасдиқланади.

1. Спорт тадбирлари календарь-плани.
2. Мусобақалар низомия
3. Мусобақа ўтказиш бўйича сарф-ҳаражат сметаси.

Спорт тадбирлари календарь-плани мамлакатимизда физкультура ва спортга раҳбарлик қилувчи ташкилотлар томонидан тузилади. Физкультура коллективларининг ўзаро беллашувлари спортчиларнинг халқаро мусобақалардаги иштироки календарь-планда кўзда тутилади.

Мусобақалар низоми спорт тадбирларининг календарь-планига асосан тузилади ва тасдиқланади. У мусобақаларни уюштиришда ва тренировка жараёнини планлаштиришда муҳим ҳужжат ҳисобланади.

Мусобақа ўтказиш бўйича ҳаражат сметаси айнан шу мусобақанинг тасдиқланган низомига асосан тузилади. Бу календарь йил бошланмасдан олдин тасдиқдан ўтади. Сметада ҳар бир мусобақа ҳаражати назарда тутилади. Беллашув бошланишидан 1-1,5 ой олдин ажратиладиган бу ҳаражатга биноан бошқа шахарлардан келган катнашувчилар ва судьяларга жой тайёрланади, улар овқатланадиган ва медицина кўригидан ўтадиган пунктлар шайланади. Мусобақа тайёрланишнинг бу даври ҳал қилувчи палла ҳисобланади. Шунинг учун барча тайёргарлик тадбирлари мусобақага масъул вакилнинг назорати остида ўтказилади. Бош судья тайёргарликни мусобақа

бошланишидан 3-7 кун олдин кўздан кечириб чиқади ва мавжуд камчиликларга тузатишлар киритади. Спартакиада ўтказишда мусобақани пухта тайёрлаш учун ташкилий комитет тузилади. Ташкилий комитетга мусобақа ўтказаетган маҳаллий ташкилот вакиллари жалб қилинади. Ташкилий комитет хўжалик маданий-маиший медицина ва мандат комиссияларини тузади. Бу комиссияларга ташкилий комитет аъзолари бошчилик қиладилар.

Судьяликни ташкил этиш

Мусобақани судьялар коллегияси бошқаради. Унинг иш фаолиятига бош судья раҳбарлик қилади. Судьялар коллегиясига бош судьядан ташқари унинг 2-3 ёрдамчиси, ўринбосари, бош секретари ва секретарлар, катта ва кичик судьялар киради. Уни маҳаллий судьялар коллегияси президиуми мусобақа бошланмасдан 10-30 кун олдин тайинлайди. Календарь йилининг бошида судьялар коллегияси президиуми томонидан республика миқёсидаги мусобақаларнинг судьялар коллегияси тайинланади. Бош судьялар коллегияси таркибига бош судья, унинг ёрдамчилари ва секретарь киради. Бош судьялар коллегиясини президиум тасдиқлаш учун тегишли спорт жамияти ва ташкилоти кенгашига қўяди. Республика миқёсидаги мусобақаларни судьялар коллегиясининг тўлиқ состави мусобақадан 1-2 ой олдин тасдиқдан ўтади. Судьялар коллегияси тайинлангач мусобақага судьялик қилиш ишларини ташкил қилиш бошланади.

Судьялик сифатини ошириш ва қонидани изохлашда умумий яқдилликка, эришиш мақсадида мусобақа бошланишидан 2-3 кун олдин барча судьялар коллегиясига семинарлар ва йўл йўриқ кўрсатиш тавсия қилинади. Машғулотларда судьялик қилиш техникаси ва методикаси, мусобақа қондасига қўшимчалар киритиш ва мусобақа низоми ўрганилади. Шу даврда бош судья ва унинг ёрдамчиси спорт иншоатининг мусобақага тайёрлигини текширади. Тантанали очилиш тартиби ва мусобақанинг якунловчи қисми-команда ва шахсий биринчилик ғолибларни мукофотлаш режаларини ишлаб чиқади.

Судьялик қилиш

Сузиш бўйича мусобақаларга судьялик қилиш спорт жамиятлари тасдиқлаган амалдаги қоидага асосан ўтказилади. Судьялар коллегияси мусобақа бошланишига бир неча кун қолганда бир қатор тайёргарлик тадбирларини ўтказди. Жумладан, судьялар коллегиясининг кенгаши тайинланади ва қатнашувчи командалар вакиллари иштирокида ўтказилади. Кенгашда мусобақанинг ўтказиш масалалари кўриб чиқилади шунингдек судьялар коллегиясининг состави эълон қилинади, беллашувда қатнашувчи ташкилотлар вакиллари судьялар коллегиясига мусобақа ўтказишдаги асосий ҳужжат талабнома ва ёзма талабномаларни топширади. Кенгашнинг кун тартибига мандат комиссиясининг раисининг мусобақага қўйилган команда

состави аъзолари ҳақидаги ахборот киритилади. Мусобақа қатнашувчилари учун қуръа ташлаш комиссияси тузилади. Комиссияга бош судья ёрдамчиларидан, секретарь ва катта судьялардан бири киритилади. Комиссия кенгашидан сўнг мусобақада қатнашувчи команда вакиллари ёки тренерлар иштирокида қуръа ташлашни ўтказди. +уръа ташлаш натижалари кўп нусхада кўпайтирилиб иштирок этувчи команда вакилларига тарқатилади. Мусобақа низомига биноан белгиланган вақтда бошланади. Парад судьялар коллегияси ва қатнашувчи командаларнинг аввалги йил якунловчи мусобақаларда эгаллаган ўринлари тартибида чиқиш билан бошланади. Агар мусобақа биринчи марта ўтказилаётган бўлса унда қатнашувчи командалар ташкилот номи бўйича алфавит тартибида сафланиб чиқади. Сафлангандан сўнг парад командири рапорт беради. Рапортни қабул қилувчи қисқа табрик нутқи сўзлайди. Сўнгра мусобақа байроғи кўтарилади.

Мусобақанинг кейинги кунлари судьялар коллегиясининг уюшган ҳолда чиқиб сафланишни мусобақанинг навбатдаги куни очилганини билдиради. Мусобақаларга судьялик қилиш. Судьялар коллегияси барча масофаларга ёзилган талабномаларга, заявкаларга асосан тўлдирилган карточкалар бўйича сузишларга қуръа ташлайди: аёллар |қизлар| учун алоҳида, эркеклар |болалар ва ўсмирлар| учун алоҳида.

Карточкаларга масофа ва усул номи, қатнашувчининг исми, фамилияси, туғилган йили ва унинг қайси спорт ташкилотига мансублиги ёзилади. Бунинг учун жорий қилинган формада карточка, бўлмаса, 18x8 см катталиқдаги қоғоздан фойдаланиш мумкин.

Сузишларга қуръа ташлаш икки усулда ўтказилади. Биринчи усул- низом бўйича мусобақада қатнашувчиларнинг ўрин биринчи сузишдан сўнг аниқланади. Шу мақсадда ҳар бир масофага сузиш натижалари тахминан бир хил бўлган сузувчилар танлаб олинади. Секретарлар карточка тўлдиришда сузувчиларнинг фамилияси тагига шу масофада эришган сўнгги натижа ёки кутиладиган натижани ёзиб қўяди. Бу натижаларни команда вакиллари ёзма *талабномаларга* судьялар коллегиясига топширишдан олдин ёзиб қўядилар. Сузишлар сони айнан шу масофага берилган талабномалардаги қатнашувчилар сони спорт иншоатининг |бассейннинг| йўлаклари сонига тақсимлаш сони орқали аниқланади. Масалан, 50 та қатнашувчига талабнома берилган дейлик. Бассейн эса 4 йўлакли. Демак, 50:4=12 сузиш ва 2 қолдиқ чиқади. +олган икки спортчи 12-сузишда 3 кишидан сузишга қўйилади. Биринчи масофага сузишларга қуръа ташлангандан кейин, навбатдаги масофага қуръа ташланади.

Мусобақанинг кейинги кунларида сузишлари 1 дан бошлаб номерланади.

Иккинчи усул низомида мусобақа дастлабки сузиш, ярим финал ва финал сузишлари билан ўтказилиш назарда тутилганда қўлланилади. Бунда

куръа ташлаш фақат дастлабки сузишлвр учун ўтказилади. +уръа ташлашда мусобақа қатнашчиларининг спорт тайёргарлиги ҳисобга олинмайди.

Ярим финал ва финал чиқишлари олдинги натижалар асосида мусобақа қоида­сига мувофиқ тузилади. Судьялар коллегиясида энг катта вазифани секретариат бажаради. Секретариатнинг ишни тез, аниқ ва пухта бажариши мусобақанинг самарали ўтишини таъминлайди. Секретариат судьялар коллегияси мажлисларининг протоколини олиб боради. Айрим масофалар ўйича протоколлар тузади. Низомга биноан команда биринчилигини жорий қилинган ҳисоб системасига мувофиқ аниқлайди. Команда ва шахсий биринчилик ғолибларини мукофотлаш учун ҳужжатлар ҳамда мусобақанинг ҳисоботини тайёрлайди.

Сузиш бўйича ўтказилган команда биринчилиги мусобақаларида турли ҳисоб системалари қўлланилади. Булардан чегараланган ва олимпиада ҳисоб системаси кенг тарқалган.

Чегараланган ҳисоб системаси. Амалда мусобақа ўтказишда чегараланган ҳисоб системасининг икки варианты мавжуд.

Биринчи вариант: мусобақа низомига кўра программанинг ҳар бир босқичида аёл |қиз| ва эркек |болалар ва ўсмирлар| ҳисобли қатнашчилар сони, эстафетали сузишда командалар сони кўрсатилади. Низомда, шунингдек, программанинг ҳар бир номерида иштирок этадиган қатнашчилар сони назарда тутилади. Улардан фақат белгиланган миқдорда яхши натижа кўрсатганларгина ҳисобга киради. Натижаларига кўра ҳамма қатнашчилар команда биринчилигида ҳисобга киритилган пайтлар ҳам бўлади.

Иккинчи вариант: низомда ҳисобга кирадиган қатнашчилар сони ва командалар эстафета миқдори, беллашаётганларнинг жинси ва программа алоҳида босқичларида сузувчиларни жойлаштириш билан боғлиқ бўлмаган команданинг умумий состави кўрсатилади. Бошқа ҳолларда команда ҳисобига кириши керак бўлган эркек ва аёл ҳисобли қатнашчилар натижалари алоҳида назарда тутилиши мумкин.

Олимпиада ҳисоб системаси. Олимпиада ҳисоб системаси бўйича мусобақа ўтказганда низомда командаларнинг умумий состави, программанинг ҳар бир босқичида ҳисобга кирадиган қатнашчилар ва командалар эстафеталар учун яхши натижалар аниқланади.

Мусобақа ўтказишда баъзан команда биринчилигини аниқлашнинг бошқа усуллари қўлланилади. Лекин бу усулларнинг барчасида баъзи бир ноқулайликлар мавжуд бўлиб улар секретариат ишини қийинлаштиради. Ҳисоб системасини ўрнатишда низомда ҳисобли қатнашувчиларнинг ва эстафета натижаларининг йиғиндиси баҳоланади.

Биринчи вариант бўйича чегараланган ҳисоб системасида натижалар бир неча усулда баҳоланади, Очколар сонини сузиш мусобақалари натижаларини баҳолаш жадвали бўйича аниқлаш усули айниқса кенг тарқалган.

Иккинчи усул бўйича ҳисобли қатнашувчининг натижасини баҳолашда биринчи ўринни эгаллаганлар энг кам очколар билан

баҳоланадилар. Эгалалаган ўрин қанчалик паст бўлса, командага очколар сони шунча кўп берилади. Программа номеридан мусобақа қондасини бузганлиги учун ёки масофадан чиққанлиги учун судьялар коллегияси томонидан натижаси ҳисобга олинмаган ҳисобли қатнашувчиларга шу тоифадаги қатнашувчилар ўрта ҳисобига тенг очколар сони берилади. Стартга чиқмаган ҳисобли қатнашувчиларга, команда ҳамма ҳисобли қатнашувчиларининг ўрта ҳисобига тенг очколар сонига бир жарима очко кўшиб ҳисобланади. Эстафетали сузишда қатнашувчи командага очколар низомда белгилланган коэффициентга кўпайтириш йўли билан кўшиб ҳисобланади.

Мисол: мусобақада 8 команда қатнашади. Заётга ҳар бир командадан, ҳар бир номерда 2 тадан яхши натижалар киритилди. Масофада 13 киши қатнашди, улардан 2 киши мусобақа қондасини бузганлиги учун судьялар коллегияси томонидан масофадан чиқариб юборилди. Шундай қилиб, биринчи ўринни эгалланган команда натижасига 1 очко кўшиб ҳисобланади, иккинчи ўринга - 2 очко, учинчи ва тўртинчи ўринни бўлишганларга - 3,5 очко (3+4+7: 2к2,5), бешинчи ўринга - 5 очко ва ҳоказолар кўшиб берилади. Судьялар коллегияси масофадан чиқарган қатнашувчилар 12,5 очкодан (12+13к25 2к12:5) олишади. Катнашувга кўйилмаган командаларга 16 очкодан берилади, яъни 14+15+16к45:3к15+1 Матч учрашувларда қатнашувчи командалар сони низомда белгиланиб, натижалар энг кўп очколар сони билан баҳоланади. Шу билан бирга биринчи ўринни эгаллаган қатнашувчига ҳисобли қатнашчиларга сонига тенг, ёки битта кўп очколар сони кўшиб ҳисобланади. Навбатдаги ўрин ҳисобли қатнашувчилар сонидан битта кам баҳоланади, учинчи ўрин иккита кам баҳоланади ва ҳоказо. Мусобақадан чиқарилган ёки масофадан чиққан қатнашчиларга шу тоифадаги қатнашувчилар очколар сонининг ўртача ҳисобига тенг очколар сони кўшиб ҳисобланади. Эстафетали сузиш мусобақа низомида белгиланган коэффициент билан баҳоланади.

Мисол: Мусобақада 3та команда қатнашади, ҳисобга программанинг ҳар бир номерига 2 кишининг натижаси киритилади. Биринчи ўрин 7 очко билан баҳоланади, иккинчи - 5 очко, учинчи ва тўртинчи ўринларни бўлишганлар - 3,5 очко (4+3к7:2), бешинчи ўрин - 2 очко, олтинчи - 1 очко олади.

Олимпиада ҳисоб системасида натижаларни баҳолаш. Мусобақа низомида мавжуд қоидага биноан ҳисоб натижалари миқдори команда биринчилигида аниқланади, усуллар бўйича белгиланган очколар кўшиб ҳисобланади, шу билан бирга биринчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси максимал рақам билан баҳоланади. Бу ҳисоб ўринлари сонига тенг ёки битта кўп бўлади. Иккинчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси 1 очкога, учинчи ўринни эгаллаган қатнашувчининг натижаси 2 очкога кам баҳоланади ва ҳоказо. Низомда кўрсатилаган норма талабларини бажармаган ва ҳисоб миқдоридан кам бўлмаган ўринни эгаллаган қатнашувчилар натижаси "0" очко билан баҳоланади.

Мисол учун мусобақа низомида спорт классификацияси бўйича 1-разряддан паст бўлмаган норматив талабларини бажарган қатнашувчиларнинг биринчи ўриндан олтинчи ўрингача натижалари қуйидагича баҳоланади:

- 1-ўрин - 7 очко
- 2-ўрин - 5 очко
- 3-ўрин - 4 очко
- 4-ўрин - 3 очко
- 5-ўрин - 2 очко
- 6-ўрин - 1 очко

Навбатдаги ўринлар - 0 очко эстафетали сузиш ҳам шу каби лекин низомда кўрсатилган коэффициент билан баҳоланади. Мусобақа вазифаси ва миқёсига боғлиқ ҳолда ҳисобли ўринлар сони кўп бўлиши ҳам, кам бўлиши ҳам мумкин (10.15.20.25 ва ҳоказо).

Команда биринчилигининг боришини аниқлаш. Мусобақа жараёнида секретариат команда биринчилигининг бориш жадвалини олиб боради. Жадвалга программанинг ҳар бир босқичидан сўнг ташкилотлар қатнашувчиларининг олган очколари ёзиб борилади. Айрим ҳолларда жадвал ўрнига ҳар бир команда учун карточкалар қўлланилади. Унга ҳар бир масофада олинган очколар ёзиб борилади, кейин улар жамланади. Карточкаларни секретариат ҳар бир масофадан, кейин, жамланган очколар сонига мувофиқ аниқ кетма кетликда қўйиб чиқади. Бундай карточкаларни команда биринчилиги натижаларини баҳолашда қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Вақтни ҳисобга олиш. Судья секундометристлар мусобақага судьялик қилишда энг масъулиятли ишни бажарадилар. Бригадага катта судья-катта секундометрист бошчилик қилади. Халқаро ва республика мусабоқаларида ҳар бир йўлакда, одатда, учтадан секундометрист вақтни ҳисобга олади. Учала секундометристнинг кўрсатган вақти қатнашувчи карточкасига ёзилади, бунда ўртача вақт ҳисобга олинади, Мисол: секундомерлар 1.01,2; 1.01,3; 1.01,5 кўрсатса, 1.01,3 натижа ҳисобга олинади.

Бошқа мусабоқаларда ҳар бир йўлакда биттадан секундометрист вақтни ҳисобга олади. Бунда фақат биринчи келган сузувчининг вақтини қўшимча равишда икки секундометрист ҳисобга олади.

+атнашувчиларнинг финишга келиш тартибини ниҳоятда аниқ белгилашлари керак. Мусобақа масшабига қараб бассейндаги йўлақлар нечта бўлса, шунча микдорда судьялар белгиланади. Лекин улар учтадан кам бўлмаслиги керак. Улардан бири катта судья вазифасини адо этади. Бундан ташқари судьялар қатнашувчиларнинг тўғри финиш олишини, масофани босиб ўтишда бурилиш техникаси тўғри бажарилишини, шунингдек эстафетали сузишда, босқичларда алмашишда стартларнинг тўғри

олинишини назорат қиладилар. +олган сульяларнинг вазифаси қийин бўлмай, мусобақа қондасига биноан иш юритадилар.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. О.Собирова «Сузишни ўрганиш» Тошкент 1986 йил.
3. Н.А.Бутович «Сузиш» 1962 йил.
4. Ю.Тангиров, А.Н.Ливицкий «Сузиш» Тошкент 1986 йил.
5. Н.Ж.Булгакова «Сузиш» ФИС 1984 [русча].
6. И.В.Парфионов «Сузиш» ФИС 1972 [русча].
7. Р.Каусельмен «Наука о плавнии» ФИС 1972 [русча].

