

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта
махсус таълим вазирлиги**

**Термиз Давлат Университети
Жисмоний маданият факультети
Спорт турлари методикаси кафедраси**

**Сузиш ва уни ёшатиш методикаси
фанидан маъруза матнлари**

(Жисмоний маданият йўналиши учун)

Термиз

Термиз Давлат Университети жисмоний маданият
факультети спорт турлари методикаси кафедраси
йи\илиши =ароридан кычирма № 1

Кычирма

26 август 2008 й.
шащри

Термиз

Кун тартиби:

Спорт турлари методикаси кафедраси катта ы=итувчиси
Б.Тошмуродовнинг «Сузиш ва уни ы=итиш методикаси»
фанидан маъруза матнини мушокама =илиш.

Тингланди:

Ушбу масала юзасидан к.ы=итувчилар Н.Хыжа=улов,
А.+урбоновлар ыз фикрларини билдиришди.

Кафедра йи\илиши =арор =илади:

Б. Тошмуродовнинг «Сузиш ва уни ы=итиш методикаси»
фанидан тайёрлаган маъруза матни Олий таълим талабига
тыли= жавоб беради деб щисоблансин.

Кафедра мудир:

к.ы=. А.+урбонов.

Котиб:

ы=т. Алимов Ш.+.

Мавзу: Ўзбекистон Республикасида сузиш спортнинг ривожланиши

Р Е Ж А :

1. Кириш.
2. Сузиш ва унинг тарихи.
3. Ўзбекистон Республикасида сузиш спортнинг ривожланиши.
4. Олимпиада ыйинлари.
5. Адабиётлар рыйхати.

Сузишнинг со\ли= учун ащамияти.

Маълумки, сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Бас, шундай экан, баданни жисмонан чини=тиришда, организмни янада со\ломлаштиришда унинг фойдаси бе=иёсдир. Чунки боланинг щам, катта кишининг щам сувда сузганда бир неча эмас, балки барча мушаклар системаси щаракатга тушади, бинобарин, одам гавдаси бир бутун щолда мутаносиб ривожланади. Бежиз эмаски, сузиш билан мунтазам шу\улланиб келаётган боланинг бы\имлари щаракатчан, мустацкам, бир меъёрда щаракатланаётган, пайлари, мушакларни яхши тара==ий этган былади. Айни=са, одам гавдасининг сувда горизонтал щолда щаракатланиши, унинг тик туриб бажарган щаракатларидан маълум даражада фар==илади. бинобарин, боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган маш=ларни унинг пай, мушак ва бы\имларига бир томондан таъсир кырсатса, сувда сузиб бажарган маш=ларни унга иккинчи томондан таъсир кырсатди. Гавданинг расо ва адл былиб ривожланишида, айни=са, умурт=а по\онаси =ийшайиб =олишининг олдини олишда сузишнинг ащамияти жуда каттадир. Шу сабаб щам сузиш умурт=а по\онаси касалликларини даволашда кенг тавсия =илинади.

Сувда сузиш организмни чини=тириш манбаи щамдир. Бунини албатта, дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ызининг физик хоссалари, яъни исси=ликни ыта ытказувчанлиги катта исси=лик си\имига эга эканлиги ва терига механик таъсир кырсатиши билан, сувга ырганмаган организмни шамоллаб =ыйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда щар куни, муайян шарт-шароитда, боланинг

ёшига, со\ли=лигига =араб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, баданни щыл сочи= билан артиш, бошдан сув =ыйиш, щыл чойшабга ыралиш кабилар киради. Банни щыл сочи= билан артганда сув унга енгил-елпи таъсир кырсатади, тетик, бардам =илади, =он айланишини, моддалар алмашинувини оширади. Бунинг учун щарорати 30⁰ атрофидаги сувга сочи=ни щыллаб, сынг яхшилаб си=иб, дастлаб =ыл-оё=, сынг бадан артилади, кейин =уру= билан бола териси =изаргунча иш=аб артилади. Бир неча кун шундай =илганда сынг, сув щароратини 25-30⁰С гача тушириш мумкин. Бу муолажада энг фойдали омил-бу сув щарорати-ю, терини =изартириб артишдир. Бошдан сув =ыйиш, бу-бола сувга анча ырганганидан кейин, сувдан =ыр=май =олгандан сынг бажарилади. Сув щарорати 38-37⁰ былиши лозим. Бунинг учун болани ваннада тур\азиб =ыйиб, сув идишга солинади, «мана щозир ытингдан озгина сув =ыяман..» деб огощлантириб, сынг =ыйилаётганда боланинг эти жунжи=са, ёки у =ыр=иб кетса, бунда муолажани давом эттиришга шошилмаслик керак. Бирди-ю болага сув ё=са, унда яна икки-уч марта =ыйиш мумкин, сынг бунда щам албатта, то бола исигунча (терисини =изартириб) =уру= сочи= билан артиш, ыраш зарур. Шу тари=а секин-аста сув щарорати пасайтириб борилади. Щыл сочи= билан артиниш муолажалари каттаро= ёшдаги болаларгагина лозим ва бу аксарият даволаш-профилактика ма=садларида бажарилади. Чунки баданга тана щароратидан паст щарорат тегиб тургач, теридаги майда капилляр томирлар тораяди, натижада исси=лик йы=олиш камаяди, =он о=имига былган =аршилик ошади, =он босими бир =адар кытарилади ва о=ибатда юракка зыр келади, унинг урушини тезлаштиради. Булар ва яна нерв системасининг таъсирланиши, мушаклар

тонуснинг ошиши =он о=имининг тезлашиши-щаммаси бир былиб моддалар алмашинувини яхшилайти.

Бутун бадан =изиб, бола енгил тортади, хушча=ча=былади, тетиклашади. Албатта, бунга бола баданни у=алаш, артиниш муолажаларини =ышиб олиб борилса, кутилган натижа щам самарали былади.

Сузишга ыргатишни одатда 4-5 ёшдан бошлаб мумкин, щозир эса, айрим махсус спорт уюшмаларида щатто ча=ало=ликдан бошлаб щам ыргатилмо=да. Тиббиётчиларнинг фикрича, бу бола организмига яна фойдали таъсир =илар экан. Агар боланинг пайлари, мушаклари =айиш=о=, бы\имлари мослашувчан, гавдалари эгилувчанлигини щисобга олсак, кам деганда уни сузишга 7-8 ёшдан, спорт маш=ларини эса 9-11 ёшдан бошлаган маъ=ул. Шунда бола со\лом ва ба=увват былиб ысади, турмушда, щаётда, жисмоний ишларда панд емайди.

Кыпчиликка маълумки, спорт, жисмоний тарбия, шу жумладан сузиш кып дори-дармонлардан кыра фойдалиро=дир. Чунки сову= сувда ырганган, чини==ан бола организми сову= шамолдан, елвизакдан, об-щавонинг дамба-дам совуб-исиб туришидан, намликдан =ыр=майди, уларга тезда мослашиб олади ва бундай сову= омиллар щам уни безовта =илолмайди.

Баъзи ота-оналар-болам чыкиб кетиши мумкин, деб фарзандларини сузишга =изи=тирмайдилар. Лекин сузишни билмаслик кып щолларда фожиага сабаб былади. Сузишни болаликдан ырганган яхши. Биро= уни катта былганда щам ырганиш мумкин. Сузишнинг фойдаси фа=ат ю=орида айтиб ытилганлардагина эмас, балки, масалан, болалардаги яссиоё=ликнинг олдини олишда щам ащамиятга эга. Чунки

бола сувда сузганида айни=са, оё=лар тинимсиз щаракат =илади, куч билан сувни щар хил шаклда, щар хил йысинда тепади, демак, болдир мушаклари билан бирга оё= панжа мушаклари, пайларига зыр келади, бинобарин, улар щам муттасил щаракатланади, иш бажаради. Натижада, оё= панжалари, бы\имлари мустащкамланиб боради, щар хил =ийшайишларга ырин =олмайди.

Сузишнинг нафасга таъсирини айтмайсизми: одам сувда сузаётганда беихтиёр нафасга зыр келади. Агар сузаётган киши щавони ыпкасига тез олиб, узо=-узо= чи=арса, унинг нафас маросими ты\ри бажарилади ва ыпканинг щаёттий си\ими борган сари ортиб бораверади, бу эса ыз навбатида щар хил ыпка касалликларидан, щаллослаб =олишлардан са=лайди. Яна энг кераги-бола организми кислород тан=ислигига кыникиб боради, ырганади.

Сузаётган кишининг гавдаси одатда, горизонтал щолатда былади, бинобарин, унинг ички аъзолари щам, щусусан, юрак щам шу щолатни олади. Бу эса унинг ишини енгиллаштиради. Шу жищатдан олиб =араганда, одам тик туриб, маш=лар бажаргандагига =араганда сувда сузганда юракка нисбатан камро= зыр келади. Шу сабабли сувдан чарчаб чи==ан одам =уру=ликда, яъни тик щолатда ызиди яна щам толи=иш сезади. Юраги щали чини=маган, спортчилар юрагига тенглашмаган кишилар (болалар) буни эсдан чи=армасликлари керак. Лекин щар =андай щолда щам сузишнинг юрак-томир системасига ва одам асабига ижобий таъсири бе=иёсдир. Оддий мисол, сузиш билан мунтазам шу\улланиб юрган одамнинг томир уриши сувда тушмай юрган кишиникига =араганда 10-15 марта кам уради. Аксарият во=еаларда «кам» дегани салбий маънога эга былса щам, юрак-томир уришида, нафас олиш сониди «кам»,

«кып» дейишган кыра анча ижобий ащамиятга, фойдага моликдир.

Кези келганда, шуни щам айтиб ытиш керакки, сувга тушганда тик турмай, щаракатланиш лозим. Бола организмига сувдаги тинч щолат эмас, щаракат щолати зарур. У =анча кып щаракат =илса, шунча кып фойдали былади. Сузишнинг бош=а сув муолажаларидан фар=и ва со\ломлаштириш омили унинг щаракатидадир. Шунда сувнинг организмига сову= таъсири щам деярли сезилмайди. Акс щолда, масалан, касалликдан турган болаларни сувда чини=тиришга ыргатиладиган пайтларда, яъни бирор сабабга кыра, бола чымилаётганда сузмаса, тез щаракатларни бажармаса, у щолда сувнинг щарорати 2-4⁰ орти=, суда былиш муддати 30-40 да=и=а кам былиши лозим. Бинобарин, чымилиш, сузиш учун тайёргарлик кырганда сувнинг щароратини, сувда былиш муддатини олдинга =ыйилган ма=саддан келиб чи=иб танлаш зарур.

Сузишнинг спорт турларидан бири былиб, жащонга тар=алишида дастлаб, унинг организми со\ломлаштирувчи таъсири туртки былган. Энди, ва=ти келиб, сузиш спортнинг энг оммалашган кыриниши сифатида ызининг маълум бос=ичларги эга былди.

Сузиш ва унинг тарихи.

Сузиш-дарс сифатида жисмоний тарбия олий ы=ув юртарининг ы=ув дастурига ва жадвалига киритилган. Ырта мактаб олий ва ырта махсус билим юртарининг жисмоний тарбия быйича ы=ув программаларида мажбурий факультатив

курс сифатида ырин олган. Мактабларда шароитга =араб жисмоний тарбия дарсларида сузишга ыргатиш быйича маш\улотлар олиб борилмо=да. Ыз мактабида шароит былмаса, я=ин атрофдаги бассейнлар ижарага олинмо=да ёки ёз ойларида очи= сув шавзаларида ва пионер лагерларида сузиш маш\улотлари ытказилмо=да. Бу ишларнинг шаммаси давлат программасига мувофи= тасди=ланган режалар асосида олиб борилади. Чунки бизнинг жисмоний тарбия системамизда сузиш асосий ыринни эгаллайди. Шу сабаб бош=а жисмоний маш\улотлар =атори сузиш шам «Мещнатга ва Ватан мудофаасига пул тайёр!» жумшурят жисмоний тарбия комплексига киритилган. Иккинчи сабаб сузишдаги тарбиявий ишлар бутун маш\улот жараёнига олиб борилиб, болаларнинг коллективизм рушида, онгли интизомли, ташаббускор, сабр-матонатли, жасур, дадил ва иродали былиб ысишга катта таъсир кырсатиши биз учун жуда мушим ашамиятга моликдир.

Сузиш, одатда, анатомия, биология, физиология, педагогика, психология, биомеханика, биохимия, тиббиёт ва бош=а фанлар билан узвий бо\ли= былиб, шу билан биз =уйида курс дастурини баён =илиш давомида танишиб борамиз.

Сузиш дарсининг вазифаси-инсон учун шаетий зарур былган малакани-сузишни ыргатиш ва ю=орига айтиб ытганимиздек, одам организмини чини=тириш ва со\лигини мустацкамлашни ыз ичига олади.

География, ботаника ва зоология курсларидан маълумки, бундан ташминан икки-уч миллиард йил илгари ер курраси юзасининг кып =исми сув билан =опланган, шозир эса, ер куррасининг 70,8 фоизини сув ташкил этади.

Геология фанидан маълумки, табиатда сув жуда мушм ашамиятга эга былган. У то\ жинмлани парчлаб, эритиб, эриган то\ жинслани ва бош=а моддаларни о=изиб келиб, тупро= =атламини щосил =илган. Дастлабки энг содда организмлар щам щудди ана шу сув ба\рида пайдо ва йиллар ытиши билан аста-секин =уру=ликда =олиб, щаёт вужудга келган. Ботаника ва зоология илми щам буни тасди=лайди.

Археологик =азилмалардаги суратлар, =адимги кишилар дафн этилган жойлардан топилган ашёлар шундан далолат берадики, ибтидоий жамоа даврида эркаклар ов=ат топиш учун сув щавзаларига бориб, сув щайвонларани ов =илганлар, бали= тутганлар, =абила-=абила былиб, сув остида кемаларга хужум =илаганлар ва бунинг учун албатта сузишни билганлар. Улар табиийки, аста-секин сув ости бойликларидан фойдаланишни, масалан, сув остидан чи\ано= ва дур каби зийнат буюмлари, кейинчалик эса =имматбащо минераллар олиб чи=ишни ырганишган. Кыриниб турибдики, инсон щаёти =адимдан сув муштитини билан чамбарчасбо\лт= былган. Айни=са, ер куррасининг жанубий мамлакатларида яшовчи =абилалар учун болаларни сувда сузишга ыргатиш щаётий зарурят саналган. Илмий маълумотларга =араганда, Юнонистонда бизнинг эрамиздан 3000-4000 йиллар илагари щам, одамлар сузишни билганлар ва улар сувда чымилишни гигиеник жищатдан ю=ори бащолашган.

Айтишларича, ырта аср саркардалари ыз асарларини кийимсиз =андай сызласалар, =урол аслоща билан щам шундай сузишга мажбур этганлар. Сузиш улар учун биринчи навбатда жисмоний тайёргарлик кыриш щисобланган. Дунёнинг тани=ли алломалари: Букрод, Архимед ва ёзувчи мутафаккирлари: Франсуа Рабле, Томас мор, Жан-Жак Руссо ва бош=алар ыз

асарларида сузишнинг со\ломлаштирувчи таъсирини тар\иб этишган. Ва=тлар ытиб, замонлар ызгариб, сузиш аста-секин спорт тусини касб этган. Даврлар йиллар давомида спортча сузишнинг техникаси ызгариб, сузиш кырдаткичлари щам ошиб борган.

XVIII асрнинг иккинчи ярми ва XIX асрнинг бошларида Греция, Франция, А+Ш, Австралия, Германия, Белгия, Англия, Венгрия, Голландия, Дания, Швеция, Финляндия, Япония, Корея каби мамлакатларида сузишни вргатувчи мактаблар ташкил этилди, суний бассейнлар кыриб ишга туширилди.

Шар= мамлакатларида, хусусан, Ырта Осиёда щам сувда сузишга интилиш, ырганиш кучли былган. Айни=са, Амударё билан Сирдарё ва Орол социлларида яшовчи хал=лар бир томондан тирикчилик учун былса, иккинчи томондан, щарбий маш\улот сифатида, учинчи томондан эса, зарурят та=озоси юзасидан сузишни ырганишган, билишган. Машщур «+обуснома» асарининг б-бобида щикоятда сузишни билишнинг ащамияти на=адар катта эканлиги жонли мисолларда образли =илиб жуда таъсирчан баён =илинган. Шу асарнинг «Фарзанд парвариш =илмо= зикрида» деган бобида щам сувда сузишга оид ибратли фикрлар ифодаланган: «Бу ыргатган хунарларингизни зарур ва=тида ы\лимнинг ырнига бош=а киши =илса щам былади, аммо зарур ва=тда ы\лимнинг ызи =иладиган, унинг учун бош=алар =ила олмайдиган щунарлари ыргатмабсизлар», дейди амир «ы\лининг устозларига. Улар бир о\издан:» У =айси щунар? Деб сырайдилар. Ота: «Сувда сузмо=дирки, буни бош=а киши ы\лим учун =ила олмайди», -дейди. Шундан кейин шащзодани сузишга ыргатдилар. Орадан йиллар ытади. Кунлардан бир кун шащзода ыз я=инлари билан денгиз сафарига отланади. Улар

денгиздан ытаётганларида щавли гирдобга дуч келишади. Кемачи кемани бош=ара олмай =олади ва йигирма етти чо\ли= киши бирдан сувга \ар= былади. Фа=ат сузишни яхши билган шацзода ва унинг =улигина омон =оладилар.

Кыриниб турибдики, сузиш аввало кишини щалокатдан =ут=аради. =олаверса, саломатликни мустацкамлайди - бунини =адимдан ота-боболаримиз тиббиёт ацци яхши билганлар: «Минг афсуски, сузишга доир маълумотлар бизгача етиб келмаган, етиб келганлари щам щали тад=и= этилгани йы=.

Мамлакатимизда сузиш спортнинг тара==ий этишда Москва билан Ленинграддаги сузиш мактабларнинг роли жуда катта былган.»

Сузиш спортни ривожлантиришда бу билан =аноатлантириб =олинмади. Сузиш методикалари, техникаси =оидалари борган сари бойиб, турли элементларни =амраб ола бошлади. Натижада болаларга сузишни ыргатишнинг беш бос=ичи таклиф =илинди. Бу методика кыра, 11-12 ёшли бола 65-маш\улотда сузишнинг щар =андай усули билан 25-50 м масофани, 9-10 ёшли бола шунча масофани 85-маш\улотда босиб ыта оладиган былиши керак. Сузишни ыргатишнинг бу усули кып жищатдан ызини о=лаш.

Ызбекистон жумхуряти ызининг анщорлари, кыллари, дарё ва суъний сув щавзаларига эга былган сер=уёш диёрдир. Сирдарё Амударё, Зарафшон, Чирчи=, Ангрэн дарёлари, О=дарё, +орадарё каби дарёлар социлларида яшовчи аццоли =адимдан бу табиий бойликларни инсонлар манфаати учун быйсундириш билан курашиб келганлар. Талайгина каналлар |Фар\она канали ва бош=алар, сув омборлари |»Туямыйин», Чорво= ва б.| бир =атор сув щавзалари |»Рощат» кыли, «Тошкент денгизи»| бунёдга келтирилди. Улар аццоли учун

бали= овлаш, экин су\ориш, рыз\орда фойдаланиш ва шу билан бирга щаётий зарурат былган сузишга ырганиш ва сузиш спортнинг ривожланиши учун манба сифатида хизмат =илиб келмо=да.

Сузиш спортнинг бошлан\ич даври Ўзбекистонда 1924-1925 йиллари ты\ри келади. Гарчи бу йилларида махсус бассейнлар =урилмаган былса щам, биринчи марта гидростанциялар бунёд этилди. Масалан, Тошкентда Бызсув ты\он билан тысилиб, сунъий сув омбори щосил =илинди. Бу эса ыз навбатида ащолининг, ёшларнинг севимли дам олиш ва чымилиш маскани былиб =олди. Сал кейинро= эса иккита сув станция =урилиб, шу тари=а сузиш бассейни ва баландликдан сув сувга сакраш миноралари баён этилди. 1927 йилнинг ёзига келиб жумщурятимизда биринчи марта шу сув станцияда Тошкент билан Самар=анд шащарлари ыртасида сузиш быйича мусоба=а былиб ытди. Бу ыз навбатида 1928 йилдаги Бутун иттифо= спартакиадсига =атнашувчи Ўзбекистон терма командаси аъзоларини саралаб олишга ёрдам берди. Нищоят, терма командага =уйидагилар: Надежда Пак, Нина Лобава, Петр Кравченко ва бош=алар аъзо былдилар. Аммо спартикиадада Ўзбекистон терма командасининг сузувчилари жуда быш иштирок этиб, Туркменистон командагина ю=ори-16 ыринни олдилар. Шунга =арамай, бу Бутуниттифо= спартаикадаси Ўзбекистон жумщуриятининг Бухоро, Андижон, Тошкент, Фар\она ва бош=а шащарларида щам сузиш спортнинг ривожланиши учун туртки былди. Масалан, Тошкентдаги Комсомол кыллида. Андижоннинг шащар истирощат бо\идаги сунъий сув щавзасида, Бухорадаги истирощат бо\и ичидаги энг катта Лабищовузда сузувчилар спорти быйича щар хил маш\улотлар ытказадиган былдилар.

1930 йили Тошкентда янги турдаги бассейнлар барпо этилди. +ад кытарган йирик корхоналар =ошида замонавий бассейнлар =урила бошлади. Масалан, Тошкент ты=имачилик комбинати =ошида узунлиги 50м келадиган суви иситиладиган очи= бассейн =уриб, туширилди. 1935 йили Андижоннинг сунъий сув щавзасида биринчи марта жумщурият биринчилиги учун мусоба=а ытказилди. Андижон, +ы=он, Тошкент, Фар\она шацарларининг энг моцир сузувчилари ызаро беллашдилар. Бунда Тошкентликлардан Александр Важнин 100 ва 200 м га ёнбошлаб сузиш быйича биринчи ыринни эгаллади. Николай Зокиров 200 м масофа эркин сузишда чемпион былди. Валентин Михайлов 100 ва 200 м га брасс усулида сузишда \олиб чи=ди. 100 мга эркин сузишда эса андижонлик Николай Довиденко жумщурият чемпиони деган унвонга сазовор былди.

30 йиллардан бошлаб давлат ташкилотларининг талаб ва ташаббуси билан жумщуриятда сузиш спортини янада такомиллаштириш ма=садида Тошкентдаги темир йылчилар истироцат бо\ида узунлиги 25 м ли очи= бассейн =урилди ва шу ерда сузиш быйича болаларининг спорт мактаби (ДСШ) ташкил этилди. 1йили эса Тошкентда майдони 8 гектар келадиган кыл бунёд этилди. Кылда асосий база щисобланган “Динамо” ва "Спартак" сузувчилар станцияси ташкил этилди. Бу базада кейинчалик жумщурятимизнинг дастлабки тренерлари етишиб чи=ди. А.К. Смирнов | щозир Ызбекистонда хизмат кырсаган тренер| В.Т. Бондаренко | дахизмат кырсаган тренер|. Н.Т. Женко, В.И.Михайлов ва бош=алар шулар жумласидан эди. Улар кыплаб ёшларга устозлик =илиб моцир сузувчи спортчиларни етиштириб бердилар.

1939 йилга келиб Ўзбекистонда сузиш быйича жумшурят федерацияси тузилди. А.К. Смирнов унга раис этиб тайинланди. 1948 йили +озо\истон ва Ырта Осиё жумшурятлар сузувчиларнинг командалари ыртасида сузиш быйича мусоба=а былиб ытди. Бунда бизнинг жумшурятимиз терма командаси биринчи ыринни олди. Жумшурятимизда: Анатолик Герасимов, Георгий Пижанков, Рашид Хамзин каби спорт усталар етишиб чи=ди.

Жумшурятимиз шукумати сузиш учун спорт базалари =урилишга катта мабла\ ажратди. Чунончи, 1949-1955 йиллар мобайнида Андижан, Наманган ва +ы=он шацарларида 25 м ли бассейнлар кыриб ишга туширилди ва улар =ошида сузиш быйича болалар ва ысмирлар мактаби [БЫСМ] очилди. Алла Мищайлина, Тамара Потапова [Лягина], Р.Ващобов кабилар билан сузувчи спротчилар сафи кенгайди. Булар орасида Юрий Фролов 1954 йили 200 м га баттефляй усулида. [2,32,6] сузиб, чемпиони ва рекордчиси деган унвонга сазовор былди.

Ўзбекистон Республикаси сузиш федерацияси келажакда сузиш спорти турларини янада ривожлантириш. Ёшлар орасида сузиш спортини кенг оммалаштириш ва сузиш учун базалар сонини янада кыпайтириш ты\рисида ыз режа ва авзифаларини ишлаб чи=ди. Вилоятлар марказида бир неча янги бассейнлар =урилди. Республикада Олий спорт мащорати мактаби очилди ва унга кучли сузувчилар =абул =илинди. Мазкур мактабдаги маш\улотларга жумшурятимиздаги кызга кыринган тренерлар: А.К.Смирнов, В.Т. Бондаренко, Б.И.Лютий, А.Е.Шполянский кабилар ращбарлик =илдилар.

1960 йили Тошкентда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти =ошида суви иситиладиган 25x12 м ли очи= бассейн, 1962 йили "Мещнат резервлари" клубига =арашли

кынгилли спорт жамияти| ДСО|=ошида 25x12 м ли ёпи= бассейн. 1964 йили "Мехнат" жамиятига =арашли 50x21 м ли ёпи= басейн, 1969 йили Армия спорт клубига =арашли суви суви иситиладиган 50x21 мли очи= бассейн, 1963 йили Навоий шашрида 50x21 м ли очи= бассейнларнинг барпо этилиши жумхуриятимиздаги сузиш спорт тарихида катта во=еа былди.

Натижада бизнинг сузувчи-спортчиларимиз ыз мащоратларини ошира бориб, янги марралар сари интила бордилар. Масалан, жумщуриятимиз сузувчилари 1956 ва 1959 йиллардаги хал=лари I ва II спартакиадаларида =атнашиб ты==изинчи ыринни олган былсалар, 1967 йилги IV спартакиадада 5-чи ыринни олдилар. 1969 йилда былиб ытган III спартакиададасида эса яна саккизинчи ыринга тушиб =олдилар. Эркин усулда 4x100 м га эстафета сузишда =изларимиз: Светлана Бабанина, Наталья Устинова, Раиса Маданина ва Рита Павлонова олтин медалга сазовор былдилар. [1967 é].

Соби= СССР хал=лари спартакиадаларида 18 та команда орасида Республикамизнинг =ылга киритган жами юту=лари жадвал кыринишида =уйидагича ифодаланади:

I. Спартакиада Москва, 1965.	I. Спартакиада Москва, 1959.	III. С- да М., 1963.	IV. С-да М., 1967.	V. С-да М., 1971.	VI. С-да М., 1975.
1	2	3	4	5	6
8-ырин 17.937 очко	9-ырин 15.819 очко	8- ырин 20.813 очко	5-ырин 38.930 очко	9-ырин 25 очко	10-ырин 100 очко

Жадвалдан кыриниб турибдики, 1967 йили IV Спартакиадада Ўзбекистон сузиш спорти турлари бййича бир =адар муваффа=ият =озонган, аммо кейинги йиллардаги ыйинларда у яна паст кырсааткичларга эга былиб =олган.

Шу тари=а Ўзбекистонда сузиш спорти юксала борди. 1988 йили 3-5 июнда жумщурияти пойтахти Тошкентда сузиш спорти бййича хал=аро йирик мусоба=а былиб ытди. Бу аслида я=инлашиб келаётган XXV Олимпиадага =ай даражада тайёргарлигимизни, кимдан ва нимадан умидвор эканлигимизни щам кырсаатиб берди. Барча турлар бййича жащоннинг энг мощир сузувчилари =аторида 26 совет спортчиси щам =атнашди. Бу хилдаги турнир бундан 5 йил аввал щам жумщуриятимизда былиб ытган эди. Бунинг сабаби, Ўзбекистоннинг и=лим шароити Сеулнинг и=лим шароитида ыхшашлигидадир. Болгария, Нольша, Руминия, Чехославакия, Швеция, Югославия, соби= Совет Иттифо=ини мощир сузувчилари =аторида Ўзбекистон сузувчилари щам ыз =обилият ва кучларини синаб кырдилар. Гарчи бизникилар бу мусоба=аларда имкониятини бой берган былсалар-да, бу во=еаларнинг ызи спорт тарихимиздан ызига муносиб ырин олди.

Ва=т ытган сайин жумщуриятимиз шон-шущратини щимоя =илувчи спортчиларимиз тобора кыпая борди. Жисмоний тарбия ва спорт турлари янада ривожланди. Сузиш спорти щам тара==ийлаша борди. Махсус замонавий бассейнар сони кыпаяди, эскилари таъмирланди. Ёшлар ыртасида сузишга былган =изи=иш ортди. Натижада, номлари ю=орида тилга олиб ытилган рекордчилар, чемпионлар: совриндорлар =аторига янгидан-янги номлар =ышилиб борди. Мамлакат рекордчиси, Хал=аро классдаги спорт мастери,

Дыстлик-84 турнирининг \олиби Лариса Делакоњ, щизмат кырдатган спорт мастери, чал=анча сузиш быйича жащоннинг соби= рекордчиси, XXIV Олимпиаданинг совриндори Сергей Заболотников, соби= СССР чемпионлари: Евгения Вавилова, Мария Панина, Елена Овчар, Жанна Болотова, Евгений Бендер, Владимир Хонякин, Андрей Румянцев, Павел Пак, Дилшод Эгамбердиев, жумщурият турнирларида совриндор былган Андижонлик сузувчи Наргиза Мадумарова, Бащтиёр Мадумаров, Ызбекистон Давлат Жисмоний тарбия институтининг миллий сузиш быйича мощир сузувчилари: Йылдошщыжа Саидмущамедов, +ащрамон Ващобов ва бош=алар шулар жумласидандир.

Шу тари=а жумщуриятимизда сузиш санъати такомиллашиб, совриндорлар сафи кенгайди ва кенгаймо=да. Сузиш спортининг бир =атор турлари майдонга келди. Агар жумщуриятимиздаги (умуман щам) сузиш спорти турларини таснифи быйича чизма тарзида ифодалайдиган былсак, =уйидагича манзара щосил былади.

ОЛИМПИАДА ЫЙИНЛАРИ

Спорт тарихида олимпиада ыйинлари ызига хос ащамият касб этади.

Сузиш спорти олимпиада ыйинларига биринчи марта 1986 йили киритилди. Бу эса сузишнинг янада ривожланишига, сузувчилар мащоратининг мукаммаллашишига ва спорт кырдаткичлари янада ысишига олиб келди.

Ушбу олимпиада ыйинларида сузиш быйича спортчиларнинг иштироки, уларнинг юту=лари барча китобхонларни =изи=тирса керак. Шунга кыра, биз ана шу

былиб ытган мусоба=алар мазмуни билан сизларни таништиришни лозим топдик.

I. ОЛИМПИАДА. 1986 й. II апрель, АФИНА (ГРЕЦИЯ).

Афинада ыша пайтларда бассейнлар былмаганлиги сабабли, бу мусоба=а очи= сув щавзаларида ытказилган. Бунда асосан грек сузувчилари, 6 та чет эл мамлакатларидан 10 та спортчи, иштирок этган. Щаво сову= былган (13⁰), шунга =арамай сузувчилар зыр иштиё= билан мусоба=алашган. 40 минг томошабин иштирок этган.

Афинадаги бу олимпиада ыйинида 12 та медалдан 7 тасини грециялик сузувчилар олишди. Венгриялик сузувчилар 4 таси олтин медалдан 3 тасига сазовор былишди.

Натижалар.

100 м га э ус быйича	I.А.Хайош Венгрия 1.22.2. II. Э.Хорафас Греция 1.23.0. III. О.Гершмани Австрия -
500 м га э ус быйича	I. П.Нейман Австрия 8.12.6. II. А.Непаном Греция
1200 м э ус быйича	I. Щайош Венгрия 18.22.2.

III.

II. Ж.Андреу |Греция| 21.03.4.

III. Э.Хорафас |Греция|

100 м га матрослар киймида сузиш натижалари:

I ыринни И.Малокинис |Греция| 2.20.4.

II ыринни С.Хазапис |Греция|:

III ыринни Д.Дривас |Греция| эгаллашди.

Бу усулда сузишда олтин медалларнинг кыпи кенгриялик спортчиларда, =олган медаллар эса грекларга тегди.

II.ОЛИМПИАДА.1900 й. 20-27 ИЮЛЬ. ПАРИЖ |ФРАНЦИЯ|.

Бу олимпиадада Австралия, Австрия, Бельгия, Буюк Британия, Венгрия, Германия, Голландия, Дания, Италия ва А+Ш сузувчилари иштирок этиб, тезликда шын\иш, 5x40 м учун сузиш ва сув тыпи быйича мусоба=алашдилар. Бу мусоба=ада англиялик сузувчи Д.Ярвис 3 та олтин медални =ылга киритди. Австралиялик Ф.Лайн щам 2 марта Париж олимпиадасининг \олиблигини =ылга киритган Немис сузувчи Э.Хоппенберг эса чалканча сузиш усулида \олиб чи=ди.

60 м тезликда шын\иш быйича ва брасс усулида сузишда француз Морис де вандевиль \алаба =озонди. Шундай =илиб, олтин медалларни =ылга киритиш ва умумий совринли ыринлар быйича I-ыринни инглиз сузувчилари, 2-ыринни венгриялик, 3-ыринни австралиялик, 4-ыринни эса французлик спортчилар эгаллашди.

III. ОЛИМПИАДА. 1904.10-18 август СЕНТ-ЛУИС |А+Ш|.

Масофанинг узо=лиги ва Сент-Луисга бериладиган йылланманинг анча мушкуллиги туфайли, унда фа=ат Австралия, Венгрия ва асосан америкалик сузувчилар иштирок этишган. Сузиш программаларига 50 ярд |45,72 метр|га, 100 ярд |91,44 метр|га, 220 ярд |2016,16 метр|га, 440 ярд |402,32 метр|га, 880 ярд |804,5 метр| га, I миль |1609 метр|га ва 4x50 ярд га эркин усулда сузиш, 100 ярд га чал=анча усулда, 440 ярд га брасс усулида ва старт сакрашидан сынг шын\иш |сирпаниш| киритилди. Шундай =илиб, 9 та номерга сузувчилар мусоба=алашганлар. Бу олипмпиадада венгриялик З.Халман ва америкалик Ч.Даниельс чемпион былишди.

I ыринни германиялик сузувчилар:

II ыринни америкалик -:

III ыринни венгриялик -:-эгаллашди.

IV ОЛИМПИАДА. 1908й. 15-26 июль ЛОНДОН|БУЮК БРИТАНИЯ|.

Лондонда биринчи марта ФИНА ращбарлигида жуда яхши ташкил этилган 100 метрли ёзги бассейнда мусоба=алар былиб ытди. Бунда 14 та мамлакатдан 50 та сузувчи спортчилар=атнашди. Бу мусоба=ада сузиш усуллари техникаси мукаммаллаштирилиб, мусоба=а =оидаси келиб чи=ди. Америкалик Ч.Даниельс 100 метрга эркин усулда сузишда 1.05.6 ва=т сарф =илиб, жащон рекордини ырнатди. Шу мусоба=адан бошлаб ярд ылчовини ани= метрлар-100, 200, 400 метр бирлик билан ылчашга =арор =илинди.

Программага 100 мга э|ус быйича, 400 м га э|ус быйича, 1500 м га э|ус 1500 м га э|ус быйича, 100 чал=анча усуллар быйича мусоба=алар киритилди.

I ыринни Англия:

II ыринни А+Ш:

III ыринни Внгрия:

IV ыринни Австралия:

V ыринни Германия:

VI ыринни Германия:

VII ыринни Швеция эгаллади.

V.ОЛИМПИАДА. 1912 Й. 9-18 июль. Стокгольм |ШВЕЦИЯ|.

Стокгольм олимпиадаси 100 метрли ёзги бассейнда ытказилди. Унда 16 мамлакатидан 100 га я=ин сузувчилар иштирок этди. Бу олимпиадада биринчи марта Россия, Финляндия ва Норвегия мамлакатлари ыз сузувчиларини юборишди. Энг =изи=арли во=еа шу былдики, бу олимпиада биринчи марта аёллар сузиш супачаларига чи=ишди. 100 метрча эркин сулда сузишда австралиялик Ф.Дюрек 1.19.8

натижа билан аёллар орасида Олимпия чемпиони унвонига сазовор былди.

Бу Олимпиадада кыкракда кроль усулида сузиш техникаси ривожланишига катта щисса =ышган гаваялик |Гавая ороллари| Д.Каханамок |А+Ш командасига =атнашиб| жащоннинг энг тезкор сузувчиси деб тан олинди ва у олимпиаданинг жащон рекордчиси былди. Медаллар Германия, Австралия ва Буюк Британия, А+Ш ва Канада билан былишиб олинди. Рус сузувчилари биронта финалга щам етиб бора олмадилар.

VII.ОЛИМПИАДА. 1920й. 19-26 август. АНТВЕРПЕН |БЕЛЬГИЯ|.

Бу олимпиадада узо= чызилган уруш туфайли щайратомуз натижалар, =из\ин олишувлар былмади. Фа=ат Д.Каханамок ыз жащон рекордини янада яхшилашга эришди, яъни 100 м га кыкракда кроль усулида сузишда 1.00.4 ва=т ичида сузиб ытди. Америкалик сузувчи Н.Росс ырта ва узо= масофаларга сузиш быйича Олимпиада чемпиони былди. Умуман америкаликлар сузиш техникасини мукаммал эгаллаганликлари туфайли ю=ори натижаларга эришдилар.

I ыринни А+Ш

IV ыринни Бельгия

II ыринни Швеция

V ыринни Канада

III ыринни Финдляндия

VI ыринни Австралия

VII ыринни Буюк Британия эгаллади.

VII.ОЛИМПИАДА. 1924 й. 10-19 июль. ПАРИЖ |ФРАНЦИЯ|.

Франция Олимпиадасида сузиш спорти махсус =урилган 50 метрли «Турель» бассейниннг 8 та йылагиди, амфитеатрли трибунада, 5 миндан орти= томошабинлар ол=ишида ытказилди. Шу олимпиада кейинги олимпиадалар учун стандарт былади, деб тан олинган узунлиги 50 метрли 8 та йылакчалари

бассайн =онуний =илиб белгилаб олинди. Мельбурн, Токио, Мехико ва Монхенда мусоба=алар усти ёпи= бассайнларда, =олганларида эса очи= бассайнлардан 200 га я=ин сузувчилар Д.Вейсмюллер, швед А.Брог, австралиялик Э.Чарлтон, аёллар командасида эса америкалик Эдерле, М.Уайсла ва Э.Лаки, англиялик Л.Мартон ва Г.Карсонлар иштирок этишиб, ю=ори кырсаткичларга эришдилар бутун жащонга тар=алди.

IX.ОЛИМПИАДА. 1928й. 5-11 август. АМСТЕРДАМ [ГОЛЛАНДИЯ].

Голландияда ытган бу олимпиадада ер куррасидаги 29 та мамлакатнинг 200 дан орти= сузувчилари иштирок этишди. А+Ш, Австралик, Буюк Британия, Венгрия, Япония, Миср, Аргентина, Филлипин ва бош=а мамлакатларнинг тани=ли сузувчилари ыртасида мусоба=а жуда =из\ин борди.

Масалан, 100 метрга эркин усулда америкалик Д.Вейслюллер \олиб чи=ди. Иккинчи былиб масофага венгриялик сузувчи И.Барани етиб келди. У шу билан Европанинг янги рекордини [59,8] =ылга киритди. Япониялик К.Такаими биринчи марта олимпиада совриндори [бронза медалнинг совриндори] былди.

Бу Олимпиададан сынг Д.Вейсмюллерни жисмонан чини==ан, кучли, забардастлигидан фойдаланмо=чи былганлар, катта пуллар эвазига уни кино сащнасига таклиф =илишди. У бутун жащонга танилган "Тарзанинг саргузаштлари" фильмида Тарзан ролини ыйнаб, яна щам машщур былиб кетди.

Бу олимпиадада ыринлар ва медаллар =уйидагича та=симланади.

I ыринни А+Ш

IV ыринни Венгрия

II ыринни Австралия

V ыринни Бельгия

III ыринни Буюк Британия

VI ыринни Швеция эгаллади.

12 мамлакат сузувчилари: А+Ш, Япония, Австралия, Венгрия, Швеция, Германия, Аргентина, Филлипин, Канада, Буюк Британия, Голландия ва Жанубий Африка иттифо=и совриндор ыринларни олдилар.

X.ОЛИМПИАДА. 1932 й. 5-13 август. ЛОС-АНЖЕЛЕС [А+Ш].

Бу Олимпиадада 18 та мамлакатнинг 100 га я=ин сузувчилари иштирок этишди. Аммо Япониянинг зыр бериб тайёргарлик кырганлиги я=ол намоён былди. 15-16 ёшли япон сузувчилари щамма масофаларда ю=ори кырсааткичларга эришди. Америкаликларнинг эркаклар командаси бу сафар до\да =олишди. Лекин аёллар командасида америкалик сузувчилар устун келишди.

XI.ОЛИМПИАДА.1936 й. 3-12 август. БЕРЛИН [ГЕРМАНИЯ].

Бу Олимпиадада 32 мамлакатдан 300 га я=ин сузувчилар келиб жуда =из\ин кураш олиб боришди. Бунда чал=анча кроль усулида сузиш быйича А.Киферни рекорд =ыйиб, щаммани =ойил =олдирди. У бурилишда сальто бурилишнинг техникасини биринчи былиб =ыллаб юту==а эришди. Сузиш спортнинг ысиб бориши шу олимпиадада я==ол кызга ташлана бошлади. 33 та медалдан II тасини Япония, 8 тасини А+Ш 5 тасини Голландия, 4 тасини Германия, 2 тадан Венгрия ва Дания. Биринчи марта Австралия, Буюк Британия ва Швеция биронта щам юту==у эриша оламади.

XIV.ОЛИМПИАДА. 1948й. 31-июлдан-7 августгача. ЛОНДОН [БУЮК БРИТАНИЯ].

Лондон Олимпиадасига 37 мамлакат: Европа, Шиндистон, Покистон, Австралия, Янги Зеландия, Канада, А+Ш, Аргентина, Мексика, Бразилия, Колумбия ва Лотин Америкаси мамлакатлари. Арабистон ва Суриядан сузиш, сувга сакраш ва сув тыпи ыйинлари быйича жами 528 та спортчи =атнашди.

12 йиллик олимпиадани кыздан кечирсангиз, бу спорт турининг тобора ривожланиб борганини кырасиз. Масалан, Д.Вердер 200 м га брасс усулида [батерфлайга ыхшаган] сузиб жащон рекордини ырнатди. Аёллар ыртасида эса Америка, Дания ва Голландия сузувчилари пеш=адамликни =ылдан бой беришмади. 400 м га э|ус быйича 4x100 м эстафета америкалик Э.Кертис ю=ори натижага эришиб, А+Ш командасини олдинги сафга олиб чи=ди. Бунинг учун унга А+Ш атлетлари миллий иттифо=и кубоги та=дим этишди. Э.Кертис бундан таш=ари, аёллар ыртасида биринчи былиб шу иттифо=нинг соби= президенти Д.Саливэна медалига эришди. Аммо у щам бойлик ортириш ма=садида спортни ташлаб, актиёрлик касбини танлади.

Х.ОЛИМПИАДА. 1952й. 25 июль 2-август. ХЕЛЬСИНКИ [ФИНЛЯНДИЯ].

Хельсинки Бассейнида ытказилган мусоба=а Совет Иттифо=и сузувчилари биринчи марта =атнашдилар. Бу олимпиадада 49 мамлакатдан 917 сузувчи, сувга сакровчи ва сув тыпи ыйинчилари =атнашдилар. Улар орасида Буюк Британия, Венгрия, Голландия, А+Ш, Франция, Швеция Совет иттифо=и ва биринчи марта =атнашаётган Венесуэлла, Вьетнам, Гватемала, Индонезия, Исроил, Польша, Руминия, Сингапур ва Саар давлатларининг спортчилари бор эди. Эркаклар орасида бу гал щам америкалик спортчилар \олиб келишди. Япония ва Франция сузувчилари щам яхши натижаларга эришдилар.

Аёллар ыртасида венгриялик сузувчилар пеш=адамликни бой бермай Америка, Голландия ва Дания сузувчиларига биронта щам олтин медаль олдирмай, до\га =олдиришди. Голландиялик иккинчи ыринни америкаликлар учинчи ыринни эгаллашди. Соби= СССР командамиз биронта щам медалга сазовор была олмади. Фа=ат Мария Гавриш бутун совет спортчилари орасида олимпиаданинг зачёт очкосини олишга муваффа= былди.

Олимпиада мусоба=алари ытиш жараёнида ФИНАнинг навбатдаги конгресси былиб ытди. Бу конгрессда баттерфляй усули брасс усулидан ажралиб, 1953 йил 1 январдан бошлаб 100 м ва 20 м масофаларга жащон рекордлари учун курашишга рухсат берилди. Шу йилдан бошлаб эски 500 м, 300 м, 200 ярд га брасс, 150 ярд га чал=анча сузиш, 3x100 ярд га аралаш эстафеталар бекор =илинди. Конгрес президенти Марио негри [Аргентина] ва бюро аъзолари ызгартирилди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. О.А.Собирова "Сузиш" Тошкент, Ибн Сино, 1993 й.
2. О.А.Собирова "Со\лом былай десангиз" Тошкент, "Медицина", 1989 й.
3. Й.Тангиров, А.Н.Левицкий "Сузиш" Тошкент, "Медицина", 1986 й.
4. О.А.Собирова, "Сузиш санъатини ырган" Тошкент, "Медицина", 1989 й.
5. Н.Ж.Булгакова, "Плавание", ФИС 1979 й, 1984 й, [русча].
6. Программа по плаванию и методике преподавание [русча], Москва, 1980, 1988 й.

МАВЗУ: Сузиш спорти турларига умумий характеристика

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Сузиш спорти турларнинг ырни ва ащамияти.
3. Маш\улот пайтидаги хавфсизлик тадбирлари.
4. Сув спорти ишларнинг щолати ва вазифалари.
5. Фойдаланилган адабиётлар.

Сузиш спорти турларига умумий характеристика

Сузиш одамнинг сувда ыл =ыли ва оё=лари щаракати кымагида силжилишдир. Сузиш спорти ызининг йыналиши ва ма=садларига кыра спортча, амалий, синхрон [бадий], кынгил очиш ыйинлари, сув тыпи, сувга сакраш каби турларга былинади. Бу турлар ыз навбатида ыз усул ва услубларга эга.

Жумладан спортча сузишни олиб кырайлик. Спортча сузиш мусоба=аларидаги масофани махсус мосламаларсиз, мусоба=а =оидаси билан чекланган щаракат техникасидан фойдаланиб сузиб ытиш демакдир. Щар бир усулда =ылланадиган щаракатлар техникаси эса мусоба=а =оидалари, =ыйилган маълум талабалар асосида бажарилди.

Щозирги пайтда спортча сузишнинг =уйидаги турлари ва масофалари быйича мусоба=алар ытказилиб, рекордлар рыйхатга олинади: эркин усул-100, 200, 400, 800, 1500 м: эстафеталар-4x100м, 4x200м: брасс-100, 200 м: кроль усулида чал=анча сузиш-100, 200 м: аралаш сузиш-200 м|50м

дельфин+50 кроль усулида чал=анча+50 м брасс, +50м кроль усулида кыкракда:-400м |ФООм дельфин+100м кроль усулида чал=анча+100м кроль усулида чал=анча+100м брасс+100м кроль усулида кыкракда|: аралаш эстафета-4x100м |100 чал=анча+100м брасс+100м дельфин+100 мкроль|.

Одатда, масофани эркин усул билансузиб ытишда у энг тезкор былган кроль усулида кыкракда сузиш =ылланилади. кроль усулида кыкракда сузиш =ыл ва оё=ларнинг навбатма-навбат бажариладиган тыхтовсиз щаракатлари билан характерланади. Унда гавда сув юзида деярли горизонтал щолатда жойлашади. +ылларнинг сувни этишга тайёргарлик щаракати сув юзида, щавода бажарилади. Бу сул фа=ат 50 м дан 1500 см гача былган масофаларда =ылланиб =олмасдан, балки узо= масофаларга сузишда щам =ылланилади. Бу усул, бахтсиз щодисалар олдини олишда-чыкаётганлар олдинга тезро= сузиб боришда жуда =улайдир.

Кроль усулида кыкракда сузиш сув тыпи ыйинларида асосий щаракат воситаси |сузиш усули| былиб хизмат =илади. спортча сузиш усулларини ыргатиш кыпинча кроль усулида кыкракда сузишни ыргатишдан бошланади. Бу усул ызлаштирилгач, бош=а усуллардаги сузиш техникасини ырганиш осонлашади.

Брасс усулида кыкракда сузиш сызининг бош=а усулларига =араганда щаракат тезлиги жищатидан анча ор=ада туради. Бу усулнинг техникаси оё= ва =ыллар щаракатларини бир ва=тда, бир-бирига мос щолда бажариш, щаракатларни маълум тартибда уй\унлаштириб бориш билан характерланади. Тайёргарлик щаракати пайтида =ыллар сувдан чи=майди.

Брасснинг спортдаги ащамияти кроль усулида кыкракда сузишдагига нисбатан анча кам, лекин брасс амалий ащамияти жищатидан сузишнинг бош=а усулларига =араганда устунликка эга. Очи= табиий сув щавзаларида брасс усулида сузишда атроф муцитни мылжалга олиш, керакли щаракат йыналишини са=лаш осон былади.

Бу усулдан кийим билан сузишда ва сузувчан нарсаларни бир жойдан иккинчи жойга олиб ытишда фойдаланиш =улай. Брасс усули техникасини яхши эгаллаганлар катта масофаларни бемалол сузиб ыта оладиган быладилар.

Брасс усулидан сузишга ыргатишнинг бошлан\ия бос=ичида фойдаланиш мумкин.

Дельфин усули муста=ил усул сифатида 1953 йилдан бошлаб мусоба=алар программасига киритилган дельфин усули сузиш тезлиги жищатидан кроль усулида кыкракда сузишдан снг иккинчи ыринда туради.

Дельфин усули билан тайёргарлик щаракати ва=тида =ыллар сув устидан-щаводан олдинга олиб ытилади, оё=лар кроль усулидаги каби, фа=ат иккала оё= бир ва=тда щаракат бажаради.

Дельфин усули кроль усулида кыкракда сузиш техникаси мукаммал ызлаштирилгандан снг ыргатилади.

Кроль устида чал=анча сузиш-бу усул =ыл ва оё=ларнинг навбатма-навбат, кетма-кет бажарадиган щаракатлари билан щарактерланади. Тайёргарлик щаракати ва=тида =ыллар сув юзида-щавода былади. Бу усул тезлиги жищатидан дельфиндан снг учинчи ыринда туради. Кроль усулида чал=анча сузиш техникаси кып холларда кыкракда сузиш

билан бирга ыргатилади. Одатда бу усулни ёш болалар тез ызлаштиришади.

Аралаш сузиш-асосий спортча сузиш усулларини ызида мужассамлаштирилган былиб, щар томонлама сузиш мащоратини синовдан ытказишда ажойиб восита щисобланади. Бу усул бош=а усул билан шу\уланувчи сузувчиларга маш= жараёнида жуда =ыл келдим. Аралаш усулида турли ми=ёсдаги щамма мусоба=аларда =ылланилади. Аралаш сузиш техникасини сузишнинг асосий |кроль усулида кыкракда чал=анча, брасс, дельфин| усуллари техникаси ызлаштирилгандан кейингина ыргатиш ма=садга мувофи=дир.

Эстафета-командалари мусоба=аларининг турли былиб, бунда щар бир команда 4 тадан сузувчи =атнашади. Команда сузувчилари биринчи бос=ичда спорт берувчининг " март" командаси ёки ы= отиб берилган сигналга мувофи= старт оладилар. Команданинг кейинги =атнашчилари олдинги бос=ичидаги сузувчилари масофани сузиб ытиб, =ыллари билан щовуз деворлари текканларидан кейингина старт оладилар. Сузувчиларнинг ва=тдан илгари ырин алмашишлари мусоба=а =оидасини бузтш деб =аралади, бундай команда натижаси щисобга олинмайди.

Эркин сузиш билан ытказиладиган мусоба=аларда сузувчиларнинг щар =андай сузиш усулидан фойдаланишлари мумкин. Аралаш эстефетада эса мусоба=а =оидасиникырлатилган сузиш усулларининг кетма-кетлиги са=ланмо\и шарт.

Очи= сув шавзаларида сузиш-дарё, кыл денгизларида сузиш спорта унчалик ахамиятга эга эмас. Бунга катта оммавий спорт тадбирлари, сувда ытказиладиган байрамлар киреди.

Узо==а сузиш. Табиий сув шавзаларида ытказилган биринчилиги учун узо==а сузиш мусоба=алари |эркаклар-25 км ва аёллар-15км масофаларга| 1939 йилгача ытказилган. Бу мусоба=алар \олибларининг аксарияти \алабани кроль усулида кыкракда сузишда киритишган.

Амалий сузиш. Бунга шын\иш, чыкаётганларини =ут=ариш, сув юзида тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз сув тыси=ларидан сузиб ытиш, сувда кийим билан сузиш-кийим-ботларни ечиш щар хил катталиқдаги турли буюмлари сувдан олиб ытиш, сувдан чи=ариш ва щоказолар.

Шынгим-сув тагида сузишдан иборат былиб, жуда катта амалий ащамиятга эга. Шунинг учун щам шын\иш техникаси спортча сузиш ва сув остида сузиш билан биргалиқда ыргатилади. Шын\иш =уйидаги турларга былинади: тезликни ошириб сузиш, сув тубидан нарсалар олиб чи=иш, максимал узунликка ва чу=урликка, сув тубида маълум муддатгача =олиш кабилар.

Шын\ишнинг максимал узунликка, чу=урликкава сув тубида узо= =олиш каби турлари быйича мусоба=алар ытказиш 1934 йилдан ботлаб бекор =илинган.

Шын\ишдан кроль, брасс ва ёнботлаб сузиш усуллари техникаси бироз ызгартирилган щолда аралаш =ылланилади.

Шу\улланувчилар спортча сузиш усулларидан бири|кроль ёки брасс|нинг техникасини ырганар эканлар шын\ишни щам

ырганишлари мумкин. Ы=ув жараёнида 5 м чу=урликка ва 50 м узунликка шын\ишни ыргатиш назарда тутилади.

Чыкаётганларни =ут=ариш. Чыкаётганларни =ут=ариш муштим амалий кыникма былиб, хар бир киши, айна=са сузувчилар учун ырганиш жуда зарурдир. Чыкаётган кишига ёрдам кырсатиш учун сузиб бориш техникасини, чыкаётган одамнинг =учо\идан озод былиш, уни сувдан олиб чи=иш, сунъий нафас олдириш усулларини билиш, шунингдек муз остига тушганларга щам ёрдам кырсатишни билиш керак. Амалий ащамиятга эга былган спортча сузиш усуллари техникаси мукаммал ыргатилганидан сунг сыкаётганларни =ут=ариш усуллари техникаси ыргатиш тавсия этилади.

Сув тыси=ларидан сузиб ытиш сузадиган, сув юзасидан тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз, шунингдек ар=он ва ходалар воситасида амалга оширилади. Кийим-бот билан воситаларсиз сузишга щам ты\ри келади. Бунда брасс ёки ёнботлаб сузиш усуллари маъкул кырилади. Баъзан брасс усулини яхши эгаллаган сузувчилар унча катта былмаган масофаларни ту усулда сузиб ытишлари мумкин.

Кийим-бот билан сузиш спортча =араганда паст тезликда ытади ва тез чачатади.

Шу\улланувчилар сузиш усулларини тыли=, мукаммал ызлаш тириб олганларидан сынг, уларга ёз кунлари, табиий сув хавзаларида тыси=лардан сузиб ытиш усули ыргатилади.

Сув остида сузиш. Кейинги йилларда мамлакатимизда ва чет элларда сув спортнинг бу тури кенг тар=алаб, ривожланмо=да. Чунки сузишнинг бу тури катта ташкилий, илмий, хыжалик ва мудофаа ащамиятига эга. Сув остида сузувчи спортчилар илмий-текшириш экспедияларида

=атнашиб, сув ости щайвонот ва ысимликлар дунёсини ырганадилар, сув хавзалари тубини тад=и= =илдилар, щар мил сув ости итларини олиб боришда фаол иштирок этдилар.

Сув остида сузишда I-комплект-панжалар |ластлар, балластлар, моноласт|, маска ёки кызойнак, нафас найчаси ёки 2 комплект си=илган щаво жойланган сув ости аппарати-акваланг ишлатилади.

Щозирги пайтда сув остида сузиш муста=ил спорт тури щисобланади. Бу спорт тури быйича турли хал=аро мусоба=алар ытказилмо=да, спорт разрядлари ва спорт мастери унвонлари берилмо=да. Шунингдек, Европа ва Жащон чемпионатлари ытказилиб, сув ости спорти турлари быйича рекордлар рыйхатга олинмо=да.

Синхрон |бадий| сузиш, хилма-хил статик ва динамик щаракатлардан тузилган, индивидуал ёки коллектик тарзда спортчи =излар томонидан бажариладиган маш=лардан иборат.

Мусоба=а программасига индивидуал, жуфт ва группали чи=ишлар киради. Мусоба=а =атнашчиларининг щаммаси даставвал бешта маш=дан иборат мажбурий программани бажаришади. Бу шаклларни мусоба=а низомига мувофи= судьялар коллегияси танлайди.

Чи=ишлар 10 балли шкала быйича бащоланади. Щар бир маш= 1,5 дан 2,1 баллгача мураккаблик коэффицентига эга. Исталган программа быйича чи=ишлар музика жырлигида бажарилади. Бунга 3 минутдан 5 минутгача ва=т ажратилиб, шу щисобдан =ир\о=да 20 секунда давомида щаракат бажариш мумкин.

Исталган программада чи=ишларни бащолашда бажариладиган маш= техникасидан таш=ари щаракатларнинг музика билан уй\унлиги ва таъсирчанлиги щам щисобга олинад.

Сувдан ыйинлар шу\улланувчилар фаолиятини фаоллаштиради, уларни коллективизм рушида тарбиялайди, сузиш быйича ытказиладиган маш\улотларнинг =изи=арли ва зав=ли ытишини таъминлайди.

Болалар билан ытказиладиган дарсларда турли кынгил очиш ыйинларидан кенг фойдаланилади:

1. Сувга одатланишга ыргатувчи.
2. Сузиш элементлари техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга кымаклашувчи.
3. Умумий жисмоний ривожланишга таъсир этувчи.
4. Амалий, сув ости ва синхрон сузиш техникаси билан таништирувчи.
5. Сув тыпи элементлари техникасини ыргатишга хизмат =илувчи.
6. Сувга сакраш элементлари техникасини ыргатишда ва щоказоларда =ылланиладиган ыйинлар шулар жумласидандир.

Сувда кынгил очиш шу\улланувчилар дам олишини фаоллаштириш, ди==атини асосий маш\улотлардан бироз четга тортишдан иборат былиб, мещнаткашлар дам оладиган сув щавзаларида уюштирилади.

Сувда кынгил очиш ыйинлари икки турга: махсус =урилмалар воситасида бажариладиган ва =урилмаларсиз ытказиладиган ыйинларга былинади.

Сув тыпи-ягона, =изи=арли ва зав=ли спорт ыйнидир. У спортчилардан юксак сузиш мащоратига ва сувда тып билан муамола =ила олиш =обилиятига эга былишни талаб =илади.

Ыйин тырт тарафи ё\оч пыкаклар билан ыралган сув майдони |20x30м| ытказилади. Майдоннинг юза чизи=лари ыртасида баландлиги 90см ва кенглиги 3 м ли дарвозалар ырнатилади. Ыйинда иштирок этиш учун щар бир командадан II кишидан заявка берилиб, ыйинда бевосита 7 киши =атнашади ва улар танаффус пайтида алмаштириб турилади.

Ыйин «софва=т» билан 25 минут давом этади, 7 минутдан тырт даврга былинади. Даврда орасида 2 минутлик танаффуслар былади. Бу фурсат дарвоза ва ыйинчиларни алмаштиришга имкон беради.

Ыйиннинг ма=сади-ра=иб дарвозасига усталик билан мумкин =адар кып киритишдан иборат.

Сузиш спорти турларнинг ырни ва ащамияти. Сузиш-сув тыпи, сувга сакраш, амалий сузиш ва бош=а спортчи щамда спортчи щамда спортча былмаган сузиш турлари шу\улланувчилар саломатлигини мустащкамлайди, уларда зарур заётий |амалий| кыникмаларни щосил =илади. У ёшларни Ватан мудофаасига тайёрлашда, ахло=ий ва жисмоний сифатларни, иродани тарбиялашда катта ёрдам беради.

Сузиш спорти улкан тарбиявий, гигиеник-со\ломлаштириш, спорт ва амалий ащамиятга эгадир.

Сузиш спортининг тарбиявий ащамияти бутун маш\улот жараёнини =андай ташкил этилишига кып жищатдан бо\ли=. Ани= уюштирилган маш\улот ва спорт мусоба=алари ва уюш=о=ликни, ижодий активлик ва ташаббускорликни, сабот-матонат ва мецнатсеварликни, жасурлик, дадиллик ва ыз кучига ишонч каби щислатларни камол топтиради.

Сузиш, сув полоси ва сувга сакраш маш\улотларида бажариладиган турли маш=лар билан шу\улланувчиларнинг щаракат =обилиятини мукаммаллаштиради, куч, тезлик, чидам, ча==онлик каби сифатларни ривожлантиради. Бундан таш=ари шу\улланувчилар спорт турлари техникаси ва тренировка методикаси быйича назарий билимларни эгаллайдилар. Шунингдек дарсларда санитария-гигиена малакалари ортади, тозаликни са=лаш ва тоза кыникмалари щосил былади.

Сувдаги жисмоний маш=ларнинг одам организмига таъсирини ва уларни ты\ри =ыллашни билмо= учун, сузишнинг ызига хос хусусиятлари билан танишмо= зарур.

Биринчидан, одам ызи мослашмаган муцитда-сувда былади ва бирон-бир щаракат бажаради. Бунда сув хоссалари |исси=лик си\ими, исси=лик ытказувчанлиги, ёпиш=о=лиги, зичлиги ва бош=алар|нинг одам организмига таъсирини жищатлари намоён былади. Шу жумладан, оддий сувга ботиш «терморегулятор» жараёнларининг ызгаришига олиб келади. Бу эса организмни чини=тиришга ёрдам беради. Сувда исси=лик ажратишнинг ошиши натижасида организмда модда алмашинуви фаоллашади, энергия |сув щароратига ва сузиш тезлигига бо\ли= щолда| сарфи бир неча марта кыпаяди. Сувдаги маш\улотлар оптимал гавда о\ирлигига

эришиш, унда актив |мускул| ва пассив |ё\| ты=ималар оптимал нисбатан былишига кымаклашади.

Сузишнинг иккинчи характерли хусусияти гавданинг сувда катти= таянчга эга былмаслигидир. Гавданинг сувда катти= таянчга эга былмаслигидир. Гавданинг бундай щолатда былиши унинг щаракат эщтиёжини оширади ва щаракатларни янада ривожлантиришга ижобий таъсир =илади. масалан, ю=ори малакали сузувчиларда оё=-=ыл бы\имларида кучли щаракатчанлик даражаси пайдо былади. Сузиш билан мунтазам шу\улланиш асосий жисмоний сифатлар |куч, тезкорлик, ча==онлик, чидамлилик|ни гармоник ривожлантиради.

Учинчидан, гавда сув мущитида нисбий вазнсизликда былади. Одам гавдасининг о\ирлиги сувнинг итарувчи кучи тасирида нейтраллатади.

Гавданинг сувда мувозанатда былиши таянч-щаракат аппаратини статик нагрукадан |ишдан| озод =илади ва одам жисмоний ривожланиш жараёнининг ты\ри кечишига ёрдам беради.

Яхши маш= олган сузувчиларда юрак-томир =ис=аришлари тинч щолатда минутига ыртача нормадаги 72-78 ырнига 48-54 га камаяди |яъни щар бир юрак =оринчасининг бир =ис=аришда чи=арган =они ошади|. Катта жисмоний нагрукалар сузувчилар юрак фаолиятининг хилда ызгаришига олиб келади. Интенсив жисмоний ишда юракнинг минутлик иш щажми |юрак =оринчалари I минутда си=иб чи=арган =он ми=дори| нормадаги 4 л ырнига 30-40 л, юрак =ис=аришлари эса 3 нинг горизонтал щолати ва мускул группаларининг динамик ишлаши, шунингдек сув босимининг

тана сирт=ига таъсири сабабли кыкрак =афасига 12-15 кг куч билан таъсир этади, сузувчи щаракатга келганида эса бу куч 20 кг га этади. Бу эса ыз навбатида нафас мускуллари, кыкрак =афаси щаракатчанлигини, унинг щажмини ва ыпканинг щаётый си\имини |ЫЦС| оширади.

Сузиш билан шу\улланиш кыпгина мускул группаларининг бир текис ривожланишига ёрдам беради. Бир =анча касалликларнинг олдини олиш ва даволашда |юрак-томир ва нафас системалари касалликларининг бошлан\ич даврида, модда алмашинувчининг бузилиши, бы\имларда щаракатчанлик сусайганда ва щоказоларда| сузиш маш=лари даволаш воситаси сифатида кенг =ылланилади.

Сузиш спорти турларининг жисмоний тарбияни ривожлантиришдаги ащамиятини бошлан\ич жисмоний тарбия коллективидаги мусоба=алардан тортиб, Европа биринчиликларигача былган турли спорт тадбирлари программасига киритилганлигидан билса щам былади.

Сузиш сув тыпи, сув тагида сузиш, синхрон сузиш, сувга сакраш, замонавий бешкураш, эшкак эшиш спорти, елканли спорт, парашутдан сакраш ва бош=а спорт турлари быйича спортчилар тайёрлашда асосий воситалардан бири щисобланади. Сузиш малакасини эгаллаш эса щар бир фу=аро, айна=са хизмати сув билан бо\ли= одамларга жуда зарур. Сузиш =уру=ликдаги =ышинлар, щарбий щаво ва денгиз флоти жангчиларининг жисмоний тайёргарлигида муштим восита былиб хизмат =илади.

Тарбия системасида спортча сузиш асосий бирини эгаллайди. Бош=а жисмоний маш=лар =атори.

Сузувчилар-сув ости сузувчилари, сув тыпи ыйинчилари ва сувга сакровчиларни малака ва мащоратларига =араб хал=аро тоифадаги Азия спорт мастери, спорт мастерлигига номзод, I, II, III разрядли спортчиларга былиш мумкин.

Спортчилар мащорати =уйидагича ани=ланади: маълум масофани сузиб ытишда кырсаган натижасига: сув ости спортида муайян нормативларини бажариш ва мусоба=ада =ылга киритган очколарининг умумий ми=дорига: сув тыпи быйича команда составининг йид давомидаги расмий учрашувчиларда \олиблик ёки дуранг натижалари очколарининг сонига: сувга сакрашда мусоба=а программасини бажариш быйича чи=арилган баллар йи\индисига кыра.

Олий ва ырта махсус ы=ув юртларида сузиш ва сувга сакраш щисобланади. Бош=а олий ы=ув юртларида сузиш ва сувга сакраш спортни мукаммаллаштириш ма=садида факультатив курс сифатида киритган. Мамлакатимизнинг бир =атор мактабларида |шароитига =араб| жисмоний тарбия дарсларида сузиш ы=итилади, сузиш маш\улотлари ёзги пионре лагерларида ытказилди. Бу ишларнинг щаммаси давлат программасига мувофи=, тасди=ланган план асосида олиб борилади.

Щар томонлама ривожланган ва ю=ори малакали спортчиларни тайёрлаш ма=садида сузиш, сув тыпи ва сувга сакраш быйича болалар ва ёшлар спорт мактаблари очилган. Техникумларда, жисмоний тарбия институтлари ва тренерлар макталарида шу спорт тури быйича тренер-ы=итувчи кадрлар тайёрланади. Тренерлар ва ы=итувчилар ы=ув юртини тугатганларидан сынг ыз малакаларини муста=ил ва

мащллий республика щамда спорт федерацияси томонидан уюштирилган методик семинарларда, малака ошириш факультетларида ошириб борадилар. Сузиш, сув тыпи ва сувга сакрашдан илмий-педагогик кадрлар илмий-текшириш институтлари аспирантураларига ва жисмоний тарбия институларида тайёрланади. Айрим ы=итуви ва тренер илмий-текшириш ва методик ишларни муста=ил бажаришади. Мунтазам чи=арилаётган махсус адабиётлар |дарсликлар, методик =ылланмалар, программалар, мусоба=а =оидалари ва шоказолар| сузиш сув тыпи ва сувга сакрашни ыргатишда, назарий савияни ошириш ва дарс бериш методикасини яхшилашда кымак беради.

Маш\улот пайтида хавсизлик тадбирлари

Ашқолини сузишга оммавий ыргатишнинг долзарб масалалари шал этилар экан, сувда быладиган бахтсиз шодисаларини олидини олишга жиддий эътибор бериш керак. Сузишни =ай даражада билишдан =атъий назар табий сув шавзаларида маш\улот бошлашдан олдин =уйидаги эштиёт чораларини кыриш лозим.

1. Сузиш дарси бошланишидан олдин медицина кыригидан ытиш ва врач рухсатини олиш.
2. Ов=атдан сынг даршол чымилмаслик.
3. Сувга нишқоятда =изиган ёки совиган шолда тушмаслик.
4. +ир\о=дан, айни=са кеч кириши олдиндан узо==а сузиб кетмаслик ва шаракатдаги ланга ташланган кема, катер, баржа ва шоказолар ёнига сузиб бормаслик.

5. +ир\о=дан чу=урлиги номаълум ёки саёз мувларга сакрамалик.

6. Чымилгандан сынг =уло=ларни щыл =олдирмаслик.

7. Агар =уло=лар сув кирганда о\риси, чымилишдаш олдин =уло=ларга вазелин ёки бирон бир мой шимдирилган пахта ти=иб =ыйиш.

8. Щавзалар ёки дарёларнинг сув ытлари ысадиган, гирдоб, сову= ва тез о=ар жойларида эштиёт былиш лозим.

Сузиш щамма ёшдаги кишилар организмига яхши таъсир кырсатади, лекин со\ли=нинг щолатини щисобга олиш, енгилгина деб щисоблаганингиз, касаллик учун щам врач назоратидан ытиш ва унинг кырдатмасига биноан сузиш билан ту\улланиш керак.

Тыйиб ов=атлангандан кейин 2 соат давомида сузиш мумкин эмас, чунки у юрак-томир, нафас ва организмнинг ботка ситемаларига =ышимча нагрузка беради. Кыплаг кишилар =уёшда тобланишни сувда чымилиш билан бирга ытказишни ё=тирмайди. Лекин =уёш нурида тобланишни щаддан таш=ари кыпайтириш ва тез-тез давомида чымилишлар нерв, юрак-томир ва организмнинг бош=а системалари функциясини издан чи=аришини унутмаслик лозим. +уёшда кып марта =изиб, сувда совугандан кейин организмнинг нормал функцияси бузилишидан далолат берувчи ланжли, ыта аччи\ланиш ва бош=а белгилари кырина ботлайди. Яхшиси олдин чымилиб, кейин щаво ва =уёшда тобланган, сынгга сояга 3-5 минут ытган, тундан кейингиа яна сувга тушган маъ=ул. Айти=са щаво булут ва сал=ин былганда организмни =изитмасдан туриб сувга тушиш тавсия =илинмайди. Сузиш олдидан =ир\о=да, яхшиси тренировка

костомида бир =атор гимнастика маш=ларини о\уриш, сакратни орит билан алмаштириб бажариш лозим.

Таниш былмаган сув шавзалари =ир\о\идан, =айи=дан, солдан ва бош=а сузувчи предметлардан сувга сакратлар щар хил кынгилсиз щодисаларга сабаб былиши, жароцатлар келтириб чи=ариш мумкин. Айни=са сув тубида тош, тынка, темур былаклари ва бош=а тунга ыхшаш нарсалар мавжуд былган жойларда сувга бош билан шын\иш [калла ташлаш] энг о\ир, бахтсиз щодисаларга олиб келади. Сувга шын\ишдан олдин шу жой тубининг тозалигини ва су=урлиги 3 м эмаслигини текшириб кыриш керак.

Баъзи одамлар =ир\о=дан узо==а сузишни ва ытаётган параходларга я=инлашишни катта ютук деб щисобланади. Бундай =илиш кып щолларда бахтсиз щодисаларда сабаб былади. Одатда =ир\о=дан «янги куч» билан сузиш сон, токи сузувчи ызининг толи==анини сезмагунча анча узо=лашиб кетиб =олади. Кейин, =ир\о= узо=лигига ишонч щосил =илгач, одам асабларининг таъсири остида кучини йы=ота бошлайди ва унча катта билмаган толи=иш чарчашгача бориб етади.

+ир\о==а со\саломат етиб келиш учун катта ирода кучи талаб =илинади. Бундан таш=ари =ир\о=дан узо==а сузиб кетган кемага я=инлашган одам кема тагида =олиб кетиш щавфига щам дуч келиши мумкин. Яхшиси узо= масофаларни =ир\о= быйлаб бориб ытган маъ=ул. Сув щарорати 18 даража ва ундан кам былганда, дастлабки тайёргарликсиз, узо= ва=т давомида сузиш танани совутиб боради. Совуган танада организмнинг ва мускулларнинг иш =обилияти пасаяди, шунинг учун сузиш =ийинлашади. Агар сузувчи

совугандан кейин ыз ва тида исинмаса, щар хил жисмоний маш=лар бажармаса, шамоллаб =олиши щеч гап эмас. Щар сафар сувда былиш ва=тини оз-оздан кыпайтириб бориб, бадани ыргатгандан сынг сову= сувда узо= ва=т сузиш мумкин.

Сувдан чи==андан сынг артинмасдан =уёшда =уритишни афзал кырадилар, бу эса тананинг =ышимча совушига олиб келади. Аммо бу =уло=ни щыл =олдиришга =араганда анча хавфсизро=. Исси= кунларда унчалик =атти= былмаган шамол щам =уло=ларнинг яли\ланишига олиб келади. +уло=ларни щар доим =унт билан артиш, озгина о\ри= пайдо былиши билано= сузиш маш\улотларини тыхтатиш ва врачга муурожаат =илиш лозим.

+ыл ва щовузларда кып ми=дорда =амишлар, сув ытлари, турли сув ысимликлари учрайди, улар танани тилиши, кесишидан таш=ари, =ыл ва оё= щаракатларини чеклаб =ыяди. Агар тоза сувга тез сузиб чи=ишнинг иложи былмаса, унда чал=анча ётиб, тананинг горизонтал щолатини са=лаган щолда =ир\о=да сузиб чи=иш керак.

Гирдобли, сову= ва тез о=ар сувлар щам чымилиш учун хавфли щисобланади. Гирдобларни сув айланишига =араб билиш мумкин, бундай жойдан ыз ва=тида ёнлаб ёки танани горизонтал щолатини са=лаб, оё=ларни осилтирмасдан сузиб ытиш керак. Сув тортган пайтда тез щаракатлар билан четга ташланиш лозим. Агар буни бажаришнинг урдасидан чи=илмаса, ма=садсиз орти=ча щаракатлар =илиш керак эмас. Чу=ур нафас олиб, сувга ботиш |чу=урлашганда гирдобнинг диаметри кичраяди|, шундан кечингина оё= ва =ылларнинг тез этиш щаракатлари билан сузиб чи=иб,

хатардан узо=лашиш мумкин. Бундай шолларда чидамлилик ва ча=онлик иш беради.

Сову= о=имлар кыпинча ер ости було=лари былган кылларда учрайди ва бунда сузувчи ызини бош=аришда мувозанатни йы=отса, щаёт учун унчалик хавф ту\илмайди. айна=са, тез о=ар дарёлар ва ты\онлар |дарё тагида баланд-пастликлар бор жойларда| шаршараларда чымилиш жуда хавфли. Бундай шароитда щатто уста сузувчилар щам бир лащзада хавфли жойга олиб бориб =ыядиган сув кучини енга олмайдилар. Чымилиш учун дарёнинг кенг ва тинч о=адиган, хавфсиз жойларини танлаш лозим. Чарчаган пайтда дарёни =ис=а йыл билан кындаланг кесиб ытиш тавсия =илинмайди чунки о=им бари четга суриб кып куч ва =увват сарфлашга мажбур =илади. Сув о=имида фойдаланиб, секин-аста =ир\о==а я=инлашган маъ=ул. Кечки пайтда чымилиш нищоятда фойдали. Аммо =орон\ида мылжалга олиш анча =ийин былганлиги сабабли, эщтиёт чораларига ва =ир\о==а я=ин жойлардагина чымилиш тавсия =илинади. Ю=орида айтилганидек, ана шу бир =атор эщтиёт чораларига риоя =илингандагина сувда хавфсизликни таъминлаш мумкин.

Сув спорти ишларининг шолати ва вазифалари

Сув спорти турлари быйича иншоатларнинг кыпайиши билан бирга спорт тури билан шу\улланувчилар сони щам йилдан йилга ортиб бормо=да. Сув станциялари ва ёзги пионер лагерларида сузишга ыргатиш оммавий тус олмо=да. Айна=са болалар ва ысмирларни сузишга ыргатишда катта ишлар =илиняпти. Мактабгача ва мактаб ёшидаги минлаб

болалар сузиш щавзаларида мунтазам шу\улланмо=далар, со\ликларини мустацкамламо=далар, сузиш техникасини эгалламо=далар.

Бутуниттифо= сирт=и мусоба=алари, шунингдек, щар хил эстафетали сузиш тадбирлари кенг оммалашяпти. Сув спорти байрамлари анъанага айланиб бормо=да. Бу оммавий эстафетали сузиш беллашувларида щар йили ын минлаб йигит ва =излар иштирок этмо=далар. Республикамизнинг кыпгина шацарларида ташкил =илинадиган оммавий сузиш мусоба=алари щам ташви=от тар\ибот маъносида катта аццамиятга эгадир.

Сузиш, сув полоси ва сувга сакраш ишларини ривожлантиришда махсус иншоатларнинг аццамияти катта. Сынги ыилларда сув щавзалари ва станциялари =урилиши авж олдириляпти. Тошкент, Чирчи=, Андижон, Гулистон ва бош=а шацарларда 25 ва 50 метрлик замонавий бассейнлар ишга туширилди. Табий щавзаларда кыплаб сунъий бассейнлар ва сув станциялари ишлаб турибди. Улардан фойдаланиб сузишни ырганиб олиш мумкин. Бу ишни янада жонлантириш ва сузишни оммалаштириш шу куннинг долзарб вазифаларидан бири былиб =олди. Спорт жамиятлари марказий совети президиумининг сузишга оммавий ыргатиш ты\рисидаги =арори спорт ташкилотлари олдига аццолини сузишга ёппасига ыргатиш быйича катта вазифалар =ыйган. Бу ишларга раццбарлик =илиш, уни планташтириш ва бу ишга турли ташкилотлар фаолиятини ыйналтириш, оммавий чымилиш жойларига, сув станциялари ва ёзги =уйма бассейнларга аццолини ва айна=са, болаларни жалб =илиш быйича республика, ылка, область ва

шацарларда доимий ишловчи комиссиялар фаолияти кырсамо=да. Йил сайин ытказиб туриладиган Ўзбекистон хал=лари спартакиадаси щам бу соцани ривожлантиришга щисса былиб =ышилмо=да. Катта спорт байрамларига тайёргарлик жараёнида шу спорт тури билан шу\улланувчилар сони сезиларли даражада ошмо=да. Спартакиадаларни тайёрлаш ва уларни ытказиш спортчилар мащоратини ва оммавийликни оширига хизмат =иляпти. +обилиятли ёшлар ани=ланаяпти ва мунтазам маш\улотларга жалб =илиняпти, натижада ы=ув ишлари сифати яхшиланмо=да. Бу фа=ат шу\улланувчилар кыпчилик =исмининггина эмас, балки мамлакатимиз кучли сузувчилари сифат состави ва савиясини йилдан йилга ошириш имконини беряпти. Буни сузиш спорти быйича Ўзбекистон етакчи республикалар |Украина, Белоруссия, Грузин ва Эстония| =аторидан ырин олганлигидан щам кырса былади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.Тангриов, Н.Н.Ливицкий «Сузиш», Тошкент, 1986 йил.
2. О.Собирова «Сузиш» Тошкент, 1993 йил.
3. И.А.Бутович «Сузиш» Уздавнашр, 1962 йил.
4. Н.Ш.Булгакова «Сузиш» ФИС, 1984 йил.
5. В.Н.Никитский «Сузиш» ФИС, 1972 йил.
6. С.М.Гордон «Ортча сузиш усуллари», ФИС, 1966 йил.
7. А.П.Макаренко, «Сузиш» ФИС, 1988 йил.

МАВЗУ: Сузиш техникасининг назарий асослари

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Сувнинг физик хоссалари.
3. Статик сузиш.
4. Динамик сузиш.
5. Одамнинг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятларининг сузиш техникасига таъсири.

Сузиш техникаси. Сузиш техникаси деганда, щаракатларни мутаносиб равишда намоён =илиш тушунилади. Бу эса маълум щаракат =оидаларига риоя =илган щолда былади. Акс щолда оддий сувда чымилувчилар сузишидан фар=и =олмай =олади. Бунинг учун, аввало, сузишнинг шакли, щаракат усуллари ва шу щаракатларнинг ызаро =овушини, мос келиши талаба этилади. Шунда спортчи ызининг таш=и ва ички кучларини ю=ори даражада сафарбар =ила олади. Сузувчининг мунтазам равишда «бир =олипга тушиб сузиш» табиатини эгаллаши бора-бора унинг индивидуал сузиш техникасига айлана боради. Энди у ызининг бутун щаракат ва функционал имкониятларини ых техникаси асосида рыёбга чи=арадиган былади. Бу, одатда, индивидуал техника дейилади. Индивидуал техника =оида ыларо=, доимий равишда ривожлантириб, такомиллаштириб боришни талаб этади. Индивидуал техника =анчалик такомиллашса, у шунчалик енгил кычадиган былиб боради ва янгидан-янги турлар устида маш= =илиш имконияти ту\илади.

Сузиш техникасини =анчалик суст ёки тез такомиллаштириб боришда ю=орида айтиб ытганимиздек, спортчининг ёши, быйи, гавда =исмлари ривожланганлигининг ызаро нисбати, вазни оё= ва шу сузувчига хос унинг шахсий =обилияти муштим ащамиятга эга. Спортчининг жисмоний чини==ан, кучи ва =айиш=о=лигининг роли ыз-ыздан аёнки, жуда зарур.

Буларни билганимиз щолда энди сувнинг ыз табиати, сувда муаллак туриш ва щаракатланиш =онуниятлари ща=ида тыхтаб ытсак. Сиз бу курсгача гидростатика ва гидродинамика тушунчаларини англаб етгансиз. Шундай былса щам, улар щусусида =ис=ача эслатиб ытишни лозим кырдик. Демак, гидростатика сузувчи танасининг сувдаги мувозанатини ифодаласа гидродинамика сузувчи танасини сувдаги щаракатини ифодалайди. Шундан келиб чи=иб, сузувчининг муайян щаракатлари мажмуаси натижасида унинг сувда олдинга силжиб боришига динамик сузиш дейилади. Гидродинамикадан динамик сузиш келиб чи==анидек, гидростатикадан статик сузиш келиб чи=ади. Бунини =уйидагича изошлаш мумкин. Масалан, одам гавдаси щеч бир щаракатланмай щам маълум ва=т мобайнида сувда =ал=иб тура олади, сувда чымилганларнинг жами бунини яхши билади. Щудди мана шу маълум ва=т давомида одам гавдасининг сув бетиде ёшуд унинг бирор =атламида муаллак туриш щолати ю=ори тилга олган статик сузиш былади. +уйиро=да бцлар ща=ида алошида тыхталиб ытамиз. Щозир эса, сувнинг табиати, яъни физик хоссалари хусусида сушбатлашамиз.

Сувнинг физик хоссалари

Маълумки, сузиш спортида сувнинг физик хоссалари деганда одатда, унинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олиги}}$, зичлиги, сувнинг $\sigma = \sigma_{\text{и}} = \sigma_{\text{лиги}}$ ва солиштирма $\sigma_{\text{ирлиги}}$ тушунилади.

Сувнинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олиги}}$ деганда, сувнинг щаракатланишга кырсатадиган $\rho = \rho_{\text{аршилиги}}$ тушунилади. Бош-ача $\rho = \rho_{\text{илиб айтадиган}}$ былсак, бизга маълумки, сув заррачалари ва $\rho = \rho_{\text{атламлари}}$ бир-бирига суркалиб боради. Бинобарин, $\rho = \rho_{\text{атламлар}}$ ызаро суркалганда, улар ыртасида ички иш-аланиш юзага келади ва шу иш-аланиш эса ыз навбатида щаракатланишга $\rho = \rho_{\text{аршилик}}$ илади. Мана шунда пайдо былгач куч сувнинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олигидир}}$. Сувнинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олиги}}$ одамтда шу сувнинг кимёвий хоссасига щам, щароратига щам бир $\rho = \rho_{\text{адар боли}} = \rho_{\text{дир}}$. Сув щарорати $\rho = \rho_{\text{анча паст}}$ былса, унинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олиги}}$ шунча ю=ори былади. Масалан, сув щарорати 30° былганда унинг $\rho = \rho_{\text{овуш}} = \rho_{\text{олиги}}$ 20 берилган защоти, тайёргарлик щаракатини ва депсинищни бажариш $\rho = \rho_{\text{улай}}$ былади.

Тайёргарлик щаракати ва депсиниш. Старт берувчининг командаси |отилгань= ρ , сирена товуши|дан сынг сузувчи ыша защоти тезлик билан депсиниши керак. Бунинг учун олдин гавдани олдинга ташлаб, мувозанатдан $\rho = \rho_{\text{илади}}$, $\rho_{\text{оё}} = \rho_{\text{учига}}$ |панжаларда| кытарилади, $\rho = \rho_{\text{ыллар ор}} = \rho_{\text{ага-ёнга}}$ силтанади ёки олдиндан $\rho = \rho_{\text{ага}}$ айлантрилади. Шу пайтда $\rho_{\text{из}}$ $\rho = \rho_{\text{али}}$ кучли нафас олинади. Шундан кейин гавдани олдинга ташлаш билан бир пайтда $\rho_{\text{ё}} = \rho_{\text{лар тизза}}$ бы\имидан букилади, $\rho = \rho_{\text{ыллар деярли ты\ри}}$ щолатда ю=орига-олдинга силтаниб щаракат илади. яъни $\rho_{\text{ё}} = \rho_{\text{лар чано}} = \rho_{\text{сон}}$ бы\имидан, тиззадан ва

болдир панжа бы\имидан, =ыллар тирсақдан букилади ёки =ылларни ты\ри тутиб олдинга айлантриб силтаб щаракатлантрилади. Сынг бор куч билан депсиниб, страт супачасига сувга сакралади.

Депсиниш-старт олишнинг энг муштим элементи щисобланади. Учиш тезлиги ва узунлиги, шунингдек, сувга киргандан [тушгандан] сынг сузишнинг бошлан\ич техлиги депсинишнинг кучига бо\ли=. Депсиниш кучи эса кыпро=оё=лар кучи ва ёзлиши тезлигига бо\ли= былади. +ылларнинг олдинга быладиган щаракати шундай ани=лик билан бажарилиши керакки, бунда щаракаи депсиниш пайтида оё=ларнинг ростланишига мос келсин. Бундай мослик Депсиниш кучини яна щам оширади.

Щавода учиш. Супачадан оё=лар узилиб сувга тушгунга =адар былган щолатда учиш дейилади. Щавода учиш тезлиги ва узо=лиги кыпро= стартдан чи=иш пайтидаги гавда щолатига, депсиниш кучи ва унинг йыналишига бо\ли=. Кинопрограммаларни ырганиб чи=иш ва педагогик кузатишлардан маълумки, 60-75 см баландликдаги старт супачасидан энг яхши учиш бурчаги 15-20 ни ташкил фоизга камайиши бизга маълум.

Сувнинг зичлиги. Сувнинг зичлиги деб щажми бирлигидаги массасига айтилади, бу бизга физикадан маълум. Масалан, 1г сувнинг массаси щамиша щамма сувда бир хил эмас. Сув =анча шыр щарорати =анча ю=ори былса, унинг массаси шунча кам былади, демак, зичлиги кам деган сыз. Чунончи, щарорати 4 ли чу=ур сувнинг зичлиги кубометр билан ылчаганимизда 1000кг|м га тенг. Шыр денгиз сувники эса 1010-1030 кг|м³.

Сувнинг си=и=лиги. Сувнинг си=и=лиги одатда, сув заррачалари ва =атламларининг бир-бирига кырсатга босимидан келиб чи=ади. Шу босим =анча кып былса, сувнинг си=и=лиги щажми шунча кам булади. Ыз навбатида сувнинг си=и=лигидан гидростатик босим кучи келиб чи=ади. Щар =андай сув щатто тинч щолатда турганда щам унда о\ирлик кучи булади. Бу куч, бир томондан, сую=ликнинг ыз вазнида пайдо былса, иккинчи томондан, атмосферанинг унга кырсатаётган таъсиридан юзага келади. Бинобарин, гидростатик босим кучи сувга тушган одамнинг щамма ерига ыз таъсирини кырсатади. Одам =уло\ида пайдо буладиган о\ри= мана шу босим кучи таъсирида юзага келади.

Сувнинг солиштирма о\ирлиги. Сувнинг солиштирма о\ирлиги деганда, одатда, гавда о\ирлигининг шу гавда щажмидаги сув о\ирлигига нисбати тушунилади. Бу фанда Г|см билан ифодаланади. Бу щам сувнинг кимёвий таркиби билан унинг щароратига бо\ли=. Бинобарин сувнинг зичлиги =анча ю=ори былса, унинг солиштирма о\ирлиги щам шунча ю=ори булади. Чунончи, шыр сувнинг зичлиги чу=ур сувникидан о\ир, демак унинг солиштирма о\ирлиги щам ю=ори. Шу сабабдан щам денгиз, океан сувларида чучук сувдагига =араганда =ал=иб туриш нисбатан осон булади. Сув щарорати ортиб бориши билан щам унинг зичлиги, демак, унинг солиштирма о\ирлиги камайиб боради. Одатда, кимёвий жищатдан тоза дистилланган сув 4⁰С щароратда энг ю=ори солштирма о\ирликка эга булади. Мана шундай сувнинг солиштирма о\ирлиги одатда, I деб =абул =илинган. Бу сузиш учун =улай солиштирма о\ирликдир. Аммо, щаммамизга маълумки, 4⁰С да чымилиб былмайди, у

болаларгагина эмас катталарга щам сову=лик =илади. Одатда, =ишки бассейнларда маш\улот ытказилганда сувнинг щарорати катталар учун 24-26°C, болалар учун 27-28°C былиши керак. Бундай щароратдаги сувларнинг солиштира о\ирлиги 0,998г|см³ га тенг былади. Бу ыринга шуни айтиб ытиш лозимки, сувда чымилиш учун фа=ат сувнинг солиштира о\ирлиги эмас, балки сузувчи танасининг солиштира о\ирлиги щам бир =адар роль ыйнайди. Одам гавдасидан ты=ималарнинг солиштира о\ирлиги эса щар хил. Масалан тери, мушак, суяк ты=имасиники ё\ ты=имасиникидан о\ир, мушакники териникидан, суякники мушакникидан о\ир ва щ. Умуман олганда, одам гавдаси =исмларининг солиштира о\ирлиги ырта щисобда 0,935 дан 1,057 г|см гача ылчанади. Болалар билан аёллар гавда =исмининг солиштира о\ирлигига эса бироз енгил былади. Чунки щозир айтганимиздек, уларнинг ю=ори солиштира о\ирликка эга былган суяк ва мушаклари эркакларникига =араганда, яхши тара==ий этмаган былади. Шундай экан, сузувчи спортчининг яхши кырсааткичларига эга былишига гавдасининг солиштира о\ирлиги щам бир =адар роль ыйнар экан.

Статик сузиш

Сувга тушган сузувчининг щамма томонига одатда, сувнинг босим кучи таъсир =илади, деб ю=орида айтиб ытдик. Бинобарин, одам сувга =анча чу=ур тушса унга тазйи= ытказадиган босим кучи щам ортиб боради. Аммо мана шу босим кучининг =ай даражада ю=ори былиши гавданинг

жойлашиш вазиятига ва сувнинг таркибига ҳам боʻли=дир. Чунки одам гавдаси сувда горизонтал вазиятда бўлса, унга сувнинг кытариш кучи катта ҳамда, вертикал вазиятда бўлса, кичик ҳамда таъсир =илади. Сувнинг таркиби ҳам=ида ю=орида бир қарра эслатиб ытдик. Демак, сувдаги тинч турган сузувчига бир ва=тнинг ызида оʻирлик кучи |бу одамнинг ыз вазни| ва сувнинг кытариш кучи |таркибига қыра ю=орида итарувчи кучи| таъсир =илади. сузувчининг мана шундай кучлар таъсирида бўлиши статик сузиш дейилади.

Бундан таш=ари, сузувчи гавдасига сувнинг итарувчи кучи ҳам таъсир =илади. бу куч одатда, гавда си=иб чи=арган сув ҳаммига тенг бўлади.

Сувнинг ҳам томондан йыналга итарувчи кучларининг ҳам бўлиб йыналган ну=таси сузувчанлик маркази дейилади. Бу марказ одатда, си=иб чи=арган сувнинг зичлашган ҳамми марказига ты\\ри келади.

Энди биз =уйида ҳам тилга олинган сувдаги кучларнинг таъсири ҳам=ида тыхталамиз.

Гавда сузувчанлиги. Ю=орида айтганимиздек, гавданинг оʻирлик кучига ва сувнинг ыз итарувчи кучига =араб одам сувда у ёшуд бу даражада муаллак =ал=иб туради, мувозанат са=лай олади ёки чыкади. Масалан, гавда оʻирлиги у си=иб чи=арган сув ҳамми оʻирлигидан кам бўлса |сабабларга қыра|, бу шолда гавда сув бетиде, жуда бўлмаганда сувнинг сал =уйи =атламида =ал=иб тура олади. Одамнинг мана шу =ал=иб тура олиш =обилияти гавданинг сузувчанлиги дейилади. Одатда, бу ҳам гавданинг солиштирма оʻирлиги билан сувнинг солиштирма оʻирлигига боʻли=. |Одам гавдасидаги =исмларнинг солиштирма оʻирлиги хусусида

ю=орида гапириб ытдик|. Шунга биноан оз\ин одамнинг сувда муаллак туриши |ёки чыкиши| семиз одамникига =араганда, бир =адар кыпро= щаракатланишни талаб этади. Бу ыринда сувдаги сузувчининг нафас олиши билан нафас чи=ариши пайтдаги солиштира о\ирлигининг ызгаршини щам айтиб ытиш жоиздир. Чунончи, одам ыпкасини тылдири нафас олганида гавдасининг солиштира о\ирлиги 0,97 ни ташкил =илса, тыла нафас чи=арганида эса I дан ошмайди, бу эса сувнинг солиштира о\ирлиги билан тенг былган, деган сыздир, демак, одам бундай пайтда сувда =ал=иб тура олади. Сузувчи спортчиларга мунтазам маш=лар натижасида ыпка щажми ортиб, улар щавони катта ми=дорда |5500-7000 см гача| юта олади. Бу ыз навбатида спортчининг сувда туриш имкониятини оширади.

Ыпканинг нафас билан бо\ли= солиштира о\ирлигини жадвалга соладиган былсак, =уйидагигача манзара щосил былади:

Нафас турлари		Гавданинг солиштира о\ирлик кырсакичлари
Тыла олиш.	нафас	0,94-0,99 г см 0,88-0,84 г см
Ыртача олиш.	нафас	1,01-1,07 г см 0,96-1,01 г см
Тыла	нафас	

чи=ариш.	
Ыртача	нафас
чи=ариш.	

Жадвалдан маълум быладики, сузувчи гавдасининг солиштирма о`ирлиги сувникдан кып былиши ёки кам былиши мумкин экан. Шунн эътиборга олиб, болаларни сузишга ыргатишдан бошлаб, улар ыпкасининг щаётнй си`имини муттасил ошириб бориш керак.

Одам гавдаси =исмларининг солиштирма о`ирлиги бир хил эмас, деб, ю=орида айтиб ытдик. Масалан, гавданинг ыпка атрофи =исмларининг солиштирма о`ирлигидан оё=ларнинг солиштирма о`ирлиги ю=ори. Демак:, одам сувга ботаётганида щамиша унинг олдинги оё=лари сувга ботади. Щаводан тушаётганида эса, масалан, тайёрадан сакраганида, гарчи у оё=лари билан сакраса-да, боши билан туша бошлайди, бу щам маълум. Чунки одам бошининг солиштирма о`ирлиги гавданинг бош=а =исмлари о`ирлигидан катта. Бинобарин, спортчи фа=ат ыз щаракатлари билан щаво =аршилигига оё=-=ылларини рыпарада =илиш ор=али яъни щавода «сузиш» элементларини бажариш билангина, щаводаги вазиятини ызгартиради ва турли кыринишларда шаклар ясайди. Бир сыз билан айтганда, спортчи ызининг бутун о`ирлик кучининг щавонинг =аршилик кучига бутун гавдаси быйлаб бир текисда та=симлай олгандагина, у горизонтал щолатда эриша олади. Сувда сузишда щам шунга ыхшаш щодиса юз беради. Масалан, сузувчининг о`ирлик кучини Г 1, сувнинг кытариш кучини Г 2, деб олсак, одам вертикал сузганида, яъни

гавданинг вертика сузувчанлигида Г 4, ва Г 3 кучлар гавданинг быйламасига кетган $\gamma = \text{и}$ быйлаб та=симланадди: горизонтал сузувчанликда эса бу кучлар мазкур $\gamma = \text{а}$ перпендикуляр та=симланади ва ш. Демак, гавданинг кейинги сузувчанлигини сузиш техникасига ёрдам беради.

Бадиий сузиш усулида кып $\gamma = \text{ылланадиган}$ щаракатлардан бири-оё=ларни узатган щолда икки ё= а кериб, $\gamma = \text{ылларни}$ щам узатиб, о \backslash ирлик кучи маркази билан сузувчанлик марказини бир-бирига $\gamma = \text{инлаштиришдир}$. Бунда «жуфт кучлар» елкаси камайтирилган былади. Бунга эса гавдани $\gamma = \text{и}$ атрофидаги быйламасига айлантириш ор= али эришилади. Энди, гавдани $\gamma = \text{и}$ атрофида ёнга айлантиришни кырайлик. Бунда бир $\gamma = \text{ылни}$ ёки оё= ни кытариш керак, шунда гавда $\gamma = \text{ыл}$ оё= кытарилган томонга $\gamma = \text{араб}$ айланади. Чунки сувнинг си= илган щажми таъсир кучи, босими $\gamma = \text{ызгаради}$. Бинобарин, сузувчанлик маркази билан о \backslash ирлик марказининг нисбати $\gamma = \text{ызгаради}$, демак, $\gamma = \text{ыл}$ ёки оё= кытарилган томонга гавдани айлантирадиган «жуфт куч» щосил былади. Гавданинг $\gamma = \text{анчалик}$ кам $\gamma = \text{исми}$ сувга ботган былса, уни кытарувчи куч шу томонга шунча кам куч билан таъсир $\gamma = \text{илади}$. Шу сабабли щам, сузаётган одам нафас олиш учун бошини анча ёнга буришни ёки кытаришни, $\gamma = \text{ылини}$ сувдан ю= орига чи= ариб олдинга ташлашни тез бажаради, иккинчи сувдаги $\gamma = \text{ыли}$ эса нисбатан секин щаракатланади. Борди-ю, бош ёки $\gamma = \text{ыл}$ сувдан секин кытариладиган былса, у щолда сувнинг кытариш кучини ошириш учун сув остидаги $\gamma = \text{ыл}$ ва оё= ларни тезро= щаракатлантириш зарур. Сузувчи сувга калла ташлаганида тезро= боши билан $\gamma = \text{ылларини}$ ю= орига кытаришга ва оё= лари билан сувни тешишга

оши=ади, чунки бу пайтда сувнинг кытариш кучи камайиб, оҗирлик кучи ортиб кетади ва щ.к.

Динамик сузиш

Маълумки, сузувчининг сувда ол\а сари щаракатланиб бориши динамик сузиш, деб ю=орида бир карра айтиб ытган эдик. Уни амалга ошириш учун одатда, сузувчи таъсир кучларини щосил =илиши керак. Бундай таъсир кучлар, =оидага кыра, тыртга былади. 1) оҗирлик кучи, буни биз Г деб белгиланган эдик: 2) сувнинг кытариш кучи-Р: 3) тортиш кучи-Гм: 4) =аршилик кырсатиш кучи-Р. Булар орасида оҗирлик кучи-Г. домий гидростатик куч былиб =олади ва ызгармайди. +олганлари эса сабаб ва вазиятларга =араб ызгариб туради.

Сузувчининг дастлабки щаракатлари унинг шахсий ички кучлари былиб, сувга таянишларида юзага келади. Таш=и кучларга эса гавданинг оҗирлик кучи-Г., гидростатик куч, гавдани итарувчи щамда сузувчининг сувда щаракатлар =илиши натижасида щосил былувчи гидродинамика кучи киради ва щ.к.

Сузувчи, одатда, щавога =араганда, зич сувга таяниб, уни =ыл ва оё=лари билан итариб олдинга щаракат =илиб боради. Бунда аён быладики, сувнинг зичлиги сузувчи учун таянч воситасини ытайди ва демак, унга таяниб, ол\а щаракатланиб борар экан, ыз навбатида рыпарадан гавдага таъсир =илувчи кучлар ортиб боради, натижада, сузиш тезлиги пасаяди. Механика =онундан маълумки, сувнинг =аршилик кучини бутунлай йы=отиб былмайди. Фа=ат сузувчи спортчининг

малака ва мащоратига бо\ли= равишда уни максимал камайтириш ва шу билан тезликни максимал ошириш мумкин. Бунинг учун эса спортчи ыз щаракат йыналишларига =арши рыпарадан келаётган =аршилик кучининг =андай пайдо былишини ва таъсир механизмини тушуниши, бинобарин, сувнинг =аршилиги, бу кучнинг катталиги ва унинг доимий эмаслиги нималарга бо\ли=лиги билиши лозим. Масалан, сувнинг =аршилик кучи гавданинг кындаланг юзаси кенглиги, сузиш тезлигининг ортишига =араб катталашиб бориш =онуниятини, =олаверса, гавданинг тузилиши, унинг сувда олган щолатини щам бир карра ащамиятга эга былишини у англаб етиши керак. Бугина эмас, сувнинг =аршилик кучини иш=аланиш ва босим кучи щам оширади.

Иш=аланиш =аршилиги. Иш=аланиш =аршилиги деб сузувчи гавдаси таш=и юзасининг сув билан ызаро таъсирига айтилади. Бу сувнинг =анчалик =овуш=о=лигига бо\ли=.

Иш=аланиш таш=и ва ички иш=аланишларга тафовут =илинади. Таш=и иш=аланиш-бу гавда юзасининг унга тегиб турган сув =атлами ыртасидаги иш=аланишдир: ички иш=аланиш эса бу сув =атламларининг сузувчи щаракатлар туфайли юзага келган ызаро иш=аланишидир.

Таш=и иш=аланишда сувнинг щамма =атлам ва заррачалари сузувчининг танасидан тойиб ортда =олавермайди. Унинг =андайдир бир юп=а =исми иш=аланиш таъсирида терига «ёпишиб» олиб, гавда билан бир хил тезликда олдинга томон щаракат =илиб боради ва ыз навбатида сувнинг ана шу =исми бош=а сув =исмларига =ышилиб, бироз былса щам, ёпишувчи куч щосил =илади. Пировард натижасида одам

гавдаси билан бирга муайян о\ирликка эга былган, муайян ми=дордаги сув ол\а томон щаракат =илади. Табиийки, сузувчи спортчи мана шу сув ми=дорини элтиб юриш учун щам куч сарфлаши лозим.

Иш=аланиш кучи, одатда, гавда текис, силли= былмаганда, сузиш либослари да\ал матодан тикилган былганда ошади. Щатто гавда туклари щам иш=аланиш кучини оширадики, буни яхши билган тажрибали спортчилар мусоба=алар олдиндан =ыл-оё=ларини бутун тукларини =ирдириб ташлайдилар.

Гирдоб [уюртма] =аршилиги. Спортчи зыр бериб ол\а щаракатланиб борар экан, олдидаги сув о=имини иккига ёриб боради. Сувлар эса икки ёнидан ва икки гардани узра ытиб, ор=а томонга =ышилади. Ыз-ызидан тушунарлиги, сузувчининг олдида сув босими ортиб, сув кытарилади, ор=ага эса босим камайиб сув пасаяди. Бир =араганда, ор=а томондаги пасайган сув ва унинг босими ащамиятсиздек туюлади. Аслида эса ундай эмас. Бунинг ыз =онунияти борки, =уйида уни тушунтиришга щаракат =иламиз.

Маълумки, сузувчининг ор=асидаги гирдоб, унинг олдидаги сув босим кучининг ор=асидаги сув босим кучи ыртасидаги фар=ланишдан келиб чи=ади. Босим паст ерга тушиб =олган сув заррачалари иш=аланиш =онунига мувофи=, оз былса-да, муайян ва=т мобайнида гавданинг куйи =исмларига, кыпро= оё=ларга илашиб =олади ва маълум масофагача эргашиб боради. Кейин улар ырнига бош=а сув заррачалари илашади ва эргашади. Шу жараён муттасил давом этиб боради. Бу спортчи учун енгил былмайди. Спортчи уларни енгиш учун анча мунча =увват сарфлайди.

Гирдоб =аршилигининг кучи сузувчи олган тезликка ва унинг коматига боʻли=. Гирдоб кучини камайтириш учун эса бир йыл =олади, яъни олдинги сув босими билан ор=адаги сув босимини тенглаштиришга эришиш керак былади. Спортчи бунга =анчалик яхши эришса, гирдоб =аршилигини щам у шунчалик камайтирган былади. Бунинг учун сузувчи спортчи =андай былмасин, гавдасини шундай щолатда тутиб бориши керакки натижада, сувнинг гардандан сирпаниб ытиши осонлашсин. Бунга эришиш ма=садида сузувчи ыз гавдасини сув бетиде иложи борича горизонтал щолатга я=инро= ушлаб, оё= ва =ылларини бор быйи узатиб юбориши, оё=лар панжасини чызиши, =ылларини боши я=инида тушиши керак. Шунда сувнинг энг осон сирпаниш щолати юзага келади. Тажрибали сузувчилар шунин билганлари щолда старт олгандан сынг ва бурилиб былгандан кейин щовуз деворидан депсиниб чи==ан ва=тларида шу щолатни =абул =иладилар.

Бу ыринда шунин айтиб ытиш жоизки, гирдонинг =аршилик кучи сузувчи сув бетига =анча кып гавдасини кытариб сузса, у шунча кып ортади. Бу сузиш усулига щам боʻли=. Масалан, брасс усулида кыкракда ва чал=анча ётиб сузишда гирдоб =аршилиги ортади. Уни камайтириш учун эса тажрибали сузувчи спортчилар бундай пайтларда =ылларини сув юзасида пастга томон щаракатлантириб, оё=ларини тана энидан чи=ариб юбормасдан, белларини максимал даражада букиб сузадилар.

Гирдоб тайёрларнинг учиш жараёнида щам, машиналарнинг тез юриш пайтида щам, ракета ва снарядлар учганида щам щосил былади. |«щавода гирдоби»| ва щамиша ыз =аршилиги билан улар тезлигини камайтиради. Шунин щисобга олиб

тайёра, машина, ракета ва снарядларнинг, сувда эса кемаларнинг олди ва ор=а томони конуссимон =илиб ясаладики, бу гирдоб |уюртма| =аршилигини 20-30 баравар камайтириши мумкин.

Тыл=ин =аршилиги. Сузувчининг олдида сув босимининг ортиши сувнинг шу ери зичлашиб сурилишига, бу эса сувнинг кытарилишига, яъни тыл=инлар щосил былишига олиб ва булар гавдадан ани= бир бурчак остида, сузувчининг щаракат тезлигига бо\ли= щолда ёнга ва олдинга тар=алади. Баъзан сузувчининг тежамсиз, =ыпол щаракатлар =илинаётганини мана шу тыл=инларга =араб билса щам былади. Натижада, сузувчи бир томондан, мана шу тыл=инларни енгиб ытиш учун, иккинчи томондан, тыл=ин туфайли пайдо былган =ышимча =ал=ишларни тыхтатиб, мувозанат са=лаб бориш учун =увват сарф =илади. Демак, тыл=ин =аршилиги деб, бутун сув =аршилигининг тыл=ин щосил =илиш ва уни енгиб ытиш учун кетган =исмига айтилади. Энди, нима учун сув остида сузувчининг тезлиги ортади, деганда сув остида тыл=ин былмайди. Спорт мусоба=аларида тажрибали сузувчилар бундан фойдаланиб, стартдан чи=ишда ва бурилиб былгач, муайян масофага =адар сув остида сузадилар. Бассейнларда тортиб =ыйилган махсус ар=онлар тыл=инларни =исмангина ушлаб =олади. Шу сабабли чекка йылаклардаги тыл=инлар бош=а йылаклардагига =араганда кып ва зарбали былади.

Тыл=инларнинг катта-кичиклиги одатда гавда шаклига, унинг сувда =ыпол ёки эпчиллик билан щаракат =илишига, оё= ва =ёллар щаракатининг амплитудасига, сузиш тезлигига ва бассейннинг эни билан чу=урлигига бо\ли= былади. Щар

=андай щолда шам щосил былаётган тыл=инларни камайтиришнинг иложи бор. Бунинг учун сузувчи иложи борича гавдасини бир хил горизонтал щолатда тутиб бориши, =ылларини тезро= сувга тушириши оё=ларини сувдан камро= чи=ариши ва иложи борича илдам сузиб бориши талаб этилади ва щ.к.

Кытарувчи куч. Биз шу ергача горизонтал сузиш ща=ида гапириб келдик. Аслида биз биладиган горизонтал щолат сувда былмайди. Сузиб бораётган щар =андай одамнинг гавласи сув бетига нисбатан бир оз былса-да, =ия туради, елкалари билан боши оё=ларига нисбатан ю=ориро= былади ва щ.к. Шунда кытарувчи куч деган куч юзага келади. Демак, кытарувчи куч сузувчи сувда =ия вазиятда щаракат =илиб бо=анда вужудга келади.

Хулоса =илиб айтганда, сувдаги энг яхши щолат бу-горизонтал щолатга максимал даражада эришишдир [бурчак-3-5]. Шунда зарур былган кытариб турувчи гидродинамик куч щосил былади, горизонтал босимнинг кучи камаяди, иш=аланиш кучи максимал былади ва щ.к.

Одамнинг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятларининг сузиш техникасига таъсири

Маълумки, сузиш одамнинг турли-туман, катта-кичик, кучли ва кучсиз щаракатларини горизонтал вазиятда бажариш натижасида юзага келади. Бинобарин, одам мана шундай щаракатларини исталганча эркин, исталганча узо= ва уй\ун бажариши лозим. Шунда у ыз щатти-щаракатларига муайн

шаклни бера олади. Бунинг учун эса сузувчи-спортчининг гавда тузилиши, мушакларининг мутаносиб былиши, бы\имлари ыз тузилишига кыра исталган щаракатларга быйсуна олиши керак былади.

Бы\им щаракатчанлигининг ащамияти. Бы\имлари яхши ривожланган, щаракати енгил спортчилар гавда щолатини ва умумий щаракатларнинг муносиблигини ызгартирмасдан катта ёй быйлаб эркин ва осон щаракат =илишлари лозим. Зарурият ту\илса, бунга катта мушак группаларини жалб =илишлари щам мумкин. Щаракатларни катта тебранишда, яъни щаракат амплитудаларини узун олиб бажариш сузувчи спортчилар сузиш техникасининг асосий шартларидан бири былиб, бу - =увватни энергияни тежаб сарфлашга ёрдам беради.

Спортчи бы\имларидаги щаракатларнинг суслиги, эркин была олмаслиги сузиш техникасини ты\ри бажаришда =ийинлик ту\диради, маш=ларни бажариш самарадорлигини пасайтиради, натижада, =ышимча щаракатларни бажариш талаб этилади, бунда эса энергия кып сарф былади, мушаклар толи=ади, юракка зыр келиб, тез чарчаш аломатлари пайдо былади.

+ылларнинг щаракатчанлиги, бир =араганда, фа=ат елка бы\имлари щолатига бо\ли=дек кыринади, аслида эса уларнинг эркин ва уй\ун щаракат =илиш умурт=а по\онаси щолатига, ани=ро\и, умурт=анинг кыкрак ва бел =исмлари =айиш=о=лигина щам бо\ли=дир. Масалан, умурт=анинг кыкрак-елка =исми етарли даражада щаракатчан былмаса, баттерфляй, яъни дельфин усулида сузувчи-спорчи =ыл билан тайёргарлик щаракатларини бажараётганида истаса-

истамаса, гавданинг ю=ори =исмини кытаришга мажбур былади.

Брасс усулида сузишда эса, чано=-сон, айна=са, тизза бы\ими, болдир-панжа бы\имларининг исталганча эркин щаракат =ила олиши яъни щаракатчанлиги муштим. Чунки, масалан, шу бы\имлардан бирортасида щаракатлар сал былса-да, чекланиб =олса, оё=лар билан кенг эшиш щаракатларини бажаришда =ийинчилик ту\илиб =олади.

Умурт=а по\онасининг быйин =исми щаракатчанлиги, =айиш=о=лиги суст кечса, кроль усулида сузаётган спортчи нафас олиш учун талаб =илинганидек, бошини ёнга буриб =олмасдан, ю=орига кытаришга мажбур былади. Спортда 5-10 см гина эмас, 5-10 мм =ышимча щаракат щам орти=чалик =илганидек, сузиб кетаётган одамнинг бошини =ышимча равишда ю=орига кытариши умум щаракатларнинг шаклига, уй\унлигига путур етказади. Бу эса, ыз навбатида, гавданинг орти=ча тебранишига, гавданинг умум щолатига таъсир =илади ва о=ибат натижада спортчининг сузиш жараёнини бузиб =ыяди.

Болдир-панжа бы\имларида щаракат суст былган щолларда эса кроль усулида билан кыкракда ёки чал=анча ётиб оё=лар ёрдамида сузишда спортчилар яхши кырсаткичларга эриша олмайдилар, баъзан олдинга тузуккина силжий олмайдилар щам. Сабаби, одам бундай усулларда сузганида асосан оё=лар панжаси сузувчини олдинга силжитади. Шундай экан, панжаларнинг тузилиши ва уларнинг сузиш пайтидаги щолати катта ащамиятга эгадир. Шуларни назарда тутиб, биз сузувчи, спортчиларга сузиш усулларига =араб бы\имлар щаракатига

жиддий эътибор беришни, маш\улотлар пайтида уларни тинмай маш= =илдиришни тавсия =иламиз.

Мушаклар щолатининг ащамияти. Маълумки, мушаклар бош миянинг остки марказларидан келган импульслар |«қырсатмалар»|нинг мазмунига, доимийлигига =араб =ис=аради ёки чызилади. Шунга =араб, масалан, оё= ёщуд =ыл бирор щаракатни бажаради, бинобарин, механик иш =илади ва шу билан одам гавдасини щаракатга келтиради ол\а силжитади.

Щаммага маълумки, сузиш пайтида сузувчининг мушаклари, статик маш=лардагидек, узо=ро= =ис=ариб турмайди, аксинча, тезкорлик билан динамик иш бажаради. Бунинг учун эса мушаклар =айиш=о=, щаракатчан былиши лозим. Мушакларнинг жадал =ис=ариб, жадал бышининг физиологик алмашинуви, йирри антагонис мушакларнинг ызаро келишиб щаракатланиши ва улар щаракатига майда мушакларнинг уй\ун =ыйишилиш спортчининг сузишини тезлаштиради, ва=тни и=тисод =илади. ты\ри, мушаклар тез суръатлар билан зыр бериб =ис=арар экан, у нисбатан тезро= чарчайди, аммо у =анча тез щаракатланча, юракка =он бориши шунча тезлашади, бу щодиса бизга физиологиядан маълум.

Сузувчи одатда ызи танлаган усулни маш=лар туркумида пиштитиб етилтиради ва шу борада у сузиш техникасини миясида бус-бутун гавдалантира олган спортчини анча нарсага эришди, деса былади. Чунки шунда бутун щатти-щаракатларнинг илми ипидан-игнасигача унга маълум былади. Энди у ызида шу билган: идрок =илиб турган щаракатларни тегишли мущалларини ишга солиб амалга

ошириши, кыникма щосил =илиши керак. Сузувчининг техникаси =ай даражада сифатли чи=ишини тайёргарлик ва=тида =увватини тежай билиши ва зыр куч талаб =иладиган этиш щаракати пайтида ундан тежамкорлик билан фойдалана олиши щал этади. Бундан таш=ари, сузиб кетаётганда мушакларни зыри=тириб таранглаштириш щам сузиш техникасини бузади, эркин нафас олиш имкониятини чегералаб =ыяди.

Мощир сузувчи-спортчиларнинг тажрибаси шуни кырсатадики, эшишда бевосита иштирок этадиган мушаклар гурущини тайёргарлик бос=ичида иложи борича тутиш зарур. Айни=са, ыртача ва олис масофаларга сузиш мусоба=аларида, яъни =увватини тежаб бориш талаб этилганда бунинг ащамияти жуда катта.

Ырни келганда шуни айтиб ытиш жоизки, сув сову=былганида мушакларнинг таранглашуви ортади, уларни бышаштириш эса маълум даражада чегараланиб =олади. Демак, ыз-ызидан маълумки, мушакларнинг =он билан таъминланиши щам яхши былмайди. О=ибат натижада щаммаси бир былиб кырсаткичнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Гавда тузилишининг ащамияти. Гавда тузилишидаги мутаносиблик сузиш техникасини эгаллашга муайян даражада ащамиятга эга. Масалан, яхши ривожланган, узун =ыл оё=ли, вазни ыртача сузувчи спортчилар бир =адар ю=ори кырсаткичларга эга былишлари мумкин. Буни дунёга танилган сузувчи спортчилар фаолиятидан щам пай=аш мумкин былади. Аксарият щолларда улар баланд быйли, =ыл-оё=лари узун, вазнлари нисбатан енгил быладилар. Бежиз

эмаски, 14-17 ёшли ысмир сузувчи спортчилар мушаклар ривожланиши айтарли даражада былмасада, вазн енгиллиги щисобида кып щолларда ю=ори кырсаткичларга эга быладилар. Шунинг учун щам былажак сузувчи спортчини танлашда дастлаб унинг шу жищатлари щисобга олинади. Яна, шу жищатларга =араб, унга сузиш усули танланади. Аммо бунда щамиша щам ты\ри хулоса чи=арилавермайди. Чунки, айти=са, бу ысмир ёшда былса, вояга етганда унинг гавдасида турли хилда ызгаришлар былиб =олиши мумкин. Шу сабали, ысмирлар ва=ти-ва=ти билан антропометрик текширувдан ытказиб турилади.

Аммо шуни айтиб ытиш керакки, сузувчи спортчининг бый ва =ыл-оёлари узунлиги, гавда вазнининг кичиклиги унинг муваффа=ияти гарови была олмайди, балки фа=ат унга замин былиб хизмат =илиши мумкин. Жащон чемпионлари орасида биз айтиб ытган мезонлардан анча йиро= былган спортчилар борки, улар фикримизни далили была олади. Спортда ю=ори кырсаткичларга эришиш учун аввало сузувчи одам организмининг функционал имконияти, маш\улот пайтида эгаллаган малака ва кыникмаси, такомиллиги етган щаракат усуллари зарурдир. Быйи нисбатан паст былиб, сузиш маш=ини бекаму кыст эгаллаган, жисмонан обдон пишиб етилган сузувчилар анча катта юту=ларга эришишлари мумкин. Бунга сузиш спорти тарихида, ю=орида айтиб ытганимиздек, мисоллар кып.

Расмда танланган сузиш усулдига =араб гавда аъзоларининг тузилиши ща=ида фикр юритиш мумкин. Мазкур мисолимизда, эркин усулда 100 м га сузувчининг детальтасимон суягигача былган баландлиги тахминан 156 см

былгани шолда, чал=анча сузувчиники ундан баланд турибди. Энг пастинки-бу эркин усулда 15000 м га сузувчиники-130 см ни ташкил =иляпти. Бундан бый узунлигини ани=лаш мумкин. Чано=сон бы\имигача былган баландлик быйича =иёсланганда эркин усулда 100 м га сузувчи спортчиники 117 см, шу усулда 1500 м га сузувчиники 95 см, чал=анча сузувчиники 105 см. Бу аслида оё= узунлигини англатади.

Бундан бизга аён быладики, быйнинг баланд былиши, вазннинг о\ирлиги, =ыл-оё=ларнинг узун былиши ва мушакларнинг яхши ривожланганлиги крольчи-спринтерлар учун хос былса кырак =афаси, елка кенглиги, сон, бел айлаанаси ылчамларининг катта былиши ба=увватлик аломати былиб, бу-спринтерлар учун хосдир. Дельфин усулида сузувчилар, одатда, ырта быйда, танаси узун, оё=лари нисбатан калта, елка, тана, =ыл-оё= мушаклари эрта ривожланган, бы\имлари щаракатчан былади. Чал=анча усулда сузувчилар эса баланд, =ыл-оё=лари узун, елка, =ыл мушаклари яхши шакланган кырак =афаси кенг, бы\имлари щаракатчандир.

Брасс усулида сузувчилар аксарият ырта быйли, о\ир вазнли былиб, айни=са, чано=-сон мушаклари, =олаверса, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган былади. Шундан щам маълум былиб турибдики, уларнинг оё=лари энг кучли-ба=увват щисобланади. ЖЕЛ катталиги ва елка бы\имлари щаракатчанлиги нисбатан паст. Аммо уларнинг тизза ва болдир-панжа бы\имлари ыта щаракатчан быладики, бу имконият брасс усулида жуда =ыл келади ва щакозо.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент Ибн Сино 1993 йил.
2. А.Рихсиева, Х.Турхаджанов «Спорт медицинаси асослари» Тошкент 1985 йил.
3. Н.А.Бутович «Сузишни ырганинг», Тошкент-1962 йил.
4. Д.Каунсельмен «Наука о плавании», ФИС 1972. [русча].
5. О.А.Собирова «Болалар сузишни ырганиши», Тошкент 1997 йил.
6. И.Тангиров, А.И.Левицкий «Сузиш», Тошкент 1986 йил.
7. В.А.Парфенов «Плавание», ФИС 1981 [русча].

МАВЗУ: Стартлар ва бурилиш техникасини ырганиш.

РЕЖА:

1. Стартлар техникаси.
2. Сув ичида старт олиш.
3. Бурилиш техникаси.
4. Кыкракда кроль усулида сузишда бурилиш.
5. Чал=анча кроль усулида сузишдаги бурилиш.
6. Брасс усулида сузишдаги бурилиш.
7. Адабиётлар

Старт олиш умуман сузиш мусоба=аларида катта ашамиятга эга. Бунинг учун амалда 0,5 секунддан 1,0 секундгача ва=т кетади. Спортчиларнинг муваффа=ияти кып жищатдан спортни ты\ри олишга бо\ли=. Техника жищатидан ту\ри бажарилган старт сузувчига ыз гавдасини =улай щолатда са=лаш ва масофа бошида зарур былган тезликда эришишга имкон беради.

Одатда стартнинг икки туридан фойдаланилади.

1.Супача тумбочка дан старт олиш. Бу сузишнинг щамма усулларида =улланилади.

2.Сувда туриб, бассейн деворидан депсиниб, старт олиш. Бу аксарият чал=анча ётиб сузишда =ылланилади.

Старт олиш техникасини яхши тушуниш ва эгаллаш учун уни шартли равишда алощида элементларга былиб ырганиш зарур. Масалан, дастлабки щолат, тайёрланиш щаракати ва депсиниш, щавода учиш, сувга кириш ва сувда сир\аниш, сув

юзига =ал=иб чи=иш щамда сузишга ытиш. Энди уларга алощида-алощида тыхтаб утамиз.

Супачадан сакраб старт олиш. Даствлабки холат етарли даражада =улай ва тез сакраш учун зарур булган вазиятни эгаллашдан иборат. Бу =уйидагиларга бо\ли=: оё= бу\имларидан букилиш даражасига, гавданинг эгилиши ва =улар щолатининг тафовутига: ор=ага, ёнга ёки олдга-пастга узатиш.

Одатда, даствлабки щолат кыпро= спортчиларнинг ызига хос хусусиятларига бо\ли=. Энг =улай бу томонларнинг бир-биридан 15-20 см орали=да параллел жойлашиши ва панжалар билан супачанинг олдинги четидан =исиб туришдир. Оё=лар тизза бу\имидан тахминан 130-160 бурчак хосил букилади. Сон билан тананинг олдинги юзаси орали\идаги бурчак 40-60 га етгунча гавда олдинга эгилади букилади, =улар ор=ага-ёнга йуналитирилади-да, кафт ор=ага-ю=орига =аратилган булади. Сузувчининг о\ирлик маркази старт олиш супачасининг олдинги четига тугри келиши керак. Шунда команда =илар экан сув сатхи билан гавдадан узунасига ытказилган у= орали\идаги бурчак. Сузувчининг бундай парвоз =илишида учиш эгрилиги энг кам булиб, у щавода учиш харакатининг умумий тезлигини оширади, сувга ботганда эса гавда щаракат тезлигининг ошишига кумаклашади. Учиш пайтида гавда =уйидаги щолатни эгаллайди: оё=лар ростланган, =улар олдинга чузилган ва техминан елка кенглигида тутилган, кафт пастга =араган, бош икки =ул орасига жойлашган булади. Гавданинг бу холати сувга ботгунча сакланади. Сузувчи учиш пайтида щавода тахминан 20 ли ёй ясаб, секин аста боши билан шун\иш щолатига утади. Щавода учиш жуда муцим

бос=ичлардан бири. Уни шундай бажариш керакки, бунда сузувчи сувга кирар экан, гавдасининг ту\ри щолати са=лансин ва ю=оридан тушган о\ирлик кучининг таъсири остида гавда =улаб тушмасин, аксинча, бошлан\ич щаракат тезлигини етарли даражада са=ласин. Учишнинг уртача узунлиги старт олиш супачасига =ул панжалари бармо=лар текка жойигача щисобланиб, эркакланиб, эркакларда 3,5-4,0 метр, аёлларда 3,0-3,5 метр атрофида былиши керак. Сузишнинг щамма усулларида депсингандан кейинги учиш нафас олиб, уни чи=армаган холда бажарилади. Нафас сув юзига чи=иш олдида чи=арилади.

Сувга кириш ва сир\аниш. Одатда, щавода учаётган сузувчи сувга кириш бурчагига бо\ли-щолда сувга ботади. Бу бурчак аксарият ва=тларда гавдадан ты\ри сув юзасига утказилган у==а нисбатан 15-20 булади. Равон стартларда ботиш чу=урлиги 40-50 см, бироз тик булганда 50-60 см ва ундан кыпро= былиши мумкин.

Сузувчи одатда сувга ботиб, дастлаб пастга олдинга =араб сир\анади, кейин эса ю=орига-олдинга =араб эгри траектория ясайди.

Сир\аниш узунлиги-старт олиш супачасидан сув юзига чи==унча былган орали= эркакларда 7-8 м, аёлларда 7 м атрофида булади. Амалий кузатишлардан олинган маълумотларга =араганда, сир\анишга кетган ва=т узунлиги 7 м булганда, эркакларда 2,5 секунд, аёлларда 3,0 секундни ташкил этади.

Сув юзига =ал=иб чи=иш. Сир\аниш тезлиги сузувчининг масофадаги сузиш тезлигига я=инлашганда ёки ундан бир оз ошган пайтда сузувчи сув юзига =ал=иб чи=иши ва ыша тезликда сузишга киришмо\и керак. Биринчи сузиш

щаракатлари мусоба=а =оидасига кыра мувофи= узиш тезлигига бо\ли= щолда бажарилади. Кроль усулида кыкракда сузганда щаракатлар оё=дан бошланади. Сув юзига =ал=иб чи=ишда бир =ыл щаракати =ышилади. Бунда эшиш шундай хисоб билан бажарилиши керакки, эшишнинг тугаши гавданинг тыли= сув юзига чи=ишига ту\ри келсин. +ыл эшиш щаракати тугаши билан тухтовсиз равишда тайёргарлик харакатини бажаради. Шу пайт иккинчиси эша бошлайди. Нафас эса биринчи ёки кейинги эшиш харакатида олинади. Брасс усулида кукракда сузганда сув ичида биринчи харакат цикли бажарилади, иккинчиси, одатдагидек амалга оширилади. Дельфинча сузишда харакатни оё=лар бошлайди, кейин куллар биринчи харакатни бажаради ва нафас олинади. Шундан сунг сув юзида сузиш давом этади. Айрим сузувчилар сув юзига чи==андан кейин хам 2-3 циклгача нафасни тутиб борадилар.

Сув ичида старт олиш

Одатда, чал=анча ётиб сузиш мусоба=аларида сув ичида, яъни бассейн деворидан оё=лар билан депсиниб старт олинади. Сувдан старт олиш техникаси хам ю=оридагидек бир неча бос=ичларни уз ичига олади.

Дастлабки холат. Огохлантирувчи сигналдан сунг сузувчилар сувга тушиб икки =ул билан махсус тутгичдан ёки супачанинг олд томонидаги уйик жойдан-камгақдан туриб туради. Стартга тайёрланиш командаси берилган, сузувчилар оё=ларини букиб, 15-20 см орали=да параллел тутиб турадиар. Панжалар бир жойда ёки бири иккинчисидан пастро=да туриши мумкин, аммо сувдан чи=иб кетмаслиги керак. Чано=-сон бу\ими шундай жипс буладики, сон =оринга тегиб туради.

+уллар ту\ри чузилган, бир-бирига параллел, бош бироз олдинга эгилган булади.

Депсиниш. Сузишга команда берилгач, сузувчи тут\ични силтаб итариб юборади ва =улларни ю=ори кутариб ор=ага, бир оз икки ёнга харакатлантиради ва шу пайтда бошини ор=ага ташлаб нафас олади. Оё=ларини щамма бу\имларидан ёзаркан, зарб билан депсинади. Депсиниш охирида =уллар ор=ага ташланган, бош узра узатиб юборилган, яъни бош икки =ул орасига олинган, оё=лар ту\ри чузиб юборилган ва бириктирилган булади. Сузувчи канча кып куч билан депсинса, унинг хавода учиши, сувда сирпаниши шунча олис булади, демак, у бу уринда отади.

Щавода учиш. Сузувчининг щавода учиши шартлидир. Чунки у сувдан бутунлай кутарилмайди: оё=лар панжаси билан болдири сувда =олади. Щавога кутарилиш, яъни учиш бурчаги гавда билан сув сатци орали\идаги бурчак тахминан 15-20 ни ташкил =илади. Сузувчи бутун гавдаси билан имкон борича чузилиб, бошини яна хам ор=ага ташлаб ортга букилгандай булади, кукрагининг =оринга туташ кисми сал дунглик хосил килади. Депсинганда то =уллар учи сувга теккунча булган масофа, учиш масофаси дейилади. Бу эркакларда уртача 3м, аёлларда 2,5м га боради.

Сувга кириш ва сирганиш. Юкорида эслатиб утганимиздек, учишда оё=лар энди чу=урро= бота бошлайди ва шу захотиё= =уллар учи сувга тегади. Тана ор=а билан сув сатци орали\идаги маълум даражада масофа =илиниди, кейин тана хам сувга тушади. Сузувчининг сувга ботиши 40-60 см дан ошмаслиги керак.

Одам сувга ботдими, дастлаб пастга-олдинга, кейин ю=орига олдинга-олдинга сирганади. Бу сир\аниш старт деворидан сув

юзига чи==унча давом этади ва хаммаси булиб: эркакларда 6-7 м, аёлларда 5-6 м ни ташкил килади.

Сузиш харакатларини бошлаш ва сув юзига чикиш, албатта, сузишни сир\аниш тезлиги сузиш тезлигига тенг келиб =олганда ёки хатто ундан биров тезро= булганда бошлаб яхши самара беради. Харакатни дастлаб оё=лар бошлаб беради, кейин унги ёки чап =ул билан шундай эшиладики, эшиш охирига етганда тана сув сатцида булиши керак. Шунда сузувчи чап ёки унги =улини хавога кутариб олдинга ташлашда орти=ча куч сарф килмайди, бошка =ули билан эса сув остида эшиш харакатини бажаради ва х.к.

Бурилиш техникаси

Маълумки, сузиш спорти мусоба=алари, одатда, узунлиги 25 ёки 50 метрли бассейнларда 50 м дан 1500 м гача масофаларда олиб борилади. Уз-узидан куришиб турибдики, тезлик курсаткичи ошириш учун спортчи бурилиш техникасини жуда яхши эгаллаган булиши керак. Кимда-ким шу бурилиш жараёнини айтарли кийналмай куч сарф килмай ва унумли бажара олса, у бурилишга =адар са=ланиб келган маромни, тезликни бурилгандан кейин хам давом эттиради. Энг мушми, у =увватни тежаган булади. Бурилиш сони бассейннинг узунлигига ва сузиш масофасигша богли=. Масалан, 25 м ли бассейнда 50 м масофага сузилганда 1 мартагина бурилса, 400 м масофага сузилганда 15 марта, 150 ли масофага сузилганда 59 марта бурилиш лозим булади. Бурилиш техникасини яхши эгаллаган сузувчи хар сафар бурилганда 0,5-1,0 секнддан ва=т тежаб беради. Бинобарин,

59 марта бурилганда 29,5-59 секунд тежалган булади. Бурилишни кунт билан узлаштириб олишнинг ащамияти шу =адар каттадир.

Щамма бурилишларни шартли равишда икки тоифага булиш мумкин: очи= ёки ёпи= бурилиш. Очи= бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бурилаётиб нафас олишга айтилади. Демак, бунда бош сувдан чикади. Ёпи= бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бошини сувдан чи=армай ва демак, нафас олмай бурилишига айтилади. Куриниб турибдики, бурилишнинг бу турларини бошни сувдан чи=армай бурилиш деса, фикримизча, тугриро= булади. Агар бурилиш харакатларини элементларга та=симлаб алошида номлар билан ифодаляйдиган булсак, у шолда бурилишнинг иккала турида хам =уйидагича бурилиш бос=ичларига эга буламиз: № бассейн деворига етиб келиш: 2 айланиш: 3 деворга оё= билан депсиниш ва сув сатцига чи=иш.

Кыкракда кроль усулида сузишда бурилиш

Хаммага маълумки, сузиш усуллари хар хил булганидек, бурилиш усуллари щам хар хил. Чунки сузиш усулига =араб одам сув юзида, сув остида турли шаклларда, турли амаллар =уллаб бурилишига тугри келади. Демак, сузувчи сузиш усулига караб у ёщуд бу бурилиш усулини =уллаш ва буни хар томонлама-пухта, енгил ва тез бажариш амалини эгаллаб олиши шарт.

Кукракда кроль усулида сузишда очи= бурилишнинг икки усули варианты мавжуд. Биринчи усулда исталган томонда бурилиш мумкин, дейман. Айтайлик, сузувчи унг томонга

бурилмо=чи. Бунда у бассейн деворига сув юзасидаги чап =улини узатган щолда я=ин келади, шунинг учун чап =ул тирсак ва елка бу\имларидан букилган дамлар, унг эшишни тугатиб танаси ёнга келади. Шу пайт оё=лар тизза ва чано=-сон бу\имларидан букилиб нафас чи=арилади. Нафас чи=ариш деворга я=ин келиш бос=ичини якунлайди. Энди айланишга утилади. Бунда сузувчи чап кули билан деворга таянаркан, унг =улини тираганидан букиб, эшиш харакатини бажаради. Шу билан бир ва=т оё=ларини щамма катта бу\имларидан букиб, гавдасини бироз йигади ва айланишни бошлайди. Айланиш 90 га етганида сузувчи сувдан чи=иб турган о\зи билан нафас олади. Кейин айланишни давом эттириб, оё=лари панжасини тахминан 25 см чу=урликда бассейн деворига тирайди, бошини сувнга ботиради, танаси кукрагига етган холатни олади, =уларни кукрак тагида бирлашиб параллел холатда олдинга узатилади, энгак ва кукракка си=илади. Шу дам депсиниш бос=ичига утилади. Панжа-болдир, тизза, чано=-сон бу\имларидан букилиб турган оё=лар деворига тиралиб зарб билан, аммо маром билан икки оё=лаб депсинилади. Сынг сир\аниш бошланади. Аксарият холларда спортчи сузувчилар 5-6 метрга сир\аниб борадилар. Чунки бундан кейинги сирганиш тезлик жищатидан пасайган булиб, гарчи куч тежаса-да ва=тда ютказиб =уйишга олиб келади.

Бундан кейинги сузишнинг бошланиши ва сув юзига чи=иш бос=ичи супачадан старт олгандан сунгги щаракат амалларига ыхшашдир.

Энди энг куп тар=алган очи= сузишнинг иккинчи усулини куриб чи=амиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейннинг деворига етиб келаркан, ун ёки чап =ули билан деворга тиралиб, танасини

ёпга буради. Бунинг учун у =ул панжасини сув сатшида ёки 10-15 см ундан ю=орида деворга тирайди. Кейин шу =улини тирсагидан букиб, танасини деворга я=инлаштиради, оё=ларини тизза ва чано=-сон бу\имларидан букиб, уларни хам олдинга щаракат =илдиради. Шу билан боскич тугайди.

Айланиш. Сузувчи кул панжаси билан деворга тиралар экан, боши билан елкасини сувдан чи=аради ва шу пайтнинг узида оё=ларини тиззадан =атти= букади ва пастга туширади, шу йусинда деворга я=ин келади. Буш =ули билан эшиш харакатини килиб танасини айлантиради. Деворга тиралган =улини эса ёзиб нафас олади. Сузувчи кулини бутунлай ёзиб девордан оларкан, энди оё=ларини деворга тирайди, иккинчи =улини эса олдинга узатади. Девордан узилган =улни сув устидан олдинга харакатлантириб иккинчи =ули олдинга утганда уни хам олдинга утказди ва энди улар бир-бирига параллел холда кела бошлайди. Бу пайтда бош билан елкалар сувга ботган, ёнбош томонлари узгарган, оё=лар тиззадан букилган холатда, бош =улар орасида туради.

Депсиниш ва сир\аниш. Депсиниш одатда =ул сув устидан утиб булиб, тана ёнбошлаб турган пайтда бажарилади ва болдир панжа бу\имларидан силтаб ёзиш билан тугайди. Худди шу харакатлари мобайнида сузувчи бир йула танасини щам тула буриб олиб кукрагини ростлайди. Сир\аниш шу пайтларга ту\ри келади. Одатда, бу 40-50 см чу=урликда бажарилади.

Сузишни бошлаб ва сув сатшига чи=иш. Бурилишнинг бу охирги бос=ичини кукракда кроль усулида сузишнинг старт олгандан кейинги бошлан\ич иши деса щам булади кукракда кроль усулида сузишдаги старт олгандан кейинги щаракат амалларини эсланг. Чунки шу бос=ичдан кейин хам оё=лар

ишчи ва тайёрланиш ҳаракатларини, =уллар сузиш, эшишнинг сувга таяниш =исмини, эшишнинг асосий =исмини, сувдан чи=иш ва сув устидан олдинга щаракатланиш каби ҳаракатларни бажаради ва х.к.

Кукракда кроль усулида сузишда ёпи= бурилиш усули тананинг олд-ор=а у=и буйлаб айланиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейн деворига кукрагини пастга =аратган ҳолатда етиб келиб, =ули билан унга тиралади ва айланади. Очи= бурилиш усулидан фар=и: бош сув ичида, тана гужунак, елкадан пастга эгилган букилган, оё=лар эса сув сатцига я=ин туради. Бу щамиша очи= бурилишдан кура ва=тни тежашга имкон беради. Чунки унинг бос=ичлари, элементлари анча содда, осон.

Кукракда кроль усулида сузишда =улни бассейн деворига тегизмасдан бурилиш, хамма ва=т оё=ларини тегизиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейн деворига ётишга тахминан 1,5 м =олганда нафас олади ва кейин олдиндаги кули билан эшишнинг биринчи ярмини бажаради, бу пайтда иккинчи =ули тана ёнида узатилган ҳолатда туради. Эшишнинг иккинчи ярми елка камарини олдинга ит=итиш, бошни пастга эгиш ва тос кисмини ю=орига кутариш пайтига ту\ри келади. Эшиш охирида иккала кул горизонтал щолатга келади, тана эса кундаланг у=и атрофида айлана бошларкан, бассейн деворига я=инлашади. Сузувчи айланишни давом эттира туриб оё=ларини тиззадан букади ва айланиш тусигига я=инлашади. Шундан сунг оё=лар тиззадан хамда чано=-сон бу\имларидан бир-оз ёзилиб, оё=лар панжаси билан бассейн деворига тиралади ва шу захотиё= депсиниб ол\а щаракат бошлайди. Сузувчи оё=-=улларни танаси билан сир\аниб бораркан ту\ри

холатга кирганида буралиб олдин ёнбошига, кейин кукрагига а\дарилиб олади ва сузиш харакатларини бошлайди.

ФИНА Шалкаро сузиш спорти федерацияси =арорига биноан 1965 йил 1 апрелда соби= сузиш спорти федерацияси =арор чи=ариб, шу =арорга биноан эркин усулда сузиш мусоба=аларида гавданинг исталган =исми билан, исталган холатда, исталганча деворга тегиниш, таяниш, депсинишга рухсат этилди. Албатта, бу эркинлик сузувчи спортчилар учун =ул келди. Шундан бошлаб усуллар эркин харакатлар билан узларига маъ=ул булган, маш= мобайнида узлари ортирган куникмалар билан буриладиган ва шу билан ва=т бурилишдан бир оз тежаш имкониятига эга булдилар.

Чал=анча кроль усулида сузишдаги бурилиш.

Бу усулда сузишдаги бурилиш кукракда кроль усулида сузишдагига =араганда бирмунча фар= =илади. Яъни бунда бассейн деворига тегиш ва сунг бурилиб олиш чал=анча ётган холатда бажарилади. Шу туфайли хам бурилишларнинг кайси усули-=улланилмасин, тана олдинги-ор=а у=лари атрофида айланиши керак.

Сузишнинг бу усулида бурилиш хам очи= ва ёпи= бурилишларга тафовут килинади.

Очи= бурилиш. Очи= бурилишнинг бассейн деворига я=инлашиб келиш бос=ичида сузувчи бурилиш ну=тасидан 5 метр олдинга, 1,5-2 м баланд =илиб тикиб =уйилган байро=чаларга назар ташлаб келиши керак. Демак, бурилиш учун мулжал-байро=чалардир.

Сузувчи одатда бурилишга тайргарлик кура бошлаганда, яъни охири эшиш билан бир пайтда чу=ур нафас олади. +улни деворга тирсақдан букиб, сув сатхидан пастга-бурилиш томонига озгина йуналтиради, иккинчи =ули эса бу пайтда эшишдан тухтаб сон ёнида =олади, шу дамла нафас чи=арилади. Нафас олиш билан нафас чи=ариш орали\идаги харкатларга эътибор бериш зарур.

Айланиш. Айланиш бос=ичи одатда =айси =ул деворига тегса, шу томонга харакатланиш билан бошланади. Яъни сузувчининг =ули деворга теккач, у гужанак холатни олади, оё=лар тизза бу\имидан сув сатцига чи=иб ён томонга щаракат =илади. Девордан =ул панжа билан деворни силтаб итаради, сон ёнидаги кэса танага карата эшиш билан унга айланишга ёрдам беради. Шу дамла айланишнинг биринчи ярми тугайди, иккинчи ярмида девордаги =ул ундан узилиб олдига щаракат =илади ва нафас олинади. Оё=лар булса, бир-бирига параллел холатда панжалари билан деворга тиралади. Бу пайтда =улар узатилиб, учрайди бирлаштирилган булади.

Депсиниш одатда оё= панжалари деворга тегиши билан бажарилади ва стартдан сунг сакрашдаги каби сир\аниш ва сувдан чи=иш харакатлари бошланади. Биз бу харкатлар ха=ида ю=орида айтиб утдик.

Ёпи= бурилиш. Ёпи= бурилиш икки хил усулда бажарилади. Унинг биринчи варианты очи= бурилишдагидек бажарилади. Факат бунда =ул деворга текканида бош сувда булади ва нафас олинмайди. +олган харакат амаллари хусусида «очи= бурилиш» га каранг.

Ёпи= бурилишнинг иккинчи усулида эса кул билан охирги марта эшишни тугатиб нафас олинади ва бош билан елка

пастга-олинганда харкатлантирилади, =ул кафти танадан ёнга елка йуналишида харкатлана бориб, тахминан 25-30 см чу=урликда деворга тегеди. Эшшишни шу пайтга тугатган иккинчи кул сувда сон ёнида =олади. Кейин сузувчи иккала оё\ини =атти= букиб девордаги =улга таянган щолда гужанак былиб айлана бошлайди. Оё=ларини эса сув устида ёнга айлантрииб деворга тирайди ва зарб билан депсинаркан, сир\аниш бос=ичига ытади. +олган щаракатлар стартдан кейинги щаракатларга ыхшаш бажарилади.

Елканда сузиш усулидаги бурилиш

Бу сузиш усулида энг кып очи= бурилиш усули =ылланилади. Бунда шарт шуки, сузувчи то кули бассейн деворига тегмагунича кукрагига, яъни пастга =араб а\дарилиб олмаслиги керак. Кайси =ул деворга биринчи булиб тегса, шу =ул танани буради. Бинобарин, унг =ул тегса, унг томонга, чап =ул тегса, чап томонга бурилади. Бурилиш =айси холда булмасин, айланиш олдинги ор=a у= атрофида юзага келади. Энди бурилишнинг бос=ичларини тавсифлашга ытамиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейн деворига етиб келаркан =айси =ули билан булмасин, тирсагидан букилган =ули билан сувнинг сатхида деворга тегинади ва кафтини буриладиган томонга =аратиб олади, танаси эса бу пайтда албатта, хали чал=анча щолатда туриши лозим. Бир =ули деворга текканида иккинчи =ули сони ёнида булади.

Сузувчи =ул билан деворга тегингач, айланиш бос=ичга утади. Бунда у оё=ларини тизза ва чано=-сон бу\имларидан букиб, \ужанак щолда ёни билан деворга я=инро= келади. Бунда бир =ули билан бассейн деворига тиралиб, иккинчи =ули билан сувни эшиб тепасини айлантриади. Сузувчи худди шу айланиш мобайнида сувдан таш=арига чи=иб турган о\зи билан нафас олади, сув остидаги, яъни эшаётган =улини олдиндан йуналтриади в кетма-кет девордан олган =улини щам олдинга утказади, оё=лар кафтини эса деворга куяди, улар

чано= кенглигида бир-бирига параллел холда сув сатхига я=инлашиб колган булади, узатилган =уллари бошидан ошириб, бир-бирига туташтирилади. Шу аснода айланиш бос=ичи тугайди. Энди депсиниш ва сир\аниш бос=ичи бошланади. Бунда сузувчи оё=лар кафтини бассейн деворига куйгача, унинг боши билан танаси 30-40 см атрофида чукади ва худди шу пайтда у =атти= депсинади, натижада бутун гавда олдинга сир\анади. Албатта, депсиниш =анча зарбали, кучли булса, сир\аниш хам шунча тез ва масофаси узо= булади. Бундан кейинги щаракат амаллари сув ичида старт олгандан кейинги щаракат амалларининг узгинасидир.

Брасс усулида сузишдаги бурилиш

Брасс усулида сузишдаги бурилиш ҳам очи= бурилиш пайтида бассейн деворига хар иккала =ул билан бир пайтда тегиш, таяниш ва силтаниш, танани горизонтал щолатда тутиш шарт.

Очи= бурилиш. Очи= бурилишнинг биринчи усулида бассейн деворига етиб келиб хозир айтганимиздек, иккала =ул билан тегилади ва иккала оё=ни тиззадан, чано=-сон бу\имидан, =уларни тирсакдан букиб деворга я=инлашилади. Сунг сузувчи бир =улини девордан олиб шу шу кул томонига айлана бошлайди. Бунда бош ва елка билан кескин щаракат =илиб айланишни тезлатишга ёрдам =илинади ва сув ичида нафас чи=арилади. Оё=лар девор томонга йуналади, бош сувдан хийла чи=иб нафас олинади. Айланиш охирида тана кукрак =исми билан пастга бурилади, оё=лар панжа билан деворга тиралади, =улар олдинга харакат =илади. Мана энди оё=лар билан депсинай деган пайтда бош ту\риланиб сувга ботирилади ва шу пайтда депсиниш щаракати бажарилади. Шу билан очи= бурилиш бос=ичи тугайди. Навбатдаги сир\аниш ва сувдан бош ва =уларни чи=ариш бос=ичлари, брасс усулида сузишда старт олгандан кейин бажариладиган щаракат амалларига ухшайди.

Иккинчи усули. Бу вариантни спортчилар «маятниксимон бурилиш» деб изошлаб келадилар. Кукракда кроль усулида сузишдаги «маятниксимон бурилиш» щам худди шунга ухшашдир. Фа=ат бунда дастлаб бассейн деворига икки =ул билан тиралади. Айланиш эса бир хил. +айси =ул биринчи

булиб девордан узилса, тана шу томонга айлантиради ва
=атти= депсиниб сир\аниш бос=ичига ытилади.

Биринчи усулда щеч =айси =ул сувдан чи=майди, иккинчи
усулда эса деворга теккан =ул айланиш бос=ичига утганда
сувдан чи=ади. Кейинги харакатлар старт олгандан кейинги
щаракат амаллари билан бир хил.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. Д.Каунсельмен «Наука о плавании» ФИС 1972 й. Русча
3. В.А.Парфенов «Плавание» 1981 й.
4. О.А.Собирова «Болалар сузишни ырганинг» Тошкент, 1937 й.
5. И.А.Бутович «Сузишни урганинг» Уздавнашр Тошкент-1962 йил.
6. А.Рихсиева «Спорт медицинаси асослари» Тошкент, 1985 йил.
7. И.Тангиров, А.Н.Манурин. «Сузиш» Тошкент 1986 йил.

МАВЗУ: Ы=ув-спорт ишларини ташкил =илиш

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Планлаштириш.
3. Тренировкани планлаштириш.
4. Ы=ув-спорт ишларини щисобга олиш.
5. Мусоба=алар ва судьялик =илиш.
6. Фойдаланилган адабиётлар.

КИРИШ

Сузиш быйича ы=ув-спорт ишларини уюштириш, планлаштириш ва щисобга олиш ы=ув-тренировка жараёнининг муваффа=иятли былишини таъминлайди. Ы=итувчилар ва жамият активлари иш фаолиятининг самарадорлиги ы=ув-спорт ишларининг сифатли уюштирилишига ва уларнинг мунтазам щисобга олиб борилишига кып жищатдан бо\ли=.

Ы=ув-спорт ишларини уюштиришга =уйидагилар киради:

1. Маш\улот ытказиш учун жой тайёрлаш.
2. Шу\улланувчиларни группаларга та=симлаш ва уюштириш.
3. Ы=итувчи-тренерлар составини тузиш ва уларнинг ишини ташкил =илиш.
4. Жамият активи билан ишлаш.

Маш\улот ытказиш учун жой тайёрлаш. Ёзги ва =ишки сунъий бассейнар, шунингдек табиий сув шавзалари, =ошидаги бассейнлар ы=ув-тренировка маш\улотларини уюштириш ва ытказиш жойи щисобланади. Бундай спорт иншоатларида одатда турли характерли маш\улотлар учун махсус хоналар былади. Жумладан, назарий дарслар учун махсус адабиётлар, кыргызмали =уроллар ва махсус конокольцовка щамда кинофильмларни намойиш =илиш учун киноаппаратлар билан жищозланган методика кабинети амалий маш\улотнинг =уру=ликда ытказиладиган =исми учун хона сузиш техникасини ыргатиш ва умумий щамда махсус жисмоний маш\улот ытказиш учун зарур былган жищозлар ва инвентарларга эга махсус зал сузишни билмайдиганлар билан маш\улот ытказиш учун саёз бассейн спортча сузишга ыргатиш ва разрядли сузувчилар билан тренировка маш\улотларини ытказиш учун щар жищатдан стандарт бассейн былади. Сузиш учун ыз иншоатига эга былмаган спорт жамиятлари маш\улот ытказиш учун жойни керакли ва=тга ижарага олиб, ундан ма=садга мувофи=фойдаланишлари лозим. Бундан таш=ари Алпомиш ва Барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик ва топшириш, шунингдек, очи= щавода турли спорт маш\улотларидан фойдаланиб, умумий жисмоний тайёргарликни ошириш учун спорт жамиятлари эшкаккли спорт турлари ва чанги базасига, стадион ва щоказоларга эга былиши ёки уларни ижарага олиши керак. Агар щовуз ва ёзги сув базаси былмаса, ы=ув-спорт ишларини табиий сув шавзаларида ытказиш мумкин. Умуман махсус жисмоний тайёргарлик быйича ытказиладиган маш\улотлар шамолдан тысилган, тозаланиб, жищозланган щар =андай сув

щавзасида ытказилиши мумкин. Сузишни билмайдиганлар билан билмайдиганлар билан быладиган дарслар тоза, тобора чу=урлашиб борадиган сой, щавзаларда ытказилади. Сувнинг дарс ытиладиган =исми шамолдан тысилиб, устунларга бо\ланган ар=он билан чегараланган былиши керак. Сузишни биладиганлар билан тренировка маш\улотларини ытказиш учун чу=урлиги 1,5-2 метр келадиган жой танланади ва энг оддий сув базаси барпо =илинади.

Спортча сузиш усулларини ыргатиш учун =ир\о= быйлаб, сувдан 5-10 см баландликка рейка ырнатилади. Тренировка маш\улотлари ытказиладиган жой 2 томонига, 25-50 метр орали=да бурилиш учун ырнатилган тахта шчит сув остида =о=илган козикчаларга мащкамланади ва шчитлар орасида, бир биридан 2-2, 25 метр узо=ликда пукак ытказилган ар=он билан ажратилган йылаклар щосил =илинади. Урилиш шчитининг устида страт олиш учун супачалар былади.

Шу\улланувчиларни группаларга та=симлаш ва уюштириш асосан ы=ув йилининг бошланишида ёки ёзги сузиш мавсумида амалга оширилади. Бунда шу\улланувчилар ёши, жинси ва сузиш тайёргарлигига =араб группаларга былинади. Спортча сузишни бошловчилар учун ы=ув группалари, кекса ёшдаги кишилар учун ы=ув-со\ломлаштириш группалари ташкил =илинади. Кейинчалик спортда такомиллаштиришга мылжалланган жинси быйича эркаклар, аёллар ва аралаш; ёши быйича-болалар |5-6, 7-8, 9-10 ёш|, ысмирлар |11-12, 13-14 ёш|, ёшлар |17-23 ёш|, катталар |23 ёшдан катталар|, ырта ёшдагилар |40-45|, кекса ёшдагилар |50-60 ва щакозолар| группалар комплектланади.

Тайёргарлиги быйича-сузишни билмайдиганлар ё быш сузадиганлар, ызича яхши сузадиганлар ы=ув [ыргатиш], спорт разрядига эга былмаган сузувчилар [лекин спортча сузиш усулларини ызлаштириш] III ва II разрядлилар; I разрядлилар ва спорт мастерлари спортни такомиллаштириш группаларига жалб =илинади. Лекин амалда ы=ув-спорт ишларини ытказишда шу\уланувчилар кыпинча иккита ы=ув группаларига: сузишни билмайдиганлар ва быш сузадиганлар; ызича [спортча былмаган] яхши суза оладиганлар; шунингдек иккита спорт: ысмирлар ва III разрядлилар; II ва I разрядли щамда спортни такомиллаштириш группасига бириктириладилар. Жамиятнинг ил\ор сузувчилари учун спортчи разрядчилар сони кам былган щолларда улар махсус группасига уюштирилади.

Битта ы=итувчига =уйида ми=дорда шогирдлар билан шу\улланиш тавсия =илинади.

- сузишни билмайдиганлар, ёмон биладиганлар ва ызича суза оладиганлар ы=ув ва ы=ув-со\ломлаштириш группаларида 12-15 кишидан кып былмаслиги керак. Маш\улотлар бир щафтада 2-3 марта, сувда дарслар 30-45 минут давомида ытказилади;

- спортча сузиш техникасини ызлаштирганлар, ысмирлар ва III разрядлилардан иборат. Ы=ув-тернировка группаси 8-10 =исми тузилган мазкур группаларга ёши ва жинсидан =атый назар спорт разряди былмаган сузувчилар [лекин спортча сузиш техникасини ызлаштирганлар] ва разрядлар уюшади.

Айрим спорт мактабларида доимий ишлайдиган учта группа- 11-12, 13-14, 15-16 ёшлардан иборат терма командалар тузилади. Болалар спорт мактаблари ызаро мусоба=алар

уюштирадилар ва ытказадилар. Терма командалар район, шацар, вилоят ва Республика мусоба=аларида иштирок этадилар.

Физкультура жамоалари сузиш быйича спорт ишлари авж олдирилади; Тайёрлов группаларида Алпомиш ва барчиной нормативлари топширишга тайёргарлик кырилади ва топширилади; Ы=ув группаларида-спортча сузиш техникаси эгалланади; Ы=ув тренировка группаларида спорт мащорати такомиллаштирилади.

+уйи физкультура жамоалари щам мусоба=аларни уюштирадилар ва ытказадилар. Бу терма командалар район, шацар КСЖ|кынгилли спорт жамияти| мусоба=аларида ва щоказолари =атнашадилар. Олий ы=ув юртларида ы=ув тренировка группалари факультет ва щар бир курс быйича тузилиб, уларга сузишни истовчи талабалар киритилади.

Олий ы=ув юртлари =ошида сузиш быйича терма командалар тузилади. Бу командалар йил давомида мунтазам сузиш маш=ини эгаллайдилар ва турли мусоба=аларда =атнашадилар. Вилоят ва шацар кынгилли спорт жамиятлари щузурида спорт мащоратини такомиллаштириш группалари ташкил =илинади ва улар шу жамиятнинг терма конмандаси щисобланади. Бу группаларда мащоратини ошириш учун йил давомида спорт тренировкалари ытказилади.

КСЖ марказий кенгаши, шацар, республика спорт жамиятлари кенгаши ва ташкилотлар щам сузиш быйича ыз терма командалига эгадилар.

Олимпиада программасига кыра щар бир турга тузилган сузиш быйича команда 4-5 кишидан кам былмаслиги 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 шарафидан билимини ошириш мақсадида тренировка методикаси, эришилган спорт мақоратини намойиш қилиш ва синовдан ўтказиш учун терма команда аъзолари ва уларнинг тренерлари тайинланади вақти ўз-ўз-тренировка йилларига қарайирилади. Одатда бундай йиллар тайин беллашувлар билан тугайди, команда состави ва унга номзодлар тайинланади.

Шаҳар спорт комитети ва ташкилотлари томонидан ўйштирилган ёш спорт мактабларида сузиш спорт программасига мувофиқ келажакда болалар ва шаҳарнинг энг кучли сузувчилари билан ўз-ўз-спорт ишлари олиб борилади. Бу билимнинг асосий вазифаси спорт мастерлари ва I разрядли сузувчиларни тайёрлашдан иборат. Ёшлар спорт мактаби ўз-ўз спорт гуруппаларидаги иш шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси шисобга олинган ҳолда ўйштирилади. Бунда тайин сузиш шовузуларида машғулот ўтказиш имконияти бўлган мактабларда II-разрядлилар гуруппаси 1-2 йил, I-разрядлилар ва спорт мастерлари гуруппалари 3-4 йил ўргатилади.

Тайин шовузулари бўлмаган мактабларда III разрядлилар гуруппаси 1-2 йил, II разрядлилар гуруппаси 3-4 йил ҳамда, I разрядлилар ва спорт мастерларидан иборат гуруппалар машғулотларининг кейинги йилларда тайинилади. Ўз-ўз-спорт ишларига ўрта махсус ёки олий маълумотли тайинувчилар [тренерлар] жалб қилинади. Машғулотлар жадвали тузилгандан кейин иш куни нормасига мувофиқ тайинувчилар гуруппаларга бириктирилади. Ўз-ўз спорт ишлари

устидантренерлар ращбарлик =илади, у сиёсий тарбиявийлик, ы=ув методик ишларини савиясини ошириш билан шу\улланади. Тренерлар кенгаши назарий ва амалий дарслар, тренеровканинг йиллик ва перспектив, ил\ор сузувчилар учун индивидуал планлар, спорт тадбирлари ва бу тадбирларни уюштириш планларини ишлаб чи=ади ва тасди=лайди. Бундан таш=ариы=итувчилар составининг ижтимоий сиёсий даражасини ва малакасини оширишга =аратилган тадбирлар комплексини ишлаб чи=ади ва ытказади.

Жамият активини тузиш. Щар бир группага ы=итувчилар бириктирилгандан сынг группа старостаси ва унга ёрдамчи сайланади. Старосталар группани ытиладиган дарсга тайёрлашда ва ы=итувчига ы=ув-тарбиявий хамда ы=ув-спорт ишларини ытказишда кымаклашиши керак. Старосталар тренерлар мажлимида =атнашади ва унда овоз бериш ху=у=ига эга. Болалар спорт мактабларида ота-оналар =ымитаси тузилади. Комитет тренерлар кенгашининг ташкилий-тарбиявий ишларида актив иштирок этади. Барча ы=ув ва спорт группаларида ташкилий ишлар тугаб, улар комплексланиб былгандан кейин шу\улланувчиларнинг умумий мажлиси чи=арилади, хамда кымитанинг секция бюроси сайланади. Бюро секцичсининг иш планини тузади. Планга кыра:

- 1.Сиёсий-тарбиявий ва маданий оммавий ишлар.
- 2.Ташкилий ишлар.
- 3.Ы=ув-спорт ишлари.

4.Оммавий спорт ишлари.

5.Пропаганда агитация ишлари.

6.Ташкилий хыжалик ишлари былимлари иш олиб боради.

Секция бюросимнинг планини тузишда ва амалга оширишда барча ы=итувчилар тренерлар кенгаши ва хаммадан кыра кыпро= секция катта тренерининг хизмати катта. Ыз навбатида секция бюроси ва унинг хар бир тренерлар кенгаши, ы=итувчилар таркиби сиёсий-тарбиявий, ташкилий ва ы=ув-спорт ишларида фаол иштирок этиши керак.

Бош=арма шацар ва бош=а ташкилотлар =ошидаги КСЖ секциясининг ишларини уюштириш ва ытказиш спорт мактаби принципи асосида олиб борилади. Фа=ат секция бюросига сайлаш куйи секцияларидан конференциясига келган делегатлар томонидан амалга оширилади. Пленумда секцияларининг президиуми сайланади. Конференцияда хисобот даврида =илинган ишлар айнан КСЖ даги сузишнинг ахволи ва ривожланиш исти=боли быйича маъруза мухокама =илинганидан сынг, амалда ы=ув спорт ишларига рахбарлик ва назорат =илаётган секция президумлари федерацияси сайланади. Шунга мувофи= судъялар коллегияси президиму сайланади. Судъялар коллегияси президиуми раиси секция президиуми таркибига киради.

Шацар, вилоят, ылка, республика тренерлар кенгаши федерацияларида таъсис этилади.

2. Планлаштириш

Сузиш быйича ы=ув тренеровка жараёнини планлаштириш дейилганда бутун ы=ув-материалларини изчил та=симлаш тушинилади. Планлаштиришда назарий ва амалий дарслар учун зарур хужжатлар тузилади. Куйи физкультура жамоалари ва кынгилли спорт жамиятлари, болалар ва ёшлар спорт мактаблари, олий ы=ув юртлари ва хокозолар ы=ув-тренировка жараёнини дастлабки плпнлаштириш хужжатлари давлат программаси ва мусоба=а тадбирларининг календаридан иборат былади. Программа шу\уланувчилар маълум группаси учун ы=ув-тренировка дарсини уюштириш формаси, ма=сади, асосий вазифалари, ы=ув материалнинг хажми ва мазмунини белгилайди.

Программанинг тушинтириш =исмида шу=уланувчилар ми=дори [контингент] ва уларни ы=итиш муддати белгиланади: ы=ув тренеровка жараёнинг ма=сади ва былимларининг вазифалари; ы=ув тренеровка маш\улотини уюштириш формаси; дастлабки ва якуний нормативлар. Бундан таш=ари тушунтириш =исмида ташкилий-методик кырсаатмалар берилади.

Ы=ув плпнига кыра программа назарий ва амалий =исмларга былинади, уларнинг хажми ва мазмуни баён этилади, материал семестрларга |чорак кварталларга та=симланади. Планда назарий темалар ва асосий маш=лар ытиладиган группалар кырсаатилади. Уларни ытиш учун зарур соатлар белгиланади. Асосий маш=лар группаси маш\улотлари кийинлиги ортиб бориши хисобга олиниб, маш\улотлар тартиб билан мукамал ёзилади, шунингдек хар бир маш=лар группаси быйича норма талаблари кырсаатилади.

Сузиш быйича ы=ув-спорт ишларини планлаштиришда жойларда конкрет шароитини хисобга олиб, программани бироз ызгартириш мумкин. Лекин киритилган ызгаришлар программа мазмунига салбий таъсир этмаслиги керак. Тренировка йи\инларини ытказиш ва спорт мастерлари хамда разрядли спортчилар билан ишлаш быйича ани=давлат плани йы=. Шунинг учун щам бу ишлар спортчиларнинг шахсий хусусиятларини щисобга олган щолда махсус ишлаб чи=илган программа асосида олиб борилади. Йи\инлар программаси конкрет ма=сад вазифалар асосида, уларнинг мураккаблигига =араб тузилади.

Программа назарий =исмида спортча сузиш техникаси, кучли сузувчиларнинг спорт тренировкасини тахлил =илишга алощида эътибор берилади. Амалий =исмида эса сузиш спортнинг танланган тури быйича маш=лар ва умумий хамда махсустайёргарликни оширишга ёрдам берадиган махсус жисмоний маш=лар асосий ыринни эгаллайди.

Спорт тадбирларинингш календари ю=ори спорт ташкилотларининг тадбирлари календари асосида секциялари томонидан тузилади. Бунда ы=ув-спорт ишларининг вазифалари ва махаллий шароит хисобга олинади. Календарь тренеровка жараёнини плпнлаштиришда, уни даврларга былиш ва спортчиларни маъсулиятли мусоба=аларга тайёрлаш муддатини белгилайди.

Ы=ув материални ытиш графиги программа спорт тадбирлари календарига асосан тузилади. Унда программа назарда тутилган хажмдаги назарий ва амалий ы=ув материалнинг ы=итиш изчилиги ва муддати белгилаб

=ыйилади. Шунингдек графикда ы=ув тренеровка жараёни даврларининг давом этиш ва=ти ва муддати, спорт тадбирларини ытказиш кунлари Алпомиш ва Барчиной нормативларини топшириш тартиби, медицина кыригидан ытиш ва=ти ва хокозолар кырсатилади. Ы=уы материални ытиш графиги одатда бир календарь йилга ёки ы=ув йилига мылжалланади.

Тематик иш плани программа ва ы=ув материални ытиш графиги асосида тuzилади. Программа материали дарсларга та=симланади, хар бир дарсда тематикаси конкретлаштирилади, назарий ва амалий дарсларнинг мазмуни белгиланади. Иш плани бир ой, квартал, чорак ёки сместрга мылжалланади.

Агар назарий ёки амалий тайёргарлик дарслари ховуздан таш=ари ытказиладиган былса, унда «Дарс мазмуни» графасига дарсни ытиш жойи, дарс тури ва мазмуни ёзиб =ыйилади.

Дарснинг плпн конспекти иш планига асосан шу\улланувчиларнинг ытилган материалларини ызлаштиришга =араб тuzилади. Дарс план конспектида назарий ва амалий дарслар мазмуни конкретлаштирилади, ы=ув материални ытиш тартиби ва маш=лар меъёри белгиланади. Дарснинг план-конспектини тuzишдан олдин шу дарсда кыриладиган конкрет вазифалар ани=ланиши керак. Шундан сынг асосий =исми учун маш=лар танланади. Тайёргарлик ва якуний =исмларнинг тмазмуни асосий =исмга мувофи= тuzилади. Маш=лар меъёри

Масофа узунлиги, маш= бажариш учун сарфланадиган ва=т ва суръатга кыра ани=ланади. Дарснинг вазифаси, мазмуни

ва маш=лар изчиллиги ани=лангандан сынг айрим маш=ларни ытказиш быйича асосий ташкилий-методик кырсамалар шунга мувофи= графага ёзилади.

Дарснинг план-конспекти =уйидаги формада тузилади:

№_____дарснинг план коспекти_____

_____20_____йил_____

(группа номи)

дарс вазифалари_____

Дарс =исмлари ва уларга сарфланади ган ва=т	Дарс мазмун и	М еъ ёри и	Ташкил ий методи к кырса т малар
I. Тайёргарл ик	1) =уру=л икда а) б) в) ва	М и ну т (с ек ун д)	
II. Асосий	цакозо	м	

	1) сувдан щоказо	ар та м ет р	
--	------------------------	--------------------------	--

Дарсни ытказиш быйича мулоццазалар. Ы=итуучи
ИМЗОСИ

3. Тренировкани планлаштириш

Катта разрядли сузувчилар спорт тренировкасининг бир неча йиллик перспектив-индивидуал ва бир йиллик планига эга быладилар. Перспектив-индивидуал планни 2-4 йилга тузишга [тайёрлашда] сузувчи =атнашадиган асосий мусоба=алар ва уларга тайёргарлик албатта щисобга олинади.

Сузувчилар кичик группаларнинг спорт тайёргарлик тдаражаси ва асосий ма=сади бир былса, бундайлар учун щам индивидуал план тузилади. Спорт тренировкасининг кып йиллик ва йиллик индивидуал планида тренировка даврларининг давом этиши ва муддати, тайёргарлик турлари ва тренировка характери кызда тутилади, албатта.

Мусоба=алар календари тренировкани планлаштиришнинг дастлабки щужжатларидан бири щисобланади. Шунга асосан тренировкага тайёргарлик мусоба=а ва ытиш даврининг муддати щамда давом этиши, тайёргарлик турлари ва характери белгиланади.

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

4. Ўқув-спорт ишларини шифобга олиш

Сузиш бўйича ўқув спорт ишлари ўқув тренировка жараёни ва шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигининг шифма бўлимлари бўйича мунтазам шифобга олиб борилиши зарур. Шифобга олиш содда, қирғазмали ва имкони бориқча қисқартрилган шифжатларда ақс этиши керак.

Шифобга олиш дастлабки, қундалиқ ва йиллик бўлади.

Дастлабки шифобга олиш ҳар бир янги ўқув йили бошланишида, ўқув ва спорт группаларига қабул қилишда қилланилади.

Дастлабки шифобга олишга қуйидагилар қиради:

1. Шуғулланувчилар шифаида умумий маълумот-исми ва фамилияси, жинси, туғилган йили ва оғи, миллати, лавозими, ижтимоий ақволи, партиявийлиги, иш ёки ўқув жойи қасаба қимитасига ақзолиги, ҚСЖ ёки бирон бир спорт

колетиктивига аъзолиги, физкультура билан шу\улланиш
стажи, сузиш билан шу\улланиш стажи, Алпомиш ва
Барчиной нормативларини топширганлиги ща=ида
маълумот, уй адреси ва телефон номери.

2. Шу\улланувчиларнинг сузишга былган тайёргарлигига
характеристика, спортча сузиш техникасини эгаллаш
даражаси ва спорт разряди, спортда =ылга киритган шахсий
юту=лари ва бош=алар.

Шу\улланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва
со\лигини умумий щолати ща=ида характеристика - о\ирлиги,
быйи, кыкрагу =афасининг кенглиги, спирометрия, гавда
кучи, =ыл кучи, =он босими, пульс ва бош=алар ща=ида врач
хулосаси.

Дастлабки щисобга олинган маълумотлар, разрядчи-
спортчининг шахсий карточкаси, маш\улот журналы ва
медицина кыриги карточкасига ёзилади.

Кундалик щисобга олиш. Кундалик щисобга олишда
ы=ув планининг бажарилиши, ы=ув-тренировка
жараёнининг щолати, шу\улланувчилар техник мащоратининг
ысиши, со\лиги ва жисмоний ривожланиши назорат =илиб
борилади.

Кундалик щисобга олишга =уйидагилар киради:
шу\улланувчиларни йы=лама =илиш, ушбу кунги дарсининг
=ис=ача мазмунини ёзиш, дарс сифатини ошириши учун
кырсатма ва таклифлар ёзиш, техникани ырганиш ва
такомиллаштирганлиги учун бащо =ыйиш, Алпомиш ва
Барчиной нормативларини топшириш, курсовка ва
мусоба=аларда кырсатган спорт-техник натижалар,
шу\улланувчилар томонидан умумий разряд

нормативларининг бажарилиши ва рекордларни рыйхатга олиш, врач назорати кырсаткичларини ёзиб бориш.

Кундалик щисобга олинган маълумотлар маш\улотларини щисобга олиш журнаliga, разрядчи-спортчининг шахсий карточкаcига ва медицина кыриги карточкаcига ёзиб борилади.

Индивидуал тренировка ытказишда кундалик щисобга олиш, индивидуал топшири=лар ва уларни бажаришдан олинган натижалар, шунингдек, ыз-ызини назорат =илиш быйича олинган маълумотлар щам кундалик щисобга олишга киритилади. Бу =ышимча маълумотлар щам шу\улланувчиларчи ва тренер кундалигига ёзилади.

Якуний щисобга олиш ани= муддатда |ой, квартал, ярим йил, бир йил|да бажарилган ишлар натижасини кырсатади, =ылланилаётган воситалар ыргатиш методикаcи ва спорт тренировкаcининг ты\рилиги =айд этилади.

Ытказилган ы=ув-тренировка маш\улотларининг сони ва сифати, сузиш техникаcини ызлаштириш сифати, Алпомиш ва Барчинов нормативларини топшириш, спорт-техника натижаларининг ысиши, разряд нормалари, спорт мусоба=аларида секциянинг |группа ва щоказоларнинг| =атнашиш натижаси, жисмоний ривожланиш ва шу\улланувчиларнинг со\лиги якуний щисобга олишда рыйхатдан ытказилади.

Бу кырсаткичлар щисобга олиш щужжатларида акс этади ва ундан кейинги йилда тренировка жараёнини планлаштиришда щамда умумий якуний щисоботни ёзишда фойдаланилади.

Щисобга олишнинг асосий шужжатлари. Сузиш быйича ы=ув-спорт ишларини щисобга олишнинг асосий шужжатлари =уйидагилар: шу\улланувчиларнинг аризаси ва анкетаси, разрядчи спортчининг шахсий щисобга олиш карточкаси, маш\улотни щисобга олиш журнали ва медицина кыриги карточкаси.

Щисобга олиш шужжатларини ани=, тыли= ва ыз ва=тида тылдириб бориш зарур. Фа=ат шундай =илингандагина щисобга олинган маълумотларнинг ты\ри ташлил =илиш ва кейинги ы=ув тренировка жараёнини ташкил =илиш мумкин былади.

Ариза-анкета группага =абул =илиш учун илтимосномадан таш=ари шу\улланувчи ты\рисида умумий маълумотлар беради |дастлабки щисобга олиш былимига =аралсин|. У шу спорт тури быйича шу\улланувчи тайёргарлигига характеристика |буни ы=итувчи контрол-текшириш ёки олдинги йил маълумотларига асосланиб беради|, жисмоний ривожланиш ва шу\улланувчи со\лигининг умумий щолатига характеристика |тыли= медицина справкасига асосланади| былиб хизмат =илади.

Спортчининг шахсий щисобга олиш карточкаси шужжат щисобланади. Шунга асосан классификация билети ва разрядчи-спортчи нишони берилади. У сузувчи спорт-техник натижаларининг ысиб боришини щисобга олиб боришга хизмат =илади. Карточканинг бир нусхаси спорт разряди берадиган комитетда, бош=аси шунга мувофи= физкультура коллективида са=ланади.

Маш\улотни щисобга олиш журнали асосий шужжат былиб, ы=ув спорт ишлари ыз ва=тида мунтазам щисоботга олиб борилади |маълум шу\улланувчилар группасида|.

Медицина кыриги карточкасини жорий =илинган формада врач тылдиради ва ыз кабингетиде са=лайди. Айрим маълумотлар дарс журнаliga щам кычирилади ва врачдан тасди=латилади.

Индивидуал тренировка маш\улотларини щисобга олиш щар кунги, щар бир ы=ув-тренировка маш\улотининг мазмуни ва натижаларини тренер журнали ва шу\улланувчи кундалигига ёзиб бориш билан амалга оширилади.

Тренер журнали-оддий умумий дафтар ёки идора китоби. Журналдан щар бир сузувчига |ы=ув йили учун| йил давомидаги маш=лар кузатувини ёзиб бориш учун зарур ми=дорда вара=лар ажратилади. Унинг биринчи бетиде шу\улланувчининг дастлабки щисобга олиш маълумотлари акс этади. Иккинчи бетига спортчининг мусоба=аларда =атнашиш план-календари ёзилади: спортнинг номи, мусоба=а ытказиш кунива жойи, шунингдек сузиш масофалари кырситилган натижа ва эгалланган ырни белгиланади. Индивидуал тренировка плани ва тренировка маш\улотлари даврининг схемаси, спортчининг шахсий рекордлари ва ы=ув йили давомида ысиб борувчи натижаларини щисобга олиш, тренировка вазифаларининг бажарилиши, педагогик кузатишлар, тренетнинг фикр-мулощазалари =олган бетларда ырин олади.

Спортчи кундалиги тренерга маш\улот самарасини текширишга ёрдам беради, шу\улланувчини тренировкани ты\ри ташкил этишга ыргатади. Тренер шу\улланувчиларга

кундаликни мунтазам тылдириб боришнинг ашамиятини тушунтириши керак. У шафтада бир марта кундалик ты\ри тылдирилаётганлиги шамда маш\улотлар ыз ва=тида ёзиб борилаётганини текшириб туриши керак. Тренер маш\улотларни тузиш пайтида кундаликдан фойдаланиши мумкин.

Спортчи кундалигининг формаси тренер журнаliga ыхшаш былади. Биринчи бетига тренер ва спортчининг фамилияси, шу йилнинг январигача, яъни ытган йилда эришилган юту=лари ёзилади. Иккинчи ва бешинчи бетлар тренер журналикдек тылдирилади. Кейинги бетларга тренировка маш\улотларининг мазмуни, ыз-ызини назорат =илиш, тренировка жараёнидаги спортчининг шахсий кайфияти, контрол сузиш ва мусоба=алар ша=идаги маълумотлар ёзиб борилади.

5. Мусоба=алар ва судьялик =илиш

Спорт мусоба=алари-тренировка жараённинг ажралмас бир =исмидир. Улар маш\улотлар сифатини яхшилашга, тренировкани мунтазам ва ма=садга мувофи= йыналишда ёрдам беради. Яхши ташкил =илинган мусоба=а-муштим пропаганда воситаси была олади. У сув спортининг сузиш, сув тыпи ва сувга сакраш каби турларга ёшларни кенг кыламда жалб =илишга хизмат =илади. Мусоба=аларда шар бир спортчи ва спорт коллективининг мащорати ани=ланади. Мусоба=алар, шунингдек сузиш спортининг ривожланиш даражасини шам белгилайди.

Спорт мусоба=алари ил\ор тажрибанинг оммалаштиришнинг энг яхши формаси щисобланади. У замонавий сузиш спорти техникаси кенг ёйишда кыргызмали восита былиб хизмат =илади. Мусоба=аларнинг тарбиявий ащамияти нищоятда катта. Шу\улланувчиларда маънавий ва ирода сифатлари, интизом ва уюш=о=лик, ватанпарварлик туй\улари камол топади, коллективчилик ва ы=то=лик муштити вужудга келади.

Мусоба=аларни уюштириш сифати, уни ыз ва=тида, пухта тайёрлаш щамда ытказишга кып жищатдан бо\ли=. Календарь йили бошланишига 1,5-2 ой =олганда =уйидагилар тузилади ва тасди=ланади.

1. Спорт тадбирлари календарь-плани.
2. Мусоба=алар низомию
3. Мусоба=а ытказиш быйича сарф-щаражат сметаси.

Спорт тадбирлари календарь-плани мамлакатимизда физкультура ва спортга ращбарлик =илувчи ташкилотлар томонидан тузилади. Физкультура коллективларининг ызаро беллашувлари спортчиларнинг хал=аро мусоба=алардаги иштироки календарь-планда кызда тутилади.

Мусоба=алар низоми спорт тадбирларининг календарь-планига асосан тузилади ва тасди=ланади. У мусоба=аларни уюштиришда ва тренировка жараёнини планлаштиришда муштим щужжат щисобланади.

Мусоба=а ытказиш быйича щаражат сметаси айнан шу мусоба=анинг тасди=ланган низомига асосан тузилади. Бу календарь йил бошланмасдан олдин тасди=дан ытади. Сметада щар бир мусоба=а щаражати назарда тутилади.

Беллашув бошланишидан 1-1,5 ой олдин ажратиладиган бу щаражатга биноан бош=а шащарлардан келган =атнашувчилар ва судьяларга жой тайёрланади, улар ов=атланадиган ва медицина кыригидан ытадиган пунктлар шайланади. Мусоба=а тайёрланишнинг бу даври щал =илувчи палла щисобланади. Шунинг учун барча тайёргарлик тадбирлари мусоба=ага масъул вакилнинг назорати остида ытказилади. Бош судья тайёргарликни мусоба=а бошланишидан 3-7 кун олдин кыздан кечириб чи=ади ва мавжуд камчиликларга тузатишлар киритади. Спартакиада ытказишда мусоба=ани пухта тайёрлаш учун ташкилий комитет тузилади. Ташкилий комитетга мусоба=а ытказаетган мащаллий ташкилот вакиллари жалб =илинади. Ташкилий комитет хыжалик маданий-маиший медицина ва мандат комиссияларини тузади. Бу комисссияларга ташкилий комитет аьзолари бошчилик =иладилар.

5.1. Судьяликни ташкил этиш

Мусоба=ани судьялар коллегияси бош=аради. Унинг иш фаолиятига бош судья ращбарлик =илади. Судьялар коллегиясига бош судьядан таш=ари унинг 2-3 ёрдамчиси, ыринбосари, бош секретари ва секретарлар, катта ва кичик судьялар киради. Уни мащаллий судьялар коллегияси президиуми мусоба=а бошланмасдан 10-30 кун олдин тайинлайди. Календарь йилининг бошида судьялар коллегияси президиуми томонидан республика ми=иёсидаги мусоба=аларнинг судьялар коллегияси тайинланади. Бош судьялар коллегияси таркибига бош судья, унинг

ёрдамчилари ва серетарь киради. Бош судьялар коллегиясини президиум тасди=латиш учун тегишли спорт жамияти ва ташкилоти кенгашига =ыяди. Республика ми=иёсидаги мусоба=аларни судьялар коллегиясининг тыли=состави мусоба=адан 1-2 ой олдин тасди=дан ытади. Судьялар коллегияси тайинлангач мусоба=ага судьялик =илиш ишларини ташкил =илиш бошланади.

Судьялик сифатини ошириш ва =оидани изоцлашда умумий якдилликка, эришиш ма=садида мусоба=а бошланишидан 2-3 кун олдин барча судьялар коллегиясига семинарлар ва йыл йыри= кырса тиш тавсия =илинади. Маш\улотларда судьялик =илиш техникаси ва методикаси, мусоба=а =оидасига =ышимчалар киритиш ва мусоба=а низоми ырганилади. Шу даврда бош судья ва унинг ёрдамчиси спорт иншоатининг мусоба=ага тайёрлигини текширади. Тантанали очилиш тартиби ва мусоба=анинг якунловчи =исми-команда ва шахсий биринчилик \олибларни мукофотлаш режаларини ишлаб чи=ади.

5.2 Судьялик калиш

Сузиш быйича мусоба=аларга судьялик =илиш спорт жамиятлари тасди=лаган амалдаги =оидага асосан ытказилади. Судьялар коллегияси мусоба=а бошланишига бир неча кун =олганда бир =атор тайёргарлик тадбирларини ытказидади. Жумладан, судьялар коллегиясининг кенгаши тайинланади ва =атнашувчи командалар вакилларини иштирокида ытказилади.

Кенгашда мусоба=анинг ытказиш масалалари кыриб чи=илади шунингдек судьялар коллегиясининг состави эълон =илинади, беллашувда =атнашувчи ташкилотлар вакиллари судьялар коллегиясига мусоба=а ытказишдаги асосий шужжат талабнома ва ёзма талабномаларни топширади. Кенгашнинг кун тартибига мандат комиссиясининг раисининг мусоба=ага =ыйилган команда состави аъзолари ща=идаги ахборот киритилади. Мусоба=а =атнашувчилари учун =уръа ташлаш комиссияси тузилади. Комиссияга бош судья ёрдамчиларидан, секретарь ва катта судьялардан бири киритилади. Комиссия кенгашидан сынг мусоба=ада =атнашувчи команда вакиллари ёки тренерлар иштирокида =уръа ташлашни ытказиши. +уръа ташлаш натижалари кып нусхада кыпайтирилиб иштирок этувчи команда вакиллари тар=атилади. Мусоба=а низомига биноан белгиланган ва=тда бошланади. Парад судьялар коллегияси ва =атнашувчи командаларнинг аввалги йил якунловчи мусоба=аларда эгаллаган ыринлари тартибида чи=иш билан бошланади. Агар мусоба=а биринчи марта ытказилаётган былса унда =атнашувчи командалар ташкилот номи быйича алфавит тартибида сафланиб чи=ади. Сафлангандан сынг парад командири рапорт беради. Рапортни =абул =илувчи =ис=а табрик нут=и сызлайди. Сынгра мусоба=а байро\и кытарилади.

Мусоба=анинг кейинги кунлари судьялар коллегиясининг уюшган щолда чи=иб сафланишни мусоба=анинг навбатдаги кунни очилганини билдиради. Мусоба=аларга судьялик =илиш. Судьялар коллегияси барча масофаларга ёзилган талабномаларга, заявкларга асосан тылдирилган карточкалар быйича сузишларга =уръа ташлайди: аёллар |=излар| учун алощида, эркаклар |болалар ва ысмирлар|

учун
алошида.

Карточкаларга масофа ва усул номи, атнашувчининг
исми,
фамилияси, туилган йили ва унинг айси спорт ташкилотига
мансублиги ёзилади. Бунинг учун жорий илинган формада
карточка, былмаса, 18x8 см катталикдаги коздан фойдаланиш
мумкин |1-форма|

100мбрасс

эркаклар

(масофа, усул)

(эркаклар, аёллар)

БоборажабовШ Р.

"Сурхон"

(исми ва фамилияси)

(спорт

ташкilotи)

1.08,4

1.08,5

1.88,7

4

сузиш

3

ырин

2

йылак

615 (очколар сони)

Сузишларга урва ташлаш икки усулда йтказилади.
Биринчи усул-низом быйича мусабаада атнашувчиларнинг
ырин биринчи сузишдан сынг аниланади. Шу масадда щар
бир масофага сузиш натижалари тахминан бир хил былган
сузувчилар танлаб олинади. Секретарлар карточка тылдиришда
сузувчиларнинг фамилияси тагига шу масофада эришган сынгги

натижа ёки кутиладиган натижани ёзиб =ыяди. Бу натижаларни команда вакиллари ёзма талабномаларга судьялар коллегиясига топширишдан олдин ёзиб =ыядилар. Сузишлар сони айнан шу масофага берилган талабномалардаги =атнашувчилар сони спорт иншоатининг |бассейннинг| йылаклари сонига та=симлаш сони ор=али ани=ланади. Масалан, 50 та =атнашувчига талабнома берилган дейлик. Бассейн эса 4 йылакли. Демак, $50:4=12$ сузиш ва 2 =олди= чи=ади. +олган икки спортчи 12-сузишда 3 кишидан сузишга =ыйилади. Биринчи масофага сузишларга =уръа ташлангандан кейин, навбатдаги масофага =уръа ташланади.

Мусобо=анинг кейинги кунларида сузишлари 1 дан бошлаб номерланади.

Иккинчи усул низомида мусобо=а дастлабки сузиш, ярим финал ва финал сузишлари билан ытказилиш назарда тутилганда =ылланилади. Бунда =уръа ташлаш фа=ат дастлабки сузишлвр учун ытказилади. +уръа ташлашда мусоба=а =атнашчиларининг спорт тайёргарлиги щисобга олинмайди.

Ярим финал ва финал чи=ишлари олдинги натижалар асосида мусоба=а =оидасига мувофи= тузилади. Судьялар коллегиясида энг катта вазифани секретариат бажаради. Секретариатнинг ишни тез, ани= ва пухта бажариши мусоба=анинг самарали ытишини таъминлайди. Секретариат судьялар коллегияси мажлисларининг протоколини олиб боради. Айрим масофалар ыйича протоколлар тузади. Низомга биноан команда биринчилигини жорий =илинган щисоб системасига мувофи= ани=лайди. Команда ва шахсий

биринчилик \олибларини мукофотлаш учун шужжатлар щамда мусоба=анинг щисоботини тайёрлайди.

Сузиш быйича ытказилган команда биринчилиги мусоба=аларида турли щисоб системалари =ылланилади. Булардан чегараланган ва олимпиада щисоб системаси кенг тар=алган.

Чегараланган щисоб системаси. Амалда мусоба=а ытказишда чегараланган щисоб системасининг икки варианты мавжуд.

Биринчи вариант: мусоба=а низомига кыра программанинг щар бир бос=ичида аёл |=из| ва эркак |болалар ва ысмирлар| щисобли =атнашчилар сони, эстафетали сузишда командалар сони кырсатилади. Низомда, шунингдек, программанинг щар бир номерида иштирок этадиган =атнашчилар сони назарда тутилади. Улардан фа=ат белгиланган ми=дорда яхши натижа кырдатганларгина щисобга киради. Натижаларига кыра щамма =атнашчилар команда иринчилигида щисобга киритилган пайтлар щам былади.

Иккинчи вариант: низомда щисобга кирадиган =атнашчилар сони ва командалар эстафета ми=дори, беллашаётганларнинг жинси ва программа алощида бос=ичларида сузувчиларни жойлаштириш билан бо\ли= былмаган команданинг умумий состави кырсатилади. Бош=а щолларда команда щисобига кириши керек былган эркак ва аёл щисобли =атнашчилар натижалари алощида назарда тутилиши мумкин.

Олимпиада щисоб системаси. Олимпиада щисоб системаси

быйича мусоба=а ытказганда низомда командаларнинг умумий состави, программанинг щар бир бос=ичида щисобга

кирадиган =атнашчилар ва командалари эстафеталар учун яхши натижалар ани=ланади.

Мусоба=а ытказишда баъзан команда биринчилигини ани=лашнинг бош=а усуллари =ылланилади. Лекин бу усулларнинг барчасида баъзи бир но=улайликлар мавжуд былиб улар секретариат ишини =ийинлаштиради. Щисоб системасини ырнишда низомда щисобли =атнашувчиларнинг ва эстафета натижаларининг йи\индиси бащоланади.

Биринчи вариант быйича чегараланган щисоб системасида натижалар бир неча усулда бащоланади, Очколар сонини сузиш мусоба=алари натижаларини бащолаш жадвали быйича ани=лаш усули айни=са кенг тар=алган.

Иккинчи усул быйича щисобли =атнашувчиларнинг натижасини бащолашда биринчи ыринни эгаллаганлар энг кам очколар билан бащоланадилар. Эгаллаган ырин =анчалик паст былса, командага очколар сони шунча кып бериледи. Программа номеридан мусоба=а =оидасини бузганлиги учун ёки масофадан чи==анлиги учун судьялар коллегияси томонидан натижаси щисобга олинмаган щисобли =атнашувчиларга шу тоифадаги =атнашувчилар ырта щисобига тенг очколар сони бериледи. Стартга чи=маган щисобли =атнашувчиларга, команда щамма щисобли =атнашувчиларининг ырта щисобига тенг очколар сонига бир жарима очко =ышиб щисобланади. Эстафетали сузишда =атнашувчи командага очколар низомда белгилланган коэффициентга кыпайтириш йыли билан =ышиб щисобланади.

Мисол: мусоба=ада 8 команда =атнашади. Зачётга щар бир командадан, щар бир номерда 2 тадан яхши натижалар киритилди. Масофада 13 киши =атнашди, улардан 2 киши мусоба=а =оидасини бузганлиги учун судьялар коллегияси томонидан масофадан чи=ариб юборилди. Шундай =илиб, биринчи ыринни эгалланган команда натижасига 1 очко =ышиб щисобланади, иккинчи ыринга - 2 очко, учинчи ва тыртинчи ыринни былишганларга - 3,5 очко ($3+4+7: 2=2,5$), бешинчи ыринга - 5 очко ва щоказолар =ышиб бериледи. Судьялар коллегияси масофадан чи=арган =атнашувчилар 12,5 очкодан ($12+13=25: 2=12,5$) олишади. +атнашувга =ыйилмаган командаларга 16 очкодан бериледи, яъни $14+15+16=45:3=15+1$

Матч учрашувларда =атнашувчи командалар сони низомда белгиланиб, натижалар энг кып очколар сони билан баццоланади. Шу билан бирга биринчи ыринни эгаллаган =атнашувчига щисобли =атнашчиларга сонига тенг, ёки битта кып очколар сони =ышиб щисобланади. Навбатдаги ырин щисобли =атнашувчилар сонидан битта кам баццоланади, учинчи ырин иккита кам баццоланади ва щоказо. Мусоба=адан чи=арилган ёки масофадан чи==ан =атнашчиларга шу тоифадаги =атнашувчилар очколар сонининг ыртача щисобига тенг очколар сони =ышиб щисобланади. Эстафетали сузиш мусоба=а низомида белгиланган коэффицент билан баццоланади.

Мисол: Мусоба=ада 3та команда =атнашади, щисобга программанинг щар бир номерига 2 кишининг натижаси киритилади. Биринчи ырин 7 очко билан баццоланади, иккинчи - 5 очко, учинчи ва тыртинчи ыринларни былишганлар - 3,5 очко $4+3=7:2$), бешинчи ырин - 2 очко, олтинчи - 1 очко олади.

Олимпиада щисоб системасида натижаларни баццолаш. Мусоба=а низомида мавжуд =оидага биноан щисоб натижалари ми=дори команда биринчилигида ани=ланади, усуллар быйича белгиланган очколар =ышиб щисобланади, шу билан бирга биринчи ыринни эгаллаган =атнашувчининг натижаси максимал ра=ам билан баццоланади. Бу щисоб ыринлари сонига тенг ёки битта кып былади. Иккинчи ыринни эгалаган =атнашувчининг натижаси 1 очкога, учинчи ыринни эгаллаган =атнашувчининг натижаси 2 очкога кам баццоланади ва щоказо. Низомда кырсатилаган норма талабларини бажармаган ва щисоб ми=доридан кам былмаган ыринни

эгаллаган =атнашувчилар натижаси "0" очко билан баццоланади.

Мисол учун мусоба=а низомида спорт классификацияси быйича 1-разряддан паст былмаган норматив талабларини бажарган =атнашувчиларнинг биринчи ыриндан олтинчи ырингача натижалари =уйидагича баццоланади:

1-ырин - 7 очко

2-ырин - 5 очко

3-ырин - 4 очко

4-ырин - 3 очко

5-ырин - 2 очко

6-ырин - 1 очко

Навбатдаги ыринлар - 0 очко эстафетали сузиш щам шу каби лекин низомда кырсатилган коэффицент билан баццоланади. Мусоба=а вазифаси ва ми=ёсига бо\ли= щолда щисобли ыринлар сони кып былиши щам, кам былиши щам мумкин (10.15.20.25 ва щоказо).

Команда биринчилигининг боришини ани=лаш. Мусоба=а жараёнида секретариат команда биринчилигининг бориш жадвалини олиб боради. Жадвалга программанинг шар бир бос=ичидан сынг ташкилотлар =атнашувчиларининг олган очколари ёзиб борилади. Айрим щолларда жадвал ырнига шар бир команда учун карточкалар =ылланилади. Унга шар бир масофада олинган очколар ёзиб борилади, кейин улар жамланади. Карточкаларни секретариат шар бир масофадан, кейин, жамланган очколар сонига мувофи= ани= кетма кетликда =ыйиб чи=ади. Бундай карточкаларни команда биринчилиги натижаларини баццолашда =ыллаш ма=садга мувофи=дир.

Ва=тни щисобга олиш. Судья секундометристлар мусоба=ага

судъялик =илишда энг масъулиятли ишни бажарадилар. Бригадага

катта судья-катта секундометрист бошчилик =илади. Хал=аро ва республика мусабо=аларида шар бир йылакда, одатда, учтадан секундометрист ва=тни щисобга олади. Учала

секундометристнинг кырсатган ва=ти =атнашувчи карточкасига ёзилади, бунда ыртача ва=т щисобга олинади, Мисол: секундомерлар 1.01,2; 1.01,3; 1.01,5 кырсатса, 1.01,3 натижа щисобга олинади.

Бош=а мусабо=аларда щар бир йылақда биттадан секундометрист ва=тни щисобга олади. Бунда фа=ат биринчи келган сузувчининг ва=тини =ышимча равишда икки секундометрист щисобга олади.

+атнашувчиларнинг финишга келиш тартибини нищоятда ани= белгилашлари керак. Мусоба=а масштабига =араб бассейндаги йылақлар нечта былса, шунча ми=дорда судьялар белгиланади. Лекин улар учтадан кам былмаслиги керак. Улардан бири катта судья вазифасини адо этади. Бундан таш=ари судьялар =атнашувчиларнинг ты\ри финиш олишини, масофани босиб ытишда бурилиш техникаси ты\ри бажарилишини, шунингдек эстафетали сузишда, бос=ичларда алмашишда стартларнинг ты\ри олишини назорат =иладилар. +олган сульяларнинг вазифаси =ийин былмай, мусоба=а =оидасига биноан иш юритадилар.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. О.Собирова «Сузишни ырганиш» 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 плавние» ФИС 1972 |русча|.

МАВЗУ: Сузиш спорти усулларини ривожлантириш тарихи.

РЕЖА:

1. Кириш.
2. Кыкракда кроль усули.
3. Чал=анча кроль усули.
4. Дельфинча сузиш.
5. Брасс усули.
6. Адабиётлар рыйхати.

Сузувчи спортчиларнинг анатомик ва физиологик жищатлари.

Одам организми бир бутун щолда харакатчан, ызгарувчан, эгилувчан, =айиш=о= биологик комплекс былиб, уни таш=и муцит билан муттасил бо\лаб турадиган нарса |бу нерв системасидир. Нерв системасига унинг олий былимлари, яъни бош мия ярим шарлари пыстло\и ва пыстло= ости тузилмалари, ор=а мия перифирик нервлар киради. Щар =андай одам аъзолари функциялари мана шу нерв системаси ор=али бош=ари= турлари. Ыз даври И.М. Сеченов, И.П. Павлов каби олимлар бу ща=итда батафсил таълимот =олдирганлар.

Щаёт давом этишининг зарурий шартларидан бири моддалар| алмашилиб туришидир ва, аксинча, моддалар алмашилиб турган организм, демак, тирик, яшаяпти. Шундай экан, у щамиша нерв системаси воситачилигида таъсирланади ва =ыз\алади: таъсирлаганда таш=и муцитнинг босимнинг

енгил-о\ирлигини, ишнинг оддий-мураккаблигини ва шокозо-сезади, пай=айди, щис =илади, =ыз\алганда эса мана шу сезиш, пай=аш, щис =илиш тащлили о=ибатида жавоб бериш реакцияси юзага келади, бинобарин, одам озми-кыпми, фаолият кырсатади. Бу фаолият ыз щажмига кыра, бирор аъзолар системасининг ёки яхлит организмнинг бажарган щаракати, иши былиши мумкин.

Аммо щаракатлар, турли-туман ишлар, фаолиятлар щамиша, щамма одамларда бир маромда, муайян кыламда, белгиланган щажмда былавермайди. Чунки одамнинг таъсирланиши билан =ыз\олиши бир хил былмайди, бу-шунинг учун щамки инсон бош мясига хос былган бундай рущият, организмнинг ички мущиятга ало=адор хисобланган: кон, лимфа, ты=има ва щеробростинал сую=лик щаммада бир щил былмайди, шунга кыра, улар таркибидаги моддалар ва уларнинг концентрацияси щам бир щил эмас: яна бу ерда ана шу моддаларнинг физик-химёвий, биологик хоссалари нисбатан доимий былиш, ва былмаслиги щам ащамиятга эга. Масалан, шулардан биргина конни мисол =илиб оладиган былсак, унинг реакцияси фаоллиги, ундаги =айд ми=дори, ози= быладиган, моддаларнинг оз-кыплиги, осмотик ва артернал босими, щарорати, =олаверса, юрак уриш сони, конни щайдаш ми=дори, щажми, кучи, мароми ва бош=алар хилма-хилдир.

Анатомия фанидан ана шундай нарса маълумки, одам гавдасининг ташкил этувчи суюклар, то\айлар, пайларнинг тузилишида умуман бир хиллик былса щам, баъзи хусусиятлари, хоссалари, масалан, катта-кичиклиги жищатидан бир-биридан фар= =илади. Агар бу фа=ланишларга инсоннинг рущиятидаги, атроф-мущитга муносабатидаги, табиат ва жамият былган таъсиридаги фар=ланади =ышсак масалан яна щам

ойдинлашади. Айни=са, спортчилардаги жисмоний чини==анлик, ба=увватлик, кучлилик уларни =аршилиқдан =ыр=маслик тыси=ларни енгиб ытишлик, тушкунликка тушмаслик =олаверса чидам ва матонат сари ол\а интилишлик каби хислатларга эга=илади. Агар уларнинг турмуш тарзини, щаёт фаолиятини кузатадиган былсак, уларнинг идрок билан иш юритишни, щамиша тартиб интизомга риоя этишларини, ва=тни ты\ри та=симлай олишларини, яъни: эрталаб маълум пайтда ыриндан туриб, маълум пайтда ов=атланиши, маш\улотларга боришин, дам олишини ва муаян ва=тда ётиб ухлашни пай=аш мумкин. Бир сиз билан айтганда, спортчилар кун тартибига =атый риоя =илган щолда яшайди, щаёт кечиради ва ишлайди.

Маълумки спртчилар мушаклари щажми, кучи, таранглиги, зичлиги, =айиш=о=лиги ва чидам билан оддий кишиларникидан фар= =илиб туради, чунки спортчиларнинг мушаклари доимий о=ланишда, зыри=иш былади.

Физиологлар- мушаклар ыз табиатига кыра доимий жисмоний юкланишда былмо\и лозим, деб бекорга айтмаганлар. Бунинг устига, муттасил щаракатда былган мушаклар =он оришига кымаклашиб, юракни узлуксиз тыла =он билан таъминлашда иштирок этади. +олаверса фаол щаракат =илган мушак ыз навбатида яхши ози=ланади щам.

Кам щаракат одамлар эса мушакларини талаб даражасига ишга туширмаслиглари [айни ва=тда мушакларнинг етарли даражада ози=ланмаслиги] туфайли, мушакларни ишдан чи=арадилар, о=ибат натижада улар заифтортиб, =ис=ариб кетади, толалари ипдай-ипдай былиб =олади. Бирор-бир иш бажармо=чи былсалар, ожизлик =илиб =оладилар, мушак ва найлари дарщол чызилиб =олиб, бутунлай яро=сиз щолга

келиб =олади. Бы\имлари щам фаол щаракатлана олмайдиган, заиф, туз йи\иладиган, суюклари салга чи=адиган ва щатто арзимаган урилишлардан дарз кетадиган былиб =олади. +олаверса =адди-=амоти хунук одамларни спортчилар орасида деярли кыргайсиз. Айни=са сузиш билан болаликдан, ёшликдан шу\улланиб бориш одам =оматига щам анатомик-физиологик тузилишига щам, руций-асабий щолатига ва энг мушцами, саломатлигига бе=иёс даражада яхши таъсир кырсатади, щатто сузишни маш= =илишга ытишнинг бошлан\ич даври билан чинакам сузувчи-спортчи былиб етишган давр ыртасидаги одамда быладиган тафовутни щам я==ол пай=аш мумкин.

Кыкракда кроль усули

Тарихи. Ща=и=ий спортча сузиш тахминан XIX охирларидан бошлаб юзага келган. Унгача сузиш узо= тарихни босиб ытган былса щам, хал=аро мусоба=а шартлари асосида муайян усулларда спортча сузиш шунга ты\ри келади. У пайтларда треджер усулида |=ис=а масофа| ва брасс усузи |узо= масофа| оммалашган былган. Треджен усулидан сузувчи =ыллари билан навбатма-навбат щаракатлар =илган-щудди кроль усулидагидек, аммо оё=ларибилан =айчидек щаракатлар =илган, нафас олиш иштиёрий былган. Аммо асримизнинг бошларидан бошлаб ыша замонларда кенг тар=алган бу усул ырнини кыкракда кроль усулида сузиш эгаллай бошлади. 1904 йилги Сент-Луис |А+Ш|даги III Олимпиадада З.Халман |Венгрия| 50 ва 100 ярд масофаларга биринчи марта кыкракда кроль усулида сузиб-олтин медалларни =ылга киритди. Шундан кейин бу усул янада оммалаша борди. Бир-бирига ыхшаш щар хил

кыринишлари пайдо былди. Масалан, кейинги олимпиада ыйнида австралиялик сузувчилар кыкракда кроль усулида сузишнинг янги тури билан «атнашдилар ва кыпчилик спортчилар дини» ызларига тортдилар. Чунончи, улар сувда бошларини баланд тутган щолда «ылларини тирсакдан букиб, панжалари билан сувга «атти» депсиниб ол\а силжир эдилар. Чап оё» билан депсинганларида чап «ыл, ынг оё» билан депсингаларида чап щавога чи»ар эди. Бу щаракатларни улар мусоба»анинг охирига «адар бузмаганлар. Австралиялик спортчилар варианты спортчиларга, тренерларга ва томошабинларга жуда маъ»ул тушди. Бутун Европа ва Америка мамлакатларининг спортчилари орасида «Австралияликлар варианты» деган ном машщур былиб кетди. Аммо кыкракда кроль усулида сузиш щали ыз такомилги етмаган эди. Изланиш давом этаверди. Нищоят 1971 йил Стокгольм [Швеция]да ытказилган I Олимпиадада кроль усулининг янги вариантга асос солинди. Унинг асосчилари гаваялик Дик Каханомоку билан америкалик Жон Вейсмоллер былдилар. Шундан кейин «америкаликлар варианты» деган янги, кып жищатдан щозирги кроль усулида сузиш варианты пайдо былди.

Шундай «илиб, кроль усули сузишнинг замонавий усулига айланди. Бу энг тезкор усул былиб, одатда, сузувчининг гавдаси горизонтал щолатга энг я»ин келтирилади, «ыллар навбати билан бош тепасидан сувдан чи»ариб олдинга ташланади ва эшитилади, юз пешонага «адар сувга ботиб туради, нафаси ёнга «араган пайтда олинади ва сувга чи»арилади. Бунда спортчини ол\а силжитиб борувчи кучи асосан «ылида былади.

+ыллар щаракатини батафсилро» тасвирлайдиган былсак, бу «уйидагича былади: ынг «ыл, ынг елка рыпарасидан сувга

ботирилади ва шу пайтда =ыл тирсакдан щииёл букилади: олдин бармо=ларни ёзиб |кериб эмас| панжани, кейин билак ва нищоят елка сувга ботирилади. Сув тагида =ыл олдинга узатилган былиши ва пастга =араб эшитилиши, ярмисига келганда эса =ыл щаракатини тезлатиш керак. +ыл билан сувни олдинга тортаётганда щаракатнинг ярмисига келганда =ыл тирсакдан букилади ва би=ин ёнидан то сонгача сувни зыр бериб тортишда давом этилади.

Эшиш щаракатларини бажараётганда бармо=лар бирлаштирилиб сувни иложи борича кыпро= олиш учун юза щовуч щосил =илинади. Шундай =илинганда сув =ыллар учун таянч воситасини ытайди ва одам гавдаси тезро= илгарига сурилади.

Шуни унутмаслик керакки, сувдан биринчи былиб тирсак охирида панжа чи=ади. Панжа тос ёнидан ёки сал пастро=дан сон ёнидан чи=иб келиши керак. Кейин тирсакдан =ылни эркингина букиб, олдинга =улоч ташланади. Щудди шу пайтда =ылни эркин тутиш керакки, мушаклар пича дам олишга улгурсин. +ыл ва сувга киргач, щудди сувни щовуч билан тутгандан, панжани пастга =аратиб сувни тортиш-этиш лозим.

Эшаётган =ыл вертикал щолатга келтирилганда иккинчи =ылни сувга ботириб улгуриш учун тезро= =улоч отиш керак. Шунда иккала =ыл навбати билан сувни эшиб боради ва спортчи олдинга =араб илдам щаракат =илади.

Спортчининг юзи бу усулда щамиша сув ичида былади.

Нафас фа=ат бошни ёнга бурган ва=тда олинади ва нафасни о\из бурун ор=али сувга, охирини ёнга щавога чи=арилади. Шуни унутмангки, нафас олишни бош =аё==а бурилган былса, шу томондаги =ыл тирсаги вертикал щолатдан

йтишни билан сузувчи бошини буриб яна нафас олишга улгурди.

Кроль усулида сузилганда, одатда, =ыл билан икки марта эшишга, оё= билан эса олти марта щаракатланишга ургуриш керак. Мана шуни бир цикл дейдилар. Щар бир циклда бир марта нафас олиб, бир марта нафас чи=арилади. Нафас чи=ариш, нафас олишга =араганда чызилиши, нафас чи=ариш билан нафас олиш ыртасида тыхталиш былмаслиги керак.

Оё=лар щаракати. Спортчи сузиб кетаётганида унинг оё= щаракатларини роли шам кып нарсага бо\ли=. Одатда, спортчининг оё=лари муттасил =айчисимон щаракатларни бажариб бориши керак. Чунки оё=лар щаракати гавдани горизонтал щолатда бар=арор ушлашга, тезликни =увватлаб боришга хизмат =илади. шу жищатдан улар щаракатларига ном берилган. Масалан, оё=ларнинг пастга щаракат =илиш ишчи щаракати |ёки эшиш щаракати|, ю=орига щаракати эса тайёрланиш щаракати дейдилар. Уларнинг вазифалари шам щар хил.

Чунончи, ишчи щаракатлар гавдани ол\а силжишига бир =адар хизмат =илса, тайёрлашнинг щаракатлари гавданинг силжишига бир =адар хизмат =илса, тайёрлашнинг щаракатлари гавданинг силжишига щеч =андай таъсир кырсатмайди. Узо=дан сузувчининг ор=асига =араб турилса, унинг гавдаси гыё сувда ётибди-ю, ортида сув =айдномаси былаётгандай туюлади.

Ишчи щаракат пайтида оё=-тизза ва болдир-панжа бы\имларидан ёзилиб, сон бы\имидан букилиб боради. Шу аснода оё= пастга щаракатланиб боради ва то оё= тиззадан тыла ты\ри щолатга келгунича пастга тушади, сон эса болдир ва

панжадан олдинро= ю=орига щаракатлана бошлайди. оё= тизза бы\имидан батамом ёзилиб былгач, ишчи щаракат тугайди.

Тайёрланиш щаракати. Щозир айтиб ытганимиздек, оё= сув остида тизза бы\имидан батамом ты\риланиб олгач, |панжа ичкарига бурилади| у гавдага нисбатан пастга эгик, яъни чано=сон бы\имидан букилган щолатни олади. Ю=орига щаракат оё=ни чано-сон бы\имидан ёзиш билан бошланади. Оё= то горизонтал щолатга келгунига =адар щам ты\ри туради, сал ю=орига кытарилдими, утизза бы\имидан буила бошлайди, болдир билан панжа эса ю=орига щаракатини давом эттираверади. Шу пайтда оё= чано=сон бы\имидан букила туриб пастга щаракат =илади. сон билан тана бурчаги тащминан 170° тизза бы\имидаги бурчак 135° етганида оё=нинг пастдан ю=орига былган щаракати тугайди ва навбатдаги ишчи щаракат бошланади, биз буни ю=орида тасвирлаб ытдик.

Энди иккала оё=ни бир-бирига монанд щаракатига келсак бу-сузувчи спортчи учун жуда мушмим. Демак, ю=орида айтиб ытганимиздек, тайёрланиш щаракати ыз чегарасига етиши билан у пастга щаракат =илиб ишчи щаракатини бошлайди, щудди шу пайтда эса ызининг ишчи щаракатини тугатаётган иккинчи оё= ю=орига щаракат =илиб, тайёрланиш щаракатига ытади. мана шу дам-бадам алмашиниб бажарилаётган оё=лар щаракати муттасил бир-бирига мос тушиб бориши ва щар доим гавданинг ол\а щаракатланишига хизмат =илиш лозим.

Кыкракда кроль усулида сузишда бу усулнинг тарихига асос солган солган мамлакатимизнинг кыпгина сузувчи спортчилари =имматли щисса =ышишган.

Чал=анча кроль усули

Тарихи. Чал=анча кроль усули щам анча =адимий спортча сузиш усуллари дандир. Масалан, уолимпиада быйинлари программасида дастлаб 1904 йили Сент-Луис |А+Ш|да былиб ытган мусоба=а киритилди. Бу II Олимпиадада фа=ат эркаклар =атнашган эди. 1924 йили Париж |Франция|да былиб ытган Олимпиадада бошлаб, бундай мусоба=аларда аёллар щам =атнашадиган былди. 1964 йили Токио |Япония|да былиб ытган XVIII Олимпиадада эркакларнинг 100м масофага сузиш Мехико |Мексика|да былган XIX Олимпиадада мазкур усулда сузиш быйича икки хил масофа белгиланди. Яъни аёллар щам, эркаклар щам 100 ва 200 метрга мусоба=алашадиган былдилар. Бу программага кейинчалик 50 метр масофа щам киритилди. Шундай =илиб, щозир чал=анча кроль усули быйича 50,100 ва 200 метр масофаларга сузиш программалаштирилган. Аммо бу усулда сузишнинг техникаси борган сари такомиллаштириб борилди. Масалан, 1973 йили жащон чемпиони былган, икки марта олимпиада чемпионлигини =ылга киритган А+Ш лик М.Беллоунт ва =атор мусоба=а совриндорлари: С.Этвуд |А+Ш|, А.Дьярмат |Венгрия|, Э.Бригита |Голландия| ва бош=алар чал=анча кроль усулида сузиш мусоба=аларида сузиш техникасига ызларига хос элементларни =ышиб, ажойиб санъатларини намойиш этдилар. Масалан, улар =ыл билан узлуксиз, чу=ур эшишга, =ылни тирсакдан 90-100⁰ гача букишга, елка о\ишига, танани горизонтал щолатда я=инро= келтиришда анча юту=ларга эришдилар: бошлари сувда бир текисликда тургани щолда, оё=лари кичик амплитудада кетма-кет мунтазам щаркат =илдилар.

Шундай =илиб, сузишнинг бу усули быйича олиб борилган =атор мусоба=аларда спортчилар унинг такомиллашган замонавий техникаси эришдилар.

Чал=анча кроль усулида сузиш кыкракда кроль усулида сузишга ыхшашдир. Бунинг ызига хос кызга ташланиб турадиган томони одам сувда чал=анча ётиб щаракат =илади. Оё=лар билан =ыллар тыхтовсиз навбатлашиб щаракат =илади, нафас олиш щам, чи=ариш щам сувдан таш=арида былади, гавда горизонтал щолатга я=ин туради [8⁰ атрофида], энса сув ичида, юз сув сатщида, энгак быйинга щиеёл тортилган былади.

+ыллар щаракати. +ыллар щаракати бу усулда одатда, икки хил былиши мумкин, буни спортчининг ызи танлайди, аммо =ылни ты\ри танлаб эшиш, тортиш кучи камро= былганлигидан самараси щам камро= былади, биро= осон былгани учун щам эндигина ырганаётган сузувчилар шу усулни =ыллайдилар. Биз =уйида =ылни букиб эшиш щаракатига =ис=ача тыхталмо=чимиз.

Айтайлик, ынг =ылни щавога ты\ри чи=ариб ташламо=чимиз, бунда тирсакни елка бы\ими рыпарасидан щиеёл таш=арига чи=ариб, гавда ы=ига параллель =илинади. Шу пайтда тана шу =ыл томонга сал бурилади, шунинг учун =ылни олдинга-пастга-четга щаракатлантирилади ва сынг бир секунд ытар-ытмас =ыл тирсақдан букилиб, панжа щаракатга перпендикуляр равишда сувни «щовучлаганча» итаради. Кейин =ыл тирсақдан яна щам букилиб [160⁰ атрофида] пастга тушади, панжа эса тирсақдан ю=орида =олади. +ыл ор=ага ытганида, яъни эшиш ыртасида елка билан билак орали\и 120⁰ бурчак щосил =илади. Панжа сув сатщида я=ин ерда, тирсак ундан пастда щаракатини давом эттиради. Шу тари=а =ыл щаракатлари давом этиб, панжа сонга я=инлашганида

эшишнинг асосий =исми тугайди. Эшиш =анча тез ва кучли бажарилса, унинг самараси шунча яхши былади. Шу билан бирга у танани 30⁰ атрофида буришга имкон беради.

Демак =ыл панжаси сонга етгач, =ыл бироз бышашади, панжа, билак, елка бирин-кетин сувдан чи=а бошлайди ва ё вертикал равишда ёки 15-20⁰ атрофида таш=арига |четга| буриб кытарилади. +ылни сувга ташлаш ва=тида у таш=арига яна щам бурилади.

Шундай =илиб, ынг =ыл олдинда таянч вазифасини бажараётганида чап =ыл соннинг ёнгинасидан сувдан чи=ади ва ю=орига кытариб олдинга ташланган дамда ынг =ыл асосий эшиш щаракатини бажаради. Ынг =ыл соннинг ёнгинасидан сувдан чи=аётганида, чап =ыл таянч вазифасини тугаллаётган былади. Сынг ынг =ыл сувдан чи=иб ю=орига кытарилади ва сувга ташланган дамда чап =ыл асосий вазифани бажаради. Бунда чап =ыл соннинг ёнгинасида сувдан чи=ади, ынг =ыл олдинда сув ичида таянч вазифасини бажараётган былади. Шу билан бир цикл тугайди.

Бу ыринда шунча щаракат =илиш керакки, =ыл сувдан кытарилганда иложи борича уни сувга тез тушининг чорасини кыриш керак. Бу бир маромда тез щаракат =илишнинг мезонидир.

Нафас щаракатлари чал=анча кроль усулида сузишда сув юзида бажарилади. Шунинг учун нафас олиш нафас чи=аришни мунтазам равишда бир маромда бажариш керак. Масалан, =ыл сувдан чи=ариб ю=орига кытарилган пайтда нафас олинса, сувга тушгандан нафас чи=арилади. Шунга =атти= риоя =илинса, =ыллар щаракати нафас щаракати билан монанд келиб, бири-иккинчисини =ыллаб туради.

Оё=лар щаракати щудди кыкракда кроль усулида сузгандигидек бажарилади, яъни иккала оё= навбатма-навбат =айчи сингари щаракат =илдирилади-бир патга тушганида иккинчиси ю=орига чи=ади ва шу билан улар тананинг горизонтал щолатда ол\а сари щаракатланишига ёрдам беради.

Кыкракда кроль усулида сузганда оё=нинг ю=орига кытарилишини-тайёрланиш, пастга-сугга тушишини ишчи |ёки эшиш| щаракати дейилган былса, чал=анча кроль усулида сузишда аксинча оё=нинг ю=орига кытарилиши ишчи |ёки эшиш| щаракати, пастга-сугга тушиши тайёрланиш щаракати дейилади.

Тайёрланиш щаракатида оё= сугга тушар экан, чано=сон бы\имидан ёзилади ва горизонтал щолатга келиб пастга томон щаракатини давом эттиради ва сал ытар-ытмас у тахминан 170° атрофида чано-сон бы\имидан |ор=ага| букила бориши керак. Кейин шу оё= тиззадан букила бошлайди, болдир билан панжа эса щамон пастга щаракат =илади, сон чано=-чон бы\имида ёзилиб, ю=орига щаракат =ила бошлайди. сон билан тана ыртасидаги бы\им 135° бурчак атрофида былганда тайёрланиш щаракати тугаб, ишчи щаракати бошланади.

Ишчи щаракатига оё= тиззадан ва болдир панжа бы\имидан ёзила бориб, чано=-сон бы\имидан букила бошлайди. Шу дамда панжа, болдир ва сон ю=орига кытарила боради. Тизза сув юзасига чи==анида болдир билан панжа щам ю=орига кытарилишда давом этади. Сон эса пастга томон щаракатини бошлайди. Шунда оё= тиззадан тез букилиб, панжа билан сувни ю=орига ор=ага тепилади. Натижада, иш бажарилади-сузувчи бир =адар былса щам, ол\а силжийди. Шу билан ишчи щаракат тугаб, тайёрланиш щаракатига ытади ва щ.к.

Шундай =илиб, ынг оё= ю=орига щаракат олганида чап оё= пастга щаракат бошлайди ва булар щаракати =анчалик ёрдам беради. Бу усулда щам сузувчи олдинга тез силжиб борган сари оё=лар щаракатининг амплитудаси кичрайиб боради, аммо оё=лар анча чу=ур тушиб бориши мумкин ва щ.к. Умуман олганда, бир циклада икки марта =ыл щаракати, олти марта оё= щаракати, бир марта нафас чи=ариш ты\ри келиши керак.

Чал=анча кроль усулида сузишда мамлакатимизнинг спортчи сузувчилари айни=са кейинги йилларда салмо=ли юту=ларга эришдилар. К.Алёшина |Ленинград|, В.Соловьёв |Москва|, Г.Кувалдин |Ленинград|, Ю.Громак |Львов|, Л.Барбиера |Киев|, Надеждо Ставко |Днепропетровск|, И.Омельченко |Батуми|, Б.Аксенов |Горький|, И.Потякин, Л.Доброскокин ва щозирги кундаги сузувчиларимиз В.Долгов, О.Гавриелко, В.Куцнецов, В.Шеметов, =излардан Л.Корчакова, Ё.Круглова, И.Олрок, И.Шибаетова ва бош=алар шулар жумласидандир.

Дельфинча сузиш

Тарихи. Дельфинча сузиш ёки баттерфляй усулида сузиш брасс усулида сузишнинг бир тури сифатида майдонга келди. Унинг спортча сузиш тури ыринда ривожланиб, такомиллашиб боришгида кыпгина спортчилар салмо=ли щисса =ышдилар. Масалан, 1936 йил Б.Бойченко 100 метрга, 1941 йили 200 метрга сузиш быйича олиб борилган мусоба=аларга ыша даврнинг жащон рекорчиси былди. Аммо бу пайтларда сузишнинг бу усули щали муста=ил спорт деб тан олинмаган эди. Фа=ат 1953 йили ФИНА махсус былиб, сузишнинг бу

дельфинча усулини сузиш спортининг муста=ил тури эканлигини расмий хабар =илди. Шундан кейин олимпиада ыйинларида бу усулда беллашувга аёллар учун 100 метр, эркаклар учун 200 метрли программа киритилди. 1968 йилдаги Мехико |Мехико|да былган XIX Олимпиадада яна программа: аёллар учун 200 метр, эркаклар учун 100 метрли масофада мусоба=алашиш =ышилди. Шу йысинда сузишнинг бу усули ривожланиб борди уни бажариш техникаси эса такомиллашаверади. Натижада 1972 йилги Мюнхен |ГФР|да, 1976 йилги Монреаль |Канада|да ытказилган XX ва XXI Олимпиадада ыйинларида икки зарбли техника усули амалий жищатдан энг афзал эшиш, деб тан олинди. Бунда =ыллар ёрдамида =атти= зарб билан эшиш, эшиш ва=тида тирсакларни ю=ори тутиш, ыртача амплитудада гавда билан тыл=инсимон щаракат =илиб бориш, икки зарбли дельфинча сузиш усулининг энг зарур элементлари сифатида маъ=улланди.

Дельфинча сузиш усули иккала =ыл ва иккала оё= билан бир ва=тда, симметрик равишда бажарилган тананинг тыл=инсимон щаракатлари мажмуасини ыз ичига олади. Унинг айрим щаракат элементлари борки, булар кыкракда кроль усулида сузишдагига ыхшаш бажарилади, тезлиги жищатидан ундан кейинги, яъни иккинчи ыринда туради. Биз =уйида икки зарбли дельфинча сузиш усулининг техникаси щусусида тыхталамиз. Бунда щар бир цикл бир марта =ыллар билан щаракатланиб, икки марта оё=лар билан зарб бериш ва бир марта нафас олиб, бир марта нафас чи=ариш билан тугайди. Сузувчининг гавдаси сув юзида =ыл-оё=лари узатилган боши юзни сувга ботирган щолатда былади.

+ыллар щаракати. Айтайлик, =ыллар билан сув устида =илинаётган щаракат тугади, энди ты\ри узатган =ылларни елка

кенглигида олдин панжа, кейин билак ва елка сувга ботирилади. Сувга ботган ты\ри щолатдаги =ыллар олдинга ва пастга щаракат бошлайди. бунни сузиш техникасида =ылни сувга ботириш ва сузиш бос=ичи дейилади. Бу бос=ичдан кейин эшишнинг таянч =исми бошланади. Бунда =ыллар тирсак ва билак-панжа бы\имларидан букила бошлайди ва пастга щаракатини давом эттиради, панжалар сузувчи щаракатланаётган томонга перпендикуляр щолда я=инлашади. Сув сатци билан =ыллар орали\идаги бурчак 30⁰ га етганида бу бос=ич тугайди. Энди эшишнинг асосий =исми бошланади: =ыл щозир айтганимиздек, пастга ва ор=ага щаракатлана бориб, тирсак бы\имидан букилишда давом этади ва тащминан 125⁰ етганда тортиш кучи энг чы==исига чи=ади, панжалар эса вертикал щолатга келиб щаракатини давом эттиради. +ылларни сувдан чи=ариш осон бурилиши учун эшишнинг асосий =исмини тугатиш олдида панжаларни ор=ага ва бироз тепадан четро==а олиш лозим.

+ыллар сувдан олишда навбат билан елкаларга, сынг билаклар ва панжаларга келади. Бунда =ыллар тирсак бы\имидан щие\л букилади. Кейин =ылларнинг сув устидаги бошланади. Бунда иккала =ыл деярли чызилган щолатда, зыри=май, аммо тезлик билан щаракатланиши лозим. Панжалар кафт билан сув томонга =аратилади ва фа=ат сувга кириш олдида билак билан бирга пастга йыналтирилади. Шу билан дельфинча сузишнинг бир цикли тугайди.

Нафас олиш ва чи=ариш. Маълумки, =ыллар билан эшишнинг асосий =исми бажарилаётган ва=тда елка камари энг чы==ига кытарилган пайт былади, бош сувдан чи=ади ва нафас олинади. Бу ва=тда =ылларни сув сатцидан кытариб ишлашнинг биринчи ярми тугайди. Кейин бош суяги юз томон билан туша бошлайди, =ыллар сув сатцидан кытариб тушиши тугайди. Сал ытмай нафас чи=арилади.

Оё=лар щаракати. Дельфинча сузишнинг ызига хос томони оё=ларнинг бир ва=тда ю=оридан пастга ва пастлаш ю=орига тыхтовсиз щаракат =илиши ва тананинг фаол иштирок этишидир.

Тайёрланиш щаракати оё=ларни пайдан ю=орига щаракатлантириш билан бошланади. Бунинг учун: оё=лар энг пастки ну=тага туширилган, тиззадан щиеъл букилган, панжа ичкарига былиши керак. Чано=-сон бы\ими танага нисбатан тащминан 155 бурчак остида букилган [сон-=орин бурчаги]. Тана устки =исмигача сувга ботиб туради. Щаракат оё=ларни чызиб юбориб, чано=-сон бы\имидан ёзган щолда белни щиеъл быкишдан бошланади. Оё=лар то горизонтал щолатига келгунча ты\ри ызатган вазиятда ю=орига щаракатланади, сынг тизза бы\имида тащминан 130⁰ бурчак остида букилади. Бу пайтда панжани ичкарига =аратилади, тиззалар эса бир-биридан 15-20 см атрофида ажралиб туради. Шундан кейин ишчи щаракат бошланади-ю=оридан пастга, яъни оё=ларни тизза ва болдир-панжа бы\имларидан ёза бошланади ва шу пайтнинг ызида чано=-сон бы\имидан щамда белдан ю=орига букишга ытилади. Сынг болдир ва панжалар зулдик билан пастга щаракат =илади, бел ва чано= сув юзига я=инлаша бошлайди. +ачонки, оё=лар тизза бы\имидан бутунлай ёзиб юборилганда ишчи щаракат тугаган щисобланади.

Щар =андай спортча сузишда щаракатларнинг бир-бирига уй\унлашуви, монанд келиши шарт былганидек, дельфинча сузиш усулида щам оё=-=ыллар щаракати ва уларга монанд тана щаракати масофанинг охиригача бир-бирига мос келиши, бир-бирини =увватлаб бориши шарт. Бунинг учун =ыллар олдига чызилиб суза бошлаганда бош сувга ботиб турилиш, оё=лар ю=оридан пастга биринчи зарб билан депсиниши ва бу =ыллар сузишни тамомлаётганда тугалланиши керак. Сынг =ыллар эшишнинг таянч =исми билан асосий =исмининг учдан бирини бажараётганида энг ю=ори щолатни олиши лозим. +ыллар эшиш =исмининг =олган учдан икки =исмини

бажараётганида оё=лар билан иккинчи зарб берилади. +ыллар чано= рыпарасидан ытаётган пайтда эса оё=лар билан зарб бериш тугалланади. +ыллар сувдан кытарилиб, сув устидан ытаётган ва оё=лар сувга киритган пайтда иккинчи марта энг ю=ори щолатга ытилади. Шу билан бир цикл тугаган былади |I мин да 54-64 цикл бажариш мумкин|. Мана, нима учун дельфинча сузишнинг бу усулини икки зарбли дельфинча сузиш дейилади. Бунда =ыллар билан зыр бериб эшиш уларни тирсак бы\имидан ча==онлик билан букиш, ёзиш ва буришлар билан амалга оширилади. Буларнинг щаммаси =ыллар, елка камари ва тана мушаклар ёрдамида бажарилади. Сувни зарб билан панжалар ёрдамида тепиш, =ыллар ёрдамида сувни ор=ага итариш билан гавдани олдинга ит=итиш, нищоятда бир-бирига монанд тушиши керак.

Брасс усули

Тарихи. Брасс усулида сузиш чиндан щам энг =адимийдир. У шунинг учун щам =адимийки, одам сувга у ёщуд бу сабаларга кыра тушар экан, албатта брасс усулида сузишнинг =андайдир элементларини бажаради, эндигина сувга тушган одам щам, сузишни ырганишни ма=сад =илиб олган бола щам шартли равишда брассдаги щаракат элементларини бажаради. Бунинг сабаби мазкур сузиш усулининг оддийлигида, унинг щаётга я=инлигидадир. Щатто ерда ытирадиган бола айрим ва=тларда оё=ларини икки ёнига букиб брасс щолатини олади. Бежиз эмаски, спорт мутахассислари брасс усулини ту\ма сузиш усули дейишади.

Брасс усулида сузиш спортда XVI-XVII асрларда Европада кенг тар=алган эди. Шатто немис ы=итувчиси Николай Винема сузиш спортида оид асари ["Водолаз"]да брасс усулини баён =илар кан, уни =урба=анинг сузишига ыхшатади. Инглизлар бу усулни "кыкракда сузиш" деб таърифлаганлар. Французлар эса брассча сузиш деб номланганлар. Кейинчалик сузишнинг бу усули фа=ат спорт мусоба=аларида эмас, балки щарбий маш=сифатида щам кенг ёйилади ва бора-бора =ышинларда уни ыргатиш: махсус тайёргарликдан ытиш каби жанговар маш=лар =аторидан ырин олади.

Брасс усули =анчалик кенг тар=алган былишига =арамай, у олимпиада ыйинларидаги мусоба=аларга кып ва=тгача киритилмай келди. Фа=ат 1908 йили Лондонда былиб ытган IV Олимпиадада муста=ил спорт тури сифатида ыйинга киритилди.

Маълумки, брасс усулида сузишнинг тезлиги паст былган. Щозир щам нисбатан шундай. Ыша пайтларда немис сузувчиси Радемахер тезликни ошириш учун бурилиш ва финиш олдида =ылларни щавода кытариб «учиш» щаракатларини =ышди. 1928 йили Амстердам ["Голландия"] да былиб ытган мусоба=аларда филиппинлик Т.Ильдефонсо сув остида сонгача сувни эшиш щаракатларини киритди. 1956 йилдан Мельбурн |Австралия|дан былган XVI Олимпиада ыйинида совут сузувчи спортчиси Х.Юничев 200 метрлик масофага сузишда «Шын\иб брасс» усулини =ыллаб тезликни яна щам оширишга муяссар былди. Аммо кейинчалик сувга шын\иб брассча сузиш ман =илинди.

Йиллар ытиб брасс усулида сузишнинг техникаси такомиллашиб бораверди. Бир =атор элементлар янгиланди, =ышилди. Масалан, урушдан кейин голландиялик тренер М.Браун ыз шогирди А.Хаан билан бирга изланишда былиб,

ызига хос янгилик киритди. Улар бошни сувдан кытармаган шолда =ыллар билан эшиб, оё=лар сувни депсилаётган ва=тда панжалар ёрдамида сувни ызига тортиш ва шу пайтда бошни кытариб нафас олишни =ылладилар.

Хуллас, брасс усулида сузиш анча-такомиллаштирилди. Бу усулнинг щаётда амалий ащамияти щам каттадир. Масалан, чыкаётганларнинг =ут=аришда, нарсаларни олиб ытишда, зарурият та=озо =илганида кийим-бош билан сувга тушиб сузишда бу усул жуда =ыл келади. Чунки асосий итариш кучи оё= билан бажарилади, =ыллар эса бирон бош=а ишни бажарилиши, яъни, масалан, чыкаётган одамни ушлаб сузиш мумкин.

+ыллар щаракати. Даствлаб =ыллар чызилади ва панжалар ёни билан бирлаштирилади, кафтлар пастга =араган былади. Сынг =ыллар пастга ва икки ён томонга керилиб щаракат =илади. Шу ва=тнинг ызида кафтлар таш=арига =аратилади ва сузувчи щаракатига перпендикуляр =илиб торта бошлайди. +ыллар билан сув сатщи орали\идаги бурчак тащминан 15-20⁰ га етганида ишчи щаракат энг самарали щолатга келган былади. Яъни =ыллар тирсак бы\имидан щиеёл букилиб ор=ага-пастга ва ён томонга щаракат =иларкан, зарб билан сувни панжалар ёрдамида ор=ага итарди. Бунда уларнинг охирги щаракат ну=таси =ыллар вертикал щолатга етган пайти былади. Шу билан ишчи щаракат щам тугайди. Энди тайёрлашнинг щаракати бошланади. Бунда кафтлар тана томонга, яъни ичкарига бурилар экан, шу билан бир ва=тда =ыллар тирсак бы\имидан тахминан 95-100⁰ га букилади. Кейин улар букилишда давом этиб тирсак пастга тушади, панжалар эса ю=орига кытарилиб улар билан бир чизи==а етади ва олдинга чызилиб кыкрак остига келади. Шундан кейин кафтлар олдинга-

ор=ага, ю=орига щаракатланиб =ыллар тирсақдан ёзиб юборилади ва дастлабки щолатга-ишчи щаракатига тайёргарлик кыради. Шу билан тайёрланиш щаракати щам тугайди, яъни =ыллар бир щаракат цикли бажарган былади.

Нафас олиш. Сузувчи спортчи нафас олиш учун дастлаб елка камарини ю=орига кытарилиш керак. Бу щолат =ыллар билан эшишни тугатиш пайтига ты\ри келади. Щудди шунда у о\из очиб нафас олади. Кейин юзни сувга ботириб бир оздан кейин о\из-бурундан нафас чи=аради.

Нафас олиш ва чи=ариш мусоба=а охирига =адар бир маромда шу зайлда давом этиши лозим.

Оё=лар щаракати. Дастлабки щолатда оё=дан узатиб юборилган бир-бирига бирлаштирилган, оё=лар учи щам чызилиб былади. Щаракат бошланиши билан иккала оё= тиззадан ва чано=-сон бы\имлардан букилади. Шу пайтнинг ызида оё=лар тиззадан икки ён томонга елка кенглигига кирилади ва сал пастга туширилади, оё=лар панжаси эса |кафти| сув сатцига етар-етмас вазиятда танага томон щаракатланади ва таш=арига бурилади. Шу щаракат охирги ну=тасига етганида тайёрланиш щаракати тугайди. Бунда сон билан тана орали\идан бурчак тащминан 125° атрофида, сон билан болдир бурчагида $45-50^{\circ}$ атрофида былади. Бир сыз билан айтганда, тиззалар сув сатцига перпендикуляр щолатга келган былади. Уни жуда тез бажариш керак. Акс щолда унинг сузувчи щаракатига =аршилиги яна щам ортиб кетади.

Ишчи щаракат оё=ларни бирин кетин чано=-сон бы\имидан, тиззадан, тиззадан ор=ага-ёнга ва сал пастга томон зарб билан ёзидан бошланади. Бунда эшиш щаракатини ва бор кучни панжалар билан болдирларга бериш керак. Оё=лар

узатиб, панжалар учи чызиб юборилганида ишчи щаракат тугаб, тайёрланиш щаракатига ытилади ва щ.к.

Брасс усулида щам щудди бош=а сузиш турларидек щаракатларнинг уй\унлашуви жуда муштим омил щисобланади. Масалан, дастлабки бос=ичда, яъни =ыллар билан оё=лар узатилган, бир-бирига бириктирилган пайтда ишчи щаракатини =ыллар бажаради, оё=лар узалганича ва бышашганро=щолатда туради. +ыллар кыкракка киритлган пайтда оё=лар йи\илади. +ыллар олдинга чызилганда оё=лар зарб билан сувни тепади ва гавда ол\а силжиб кетади. Шундан кейин цикл =айта такрорланади.

Щозирги ва=тда брасс усулида 100 ва 200 метр масофага сузиш быйича мусоба=алар ытказилади. Комплекс сузишларда 200-400 метрга сузилади. Мазкур сузиш усулини ривожлантириш, такомиллаштириш ва ю=ори кырсаткичларга эришишда =уйидаги спортчи сузувчиларининг номлари дунёга танилган: С.Бойченко |Москва|, Л.Мешков |Ленинград|, В.Минашкин |Ленинград|, Г.Прозуменьшикова |Севачтополь|, Светлана бабанина |Ташкент|, М.Хрокин |Воронеж|, Ю.Кис |Олмаота|, Л.Белоконь |Ташкент|, Е.Вавилова |Тошкент|.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.А.Собирова «Сузиш» Тошкент, Ибн-Сино 1993 йил.
2. Д.Каусельмен «Наука о плавние» ФИС 1972 [русча].
3. В.А.Парфонов «Плавание» ФИС 1981 йил.
4. О.А.Собирова «Болалар, сузишни ырганинг» Тошкент 1987 йил.
5. И.А.Бутович «Сузишни ырганинг» Уздавнашр Тошкент 1962 йил.
6. А.Рихсиева, Х.Турходжаев «Спорт медицинаси асослари» Тошкент 1985 йил.
7. И.Тангиров, А.Н.Монусий «Сузиш» Тошкент, 1986 йил.

МАВЗУ: Амалий сузиш

РЕЖА:

1. Чыкаётган одамни =ут=ариш.
2. Щолдан тойган одамга ёрдам бериш.
3. Чыкишнинг сабаблари ва турлари.
4. Чыкаётган одамни =ут=ариш.
5. Сунъий нафас олдириш.
6. Юракни таш=и ёки кыкрак устидан массаж =илиш.
7. Адабиётлар рыйхати.

Амалий сузиш

Амалий сузиш ызи нима? Мавзуни бошлашдан олдин мана шу саволга жавоб бериш лозим.

Номидан кыриниб турибдики, сузишнинг амалда, яъни турмушда, щаётда кераги быладими-шу щакда фикр юритиш лозим. Демак, амалий сузиш умумсузишнинг шундай усулларики, уни =ыллаш билан амалда бирор-бир фойдали иш бажарилади. Сувда ким =андай щаракат =илса-=илсин, фа=ат фойдали иш бажарсин деган билан щамма нарса осонгина битавермайди. Кимда-ким тубига шын\ишнинг техникасини эгаллаб олса, зарурият талаб =иляптими, демак, унинг уддасидан чи=ади. +ут=ариш амалларини билган одамгина, чыккан кишини =ут=ара олади, акс щолда, ызини щам щалок =илиши мумкин ва щ.

Эндиликда амалий сузиш чу=урликка ва узунликка шын\иш чыкаётганларни =ут=ариш, кийим-бош билан сузиш, =ир\о=дан-=ир\о==а сузиб ытиш, сувга сакраш ва щ.к. га тафовут =илади. Аммо бу ыринда шуни айтиб ытиш керакки, бу хилдаги амалий сузиш жараёнида албатта у ёщуд, бу спортча сузиш усулини =ыллашга ты\ри келади. Бусиз иш битмайди. Амалий сузиш техникаси ва усулларини схематик равишда тасвирлайдиган былсак, 91-бетдаги манзара щосил былади.

Чыкаётган одамни =ут=ариш

Сувда чымилишнинг битта =онунияти бор-одам чыкаётган кишини =ут=ариш =оидаларини билиши шарт.

Лекин чыкаётган одамни =ут=ариб =олиш осон иш эмас. Бу ишда одамдан маълум мащорат талаб =илинади, у кыпгина кыникма ва малакаларни эгаллаши зарур.

Чыкаётган одамни =ут=ариш иши одатда кыкракда кроль усулда, ёнбошлаб ва чал=анча брасс усулида сузиш билан бажарилади.

Щар =айси сузиш усули вазиятига, шароитига, ва=тига =араб танланади. Чунки щар =айси усул ыз амалий щамиятга эга.

Масалан:

1) кыкракда кроль усулида сузиш энг тезкор усулда былиб, узо= масофани тезро= босиб ытиш, чыкаётган одамни кыздан йы=отиб =ыймаслик |бош сувдан ю=орида былганлиги учун| имкониятларига эга: 2) ёнбошлаб сузиш эса чыкаётган одамни сувдан олиб чи=ишда =ылланилади. Чунки бу усулда одам бир =ылни банд =илган щолда, иккинчи =ыл билан иш

бажариш имкониятига эга былади: 3) чал=анча брасс усули эса щаракат тезлиги катта былганлиги учун, бинобарин, шароит зудлик билан етиб боришни та=озо =илганлиги учун =ылланилади ва щ.к.

Одатда, чыкаётган одамга ёки чарчаб щолдан тойган одамга ёрдам кырсатилади.

Щолдан тойган одамга ёрдам кырсатиш

Бундай пайтда вазият албатта чыкаётган одам во=еасидаги вазиятдан кыра енгилро= былади. Чунки бунда ыйлаб иш тутишга фурсат бор, унинг ызи щам буни сезиб туради. Демак, =ут=арувчи, яъни ёрдам берувчи киши кыкракда кроль усулида сузиб бориб |щолдан тойган одамни йы=отиб =ыймаслик учун щам| щам шош=ало=лик =илмасдан, боси=лик билан иш тутиши керак. Бунинг учун щолдан тойган киши бир =ылини ёрдам берувчининг елкасига тираб олиши |унинг сузишига щеч бир щала=ит =илмасдан| ва яна =айтармиз, щаяжонга, ващимага тушиб =олмасдан, кучини тежаган щолда биргаликда сузиб чи=иши лозим. Бундай вазиятда щолдан тойган киши бир =ыли билан ызи щам имкони борича щаракат =ила олади. Борди-ю, у бутунлай кучдан =олган былса бир =ылининг ушлаб кетишига мадори етмаса, ор=а томондан икки =ыли билан =ут=арувчининг икки елкасидан щиеъл тутиб кетиши мумкин. Бунинг учун =ут=арувчи ызи ба=увват, сузиш маш=ини яхши эгаллаган былиши керак. Борди-ю ёрдамга икки киши борган былса, у щолда чарчаб =олган одамни ырталарига олиб, унга елкаларини ор=адан

тутиб олишни таклиф =илиб, брасс усулида сузиб олиб
чи=адилар.

Чыкишнинг сабаблари ва турлари

Сувга чыкиш бизнинг жумщурият шароитида асосан ёз ойларида содир былса-да, аммо то\ли ношцияларда быладиган бащорги сув тош=инлари, сел келишлар о=ибатида щам одамлар сув гирдобиди \ар= былиш щоллари учраб туради. Бундай пайтларда одамлар албатта, кийим-бошда быладилар. Натижада сал ва=т ичида сувга ботиб, чыка бошлайдилар. Болонья матодан тайёрланган кийим-бошлар албатта, бундан мустасно. Масалан, шащримиз [Тошкент]даги "Анщор"га автобус =улаб тушганида жони омон =олганлардан бири: "Мени больоньяли =урткам олиб чи=ди, у мени ызи тепага тортар эди" деган экан.

Сувда кийимларни щали кучингиз борича ечишга щаракат =илинг. Бунинг учун сувга чал=анча ётиб, ё=ани, тугмачаларни ечиш бир зум гыжанак былиб туриб, нафасни чу=ур олганда, аввал пояфзални, сынг устки кийимларни ечиш зарур.

Умуман, чыкиш турлари =уйидагича:

1. Ща=и=ий ёки "щыл" чыкиш.
2. Асфиксия ёки "=уру=" чыкиш.

[а-о= асфиксия |бу\ма| щолат: б-кык асфиксия-ыпкага сув тушиб, нафас ололмайдыган щолат].

3. Иккиламчи чыкиш.
4. Сувдаги ылим.

Шулардан энг кып учрайдыган ща=и=ий ёки "щыл" чыкишдир. Бунда одам ыз организмида кислород тан=ислиги сеза бошлагач, талвасага тушади, нима былса щам, бир марта нафас олишга интилади. Аммо сузишни билмагани учун =ыл-оё=ларини осонгина щаракатлантира олмайди. Кислород тан=ислиги юз бергач, у беиштиёр о\зини очиб юборади ва нафас олмо=чи былиб, бутун ыпкасини сувга тылдириб =ыяди. Натижада мия кислороддан очи=иб, одам щушидан кетади. Щушидан кетганда сынг у бош=a нафас ололмайди. Шу туфайли ыпка "ызича" бир неча марта нафас олиб, ызидаги бор щавони щам си=иб чи=аради ва ырни сув билан тылади. Бундай пайтларда одамнинг артериал ва веноз =он босими щаддан таш=ари ошиб [1,5-2 барабар]:. юрак уриши секинлашади ва шунда юрак уришнинг тыхташидан олдин кузатиладиган брадикардия тахикардияга айланади ва =он босими кескин пасая бошлайди. Чунки сувга чыккан одам ыпкасининг щажми жуда катталашади-ю, лекин альвеолаларида шыр сувда чыккан одамларникига =араганда сую=лик камро= йи\илади. чунки унда осмотик босим кыпро= былгани учун чучук сув альвеолалардан =онга ытиб, коннинг умумий ми=дорини оширади. шу онда юрак уришдан тыхтаиди.

Чыккан одамнинг ранги одатда кыкариб, клиник ылим щолати 3-6 минут давом этади. Денгиз сувининг таркибида 4 фоиз тарофида туз былиб, =онга нисбатан кыпро= осмотик босимга эга былади. Шу туфайли томирлардаги =он =ую=лашиб, эритроцитлар камаяди, альвеолаларга кып ми=дорда сую=лик йи\илиб, натижада ыпка ёрилиши щам мумкин.

Чыккан одамнинг ранги о=ариб, вена =он томирлари буртмайди. Шыр сувда [денгиз сувида] чыккан одамда клиник

ылим щолати узо=ро= |10-12 минут| давом этади. "О=ариб кетган" одамларни чыкканидан 10 минут ытган былса щам, тиритилса былади.

Ща=и=ий чыкиш одатда, сузишни билмаган кишиларда рый беради.

Асфикция ёки "=уру=" чыкиш щи=илдо=нинг рефлектор спазми туфайли, сув ыпкага кирмай =олиши билан кечади. Ю=ори нафас йыллари таъсирланганда щи=илдо= ёки трахеянинг йыли бутунлай бекилиб =олади ва чыккан одам бы\илиб |асфиксия былиб| ылиб =олади. Ифлос, хлор концентрацияси кып, кимёвий моддалар, эритма заррачалари бор былган =умли сувда щам бы\илиб чыкиш щоллари кузатилади. Бундай чыккан одамнинг ранги о=ариб кетади. Чыкишнинг бу тури кыпинча |5-20 фоизгача| болалар ва аёллар ыртасида учрайди.

Сову= |16⁰ дан паст| сувда чымилган киши сову=лик шоки юз бериши натижасида чыкиб кетиши мумкин. Маълумки, одам сову= сувга тушганида теридаги =он томирлар тораяди. +он тана юзасидан ички аъзоларга о=иб кетади ва шунинг учун уларнинг фаолияти анчагина тезлашади. Бу эса моддалар алмашинувининг ортишига, оксидланиш жараёнининг тезлашишига, бинобарин, исси=лик щосил былишининг кыпайишига олиб келади. Юрак фаолияти щам анча тезлашади. Шунинг учун =оннинг томирлар быйлаб щаракатланиши кучаяди, терига жуда кып илиган =он келади ва тери юзаси =атти= совуб кетмайди. Агар одам узо= ва=т сову= сувда чымилса, ёки сову= сувга тушиб кетса, дастлабки пайтда юрагини "тыхтаб =олгандай" щис этади. Чунки юрак фаолияти бир неча секундгача нищоятда секинлашиб =олади. Тери реапторларидан бошланган интенсив импульс катта

яримшарлар пыстло\ига бориши натижасида бош мия томирлари тораяди, мияда спастик анамия рый беради ва юрак рефлектор равишда тыхтаб =олади.

Бош=ача былиши щам мумкин. Масалан, =уёш нурунинг кучли таъсиридан щаддан таш=ари исси=лаб кетган киши чымилганида, о\ир иш =илганида ёки маст щолатда |тана щарорати 37⁰ га яна аро=нинг 40⁰ си =ышилиб, шу щарорат билан сову= сувга тушилганда| чымилганида сувда сову=лик шоки юз бериши мумкин.

Бундан таш=ари, агар одам узо= ва=т сову= |20⁰ дан паст| сувда чымилса |чини=маган былса| сов=отади, сову=лик шоки ривожланмасада, у чыкиб кетиши мумкин. Бундай сувда исси=ликни таш=арига чи=ариш кескин равишда кучайиб, гавданинг щарорати пасайиб кетади, марказий нерв системаси аста-секин сусайиб, скелет мушаклари о\рийди ва тиришиб =ис=ариб, томирлар тортишади. Тезлик билан ёрдам кырсатилмаса, баъзан кынгилсиз щодиса юз беради. Сову= сувга чыккан одамда клиник ылим щолати узо= |20 минутгача| чызилиб, чыкканига щатто 20 минут былган былса щам, тирилтириш мумканлигини эсда тутинг.

Сувга сакрашда, шын\иш, =орин ёки жинсий аъзолар сувга урилганда ёки бош билан сув остига урилиш туфайли жароцатланиш шоки авж олиши натижасида одам чыкиб кетиши щам мумкин. Шикастланиб сув остида =олганда, сув нафас йылларига, альвеолаларга ыакага киради ва одам чыкишга сабаб былади. Бундай чыкиш щолати иккиламчи чыкиш дейилади.

Вестибуляр анализаторларнинг бузилиши, асфиксия билан бирга ривожланиши щам баъзан одамнинг чыкишига

олиб келади. Сувда былган одамнинг =уло\ига сову= сув тушганида |=уло= пардаси ну=сони ёки Евстахийнайи ор=али| вестибодяр аппаратнинг кучли таъсирланиши о=ибитади одам сувда тик олмайди, боши айланади, кынгли айнийди ва ш.к. Маълумки, одам сувга шын\иганида боши билан пастга ёки ю=орига =илаётган щаракатини бемалол щис эта олади. Вестибуляр аппарати зарарланган киши эса сувда =айси щолатда щаракатланаётганини ёки сувнинг маълум =атламидан пастга ёки ю=ори томон силжитганини билолмай =олиб асфиксияга учрайди ва кыпинча гар= былиб кетади. Одатда, кар-со=овларнинг вестибуляр аппарати зарарланганлигига кыра, уларнинг ёз ойларида чымилишлари анча хафлидир. Чунки бундай кишилар орасида шу каби щодисалар рый бериш эщtimoли кыпро= былади.

Сув остида сузувчи спортчиларда щам ызига хос чыкиш щолатлари учрайди. Сувнинг остида тура олиш муддатини узайтириш ма=садида сувга шын\увчи ызини сувга ташладан аввал, бир неча марта тез-тез ва чу=ур нафас олади |гипервентиляция|. Бунда =ондаги карбонат ангидрид |CO₂| тан=ислигидан газнинг суюкликданги босими |20 мм сим. устгача| пасаяди. Сув остида эса =ондаги карбонат андигидриднинг тан=ислиги одатда, ошади ва альвеолар щавосидаги карбонат ангидриднинг тан=ислиги даражасига |38-42 см. уст. га| етади. +онда кислород тан=ислиги кескин камайиши натижасида мия гипоксияси ривожланиб, сузувчи щушидан кетиши мумкин.

+андай сувда |денгиз ёки чучук, сову= ёки или= сувда| чыкишдан =атый назар нафас тыхтаган, юрак фаолияти кескин сусайган ёки тыхтаб =олган одамга тез ёрдам кырса тиш лозим. +он айланиши, нафас фаолиятини тиклашга =аратилган

реанимацион тадбирларнинг шошилини чорасини кыриш зарур. Сунъий бериш =онни кислородга етарлича интиришда ва сувда чыкканда кейинги о\ир асоратларидан бири былган ыпка шишининг олдини олишда щам катта ащамиятга эга.

Чыкаётган одамни =ут=ариш.

Чыкаётган одамни =ут=ариш щар бир инсоннинг бурчидир. Бу бурчни адо этиш учун албатта, сузишни яхши билиши керак.

+ут=аришнинг бир неча усул ва амаллари бор. Масалан, сувга чыкиб бораётган одамни сув о=ими =ут=арувчи томонга о=изиб келаётган былса, =ут=арувчи чыкаётган киши олдига бурчак хосил =илиб, сузиб чи=иши лозим.

Хушидан кетган одамни сувдан олиб чи=иш =уйидагича бажарилади:

а| чыккан одамнинг сочидан ушланади ва оё=ларини брасс услида щаракатлантириб, ёнбошлаб, быш =ыл ёрдамида сузиб олиб чи=илади:

б|чыккан одамнинг иягидан икки =ыл билан бош тарафидан келиб ушланади ва чал=анча ётган щолда брасс усулида оё=лар билан щаракат =илиб сузиб олиб чи=илади: |чыккан одамнинг ор=а томонидан бир =ылни икки =ылти\идан ыт=азиб ушлаб, иккинчи быш =ыл билан ёнбошлаб сузиб, оё=ларни щам шу усулга кыра щаракатлантириб олиб чи=илади: г =ылни чыккан одамнинг бир =ылти\идан ытказиб, иягидан ушлаб ёнбошлаб сузиб щаракатлари билан олиб чи=илади ва щ.=

+ут=ариш усли =андай былмасин, чыккан одамга шароитга =араб нафас олишга имкон бериш керак, бу щеч =ачон эсдан чи=маслиги шарт былган, биринчи навбатда =илинадиган вазифадир.

Шу ыринда бир во=eани ы=увчилар эйтиборига щавола =илмо=чимиз.

Ызингиз биласиз, щаётда нималар былмайди, =андай одамлар учрамайди, дейсиз. Кунларнинг бирида шашримизда барпо этилаётган янги турар жой дащаси худудида ер =азиш ишлари туфайли =ылга тенг ке5либ =оладиган сунъий сув щавзаси пайдо былди. Ёз келиши билан бу болаларнинг маза =илиб чымиладиган масканига айланди. Сув тини=, жозибали, оромбахшилиги болаларгина эмас, катталарни щам ызига чорлар эди. Кун исси=, офтоб баданни =издиради, болалар ба=ириб-ча=ири= =илиб чымилиб бошлашди. Сув быйига бир пайт беш улфат тырва-халталарини кытариб, бир маза =иладиган былдик, деб келиб =олдилар. Одатда, сувни севадиган болалар янада маро=ли чымилиш йылларини излаб топишарди, катта-катта ё\оч доиралар |диск| устига 5-6 тадан бола чи=иб олиб, кыл быйлаб сузиб боришар эди. Буни кырган щалиги беш улфат дарщол доиралардан бирини болалардан илтимос =илиб олишади.

Бешовлон бир былиб доирага чи=иб ытирадилар. Йигитлардан фа=ат бири сузишни билмас эди. Улар жуда хурсанд, ызларини бамисоли дарёда =айи=да кетаётгандек щис =илишарди. Сувда чымилиб юрган болалардан бирининг шыхлиги тутиб, секин-аста сузиб келади-ю улар ытирган «=айи=ни» а\дариб юборади. Улар бараварига сувга тушиб кетадилар. Шунда йигитлардан бири сузишни билмайдиган дыстини эслаб =олади ва зудлик билан у томонга сузиб бориб,

=ыр=увдан талвасага тушаётган олайнисини сувдан олиб чи=ади. Яхшиямки бу йигитнинг сузишни билмаслигидан бир киши былса щам хабардор экан, акс щолда кынгилсиз щодиса рый бериши мумкин эди. +ут=арувчи йигит тажрибали сузувчи былгани сувда оилона щаракат =илиб, дам дыстига, дам ызига нафас олишга имкон яратади.

Маълумки, чыкаётган одам онгли щаракат =илмайди. +ылларни осмонга эмас, пастга олишни у щаёлига щам келтирмайди. Дод солиб =ылларни сувга урганча тепага кытараверади, натижада сув ыз =аърига тортиб кетади. Аслини олганда, одамзодни чыктирадиган нарса-мана шу =ыр=ув, дащшат васвавасидир. Одам =ыр=иб кетмаса, у ызини сувда тутиб тура олади. Сузишга ырганаётганда щаммамиз щам шу щиссиёт пайдо былганидагина сузиб кетганимиз. Чунки щудди шу пайтда бизда онгли щаракат =илишга эркин ищтиёр туилган.

Чыкаётган одам жон щолатда унга ёрдамга келган кишини дуч келган еридан мащкам тутиб олиши мумкин. Бундай вазиятда =ут=арувчи эс-щущини йы=отиб =ыймаслиги керак. Масалан, чыкаётган киши унинг икки билагидан тутиб =олганида, =ут=арувчи =ылларини пастдан ёнга силтаб, чи=ариш олиши, борди-ю, чыкаётган одам унинг ор=а томонидан, быйнидан иккала =ыли билан ушлаб олса, дарщол унинг бош бармо=ларидан тутиб ажратиб, =ылини =ыйвормаган щолда, ызининг олдига унинг ор=асини =илиб ытказиб олиши лозим. Агар чыкаётган одам олд томондан быйнига ёпишиб олса, тиззани унга тираб, энганидан итариб ажратиш лозим. Шундай щолларда щам быладики, чыкаётган киши сизга мащкам ёпишиб олади. Бундай щолатда бир зум сув тагига тушиш, яъни чыкаётгандай щаракат =илиш керак. Шунда

сизни ызи =ыйиб юборади ва сувдан чи=ишга ызи талпинади, щаракат =илади ва ёрдам бераётганда бош=а =аршилик кырсамайди.

Хуллас, чыкаётган одамни =ут=ариш, унга ёрдам бериш ёки сув тубидан чыккан одамни олиб чи=иш ызига хос усул ва амалларга эга. Сузишни биладиган айни=са, спортчи сузувчилар щар =андай вазиятда щам ёрдамга шай былишлари лозим.

Сувдан =ут=ариб чи=илган одамнинг ащволи одатда, щар хил былади. Баъзилари енгил-сал о\из-бурнига сув кирган, бироз йыталиб, ы=чиб, кысиб, кейин тузалиб кетади. Бош=а бирлари о\ирро=-ыпкага сув кирган, нафас олиши =ийинлашиб =олган, афтиангори кыкариб кетган былади. Бундайларни албатта, тезлик билан врач =абулига элтиш керак. Учинчи хилдагилар эса анча о\ир-щушини йы=отган, нафаси тыхтаб =олган, аммо юраги секин-секин уриб турган былади. Бундайларга шу защоти-бир да=и=а щам ытказмай, зудлик билан сунъий нафас олдириш зарур.

Сунъий нафас олдириш

Чыккан одамни сувдан олиб чи==ан, дарщол унинг юрак уриши нафас олиши, кыз =орачи\ининг ёру\ликка сезгирлиги ва умуман шикастланган жойларини кызда кечириб чи=иш керак. Ыпкасига кетган сувни тушириш учун ёрдамчи ыз тиззасига уни =орни билан ёт=азиб, бошини энгаштирилган щолда силкитиши лозим. Агар о\зига лой, =ум каби ифлос нарсалар кирган былса, улардан тозалаш ва сунъий нафас олдиришга ытиш зарур. Бунинг учун дарщол ю=ори нафас йыллари ытказувчанлиги текшириб кырилди. 1) шикастланган

киши чал=анча ёт=изилади, 2) боши ора=ага энгаштирилади, 3) щаво пуфлаш йыли билан |о\издан-о\изга ёки о\издан-бурунга| сунъий нафас олдирилади. Бунда жароцатланган кишининг кыкрак =афаси кенгаймаса, уцолда пастки жа\и олдинга тортиб чи=арилади щамда о\зи ва щал=ум тозаланади.

Чыккан одам =атти= жой |пол, кушётка|га чал=анча ёт=азилади. Кийим-бошнинг танани си=иб турадиган барча =исмларини бышатиш лозим. Ёрдам кырсатувчи бир йыли шикастланган кишининг быйни остига, иккинчисини эса пешонасига =ыйган цолда унинг бошиси ор=ага энгаштиради. Бу цолда тил илдизи кытарилиб тил ва щал=умнинг ор=а девори ор=асидаги щаво йыллари очилади. Шикастланган кишининг о\зини очиб туриш керак. Шундан кейин нафас олдиришга уриниб кырилади-о\изидан-о\изга ёки о\издан бурунга щаво пуфланади. Бош ор=ага эгилган цолда щам ыпкага щаво кирмаса, кыкрак =афас кенгаймайди ва катталашмайди. Нафас йыллари бир мунча тыли= очиб =ыйиш учун шикастланган кишининг пастки жа\ини олдинга тортиш зарур. Шу ма=садда кылнинг бош бармо\ини о\из бышли\ига киритиб, энгак кытарилиб ёки икки =ыл билан жа\ бурчаклари ушланади, бош бармо=лар билан энгакни босиб пастки жа\ олдинга тортилади. О\из бышли\и ёки щал=умда бирор нарса былса, уни салфетка, рымолча билан бармо=ни ти=иб олиб ташлаш керак. Бунда шикастланган кишининг бош ён томонга =аратиб =ыйилади ва сунъий нафас олдиришга киришилади.

Пуфлаш йыли билан сунъий нафас олдиришда шикастланган кишининг ыпкасида =ыл усуллари нисбатан щаво кыпро= киради. Пуфланган щаво таркиби атмосфера щавосидан фар=ланса щам |кислород концентрацияси 0,3 дан 5

[гача ошади], бундан пайтда щаво концентрацияси етарли былади.

1. Оʻздан-оʻиз нафас олдираётган киши шикастланган кишининг ён томонида тиз чыкиб турган щолда =уйидагиларни бажариши: 1) чу=ур нафас олиши: | ыз оʻзини бемор оʻизга | бевосита беморнинг оʻзига дока, салфетка, рымолча ор=али| мацкам босиши: 3) бошни ор=ага эгиб турган =ылнинг бош ва кырсакич бармо=лари билан шикастланган кишининг бурнини =исиши: 4) шикастланган кишининг ызини четга олиб, суст нафас чи=аришини кузатиш лозим.| шикастланган кишининг бош ор=ага эгилиб туриши шарт|. Кыкрак =афасининг щажми кичрайгандан сынг цикл =айтарилади. Пуфланган щавонинг щажми нафас олиш тезлигига нисбатан муцимро=дир. Пуфланган щавонинг щажми 1000-1500 мл дан кам былмаслиги керак. Щар бир мунутда беш секунд интервал билан 12 марта щаво пуфлаш лозим.

II. Оʻиз билан бурунга сунъий нафас олдириш щам оʻздан оʻизга сунъий нафас олдиришга ыхшайди, бунда шикастланган кишининг оʻини беркитиб туриб, бурни ор=али щаво пуфланади. Бундай щолда ёрдам кырсакувчи бир =ыли билан | =ыл бошнинг тепа суяк сощасига =ыйилади| шикастланган кишининг бошини ор=ага эгади. Энгак устига =ыйилган бош=а =ыли билан эса пастки жа\ни ю=ори жа\га босиб, энгакни олдига тортиб, бош бармо= билан шикастланган кишининг оʻзини беркитади. Шундан кейин =ут=арувчи! 1) чу=ур нафас олади: 2) шикастланган киши бурнини =исмай лаблари билан зич щолда ушлаб туради |бевосита ёки рымолча ор=али|: 3) шикастланган кишининг кыкрак =афаси щаракатини кузатиб, бурун йыллари унинг ыпкасига щавони кескин ва тез

пуфлайди. 4| шикастланган кишининг бурнини бышатиб, о\зини очади | чунки о\издан кам чи=ади|.

Болаларга сунъий нафас олдиришга «о\издан-о\изга» ва «о\издан-бурунга» усулида амалга оширилади. Боланинг о\из ва бурнини биргаликда лаблар билан ушлаб: кыкрак =афаси кенгайишини кузатиб унинг ыпкасига щаво эштиётлик билан пуфланади. Нафас олиш сони бир да=и=а 15-18 мартадан кам былмаслиги керак. Ыпка сунъий вентилциясининг усулларида унинг таъсирчанлигига, кыкрак =афасининг щаракати быйича бащо бериш зарур.

Юрак таш=и ёки кыкрак устидан массащ =илиш

Юрак тыхташининг асосий белгилари =уйидагилар: шушдан кетиш, пульс былмаслиги |Шу жумладан, уй=у ва сон артерияларида щам| юрак тонларининг эшитмаслиги, нафаснинг тыхташи, тери ва шилли= пардаларнинг о=арганлиги ёки кыкарганлиги, кыз =орачиларининг нищоятда кенгайиши, мускулларнинг тортишидир |бу белги шушдан кетиш ва=тида пайдо былиши ва юрак тыхташининг дастлабки сезиларли белгиси былиши щам мумкин|.

Щозирги ва=тда ор=а массажининг икки тури: кыкрак бышли\и органларида операциялар ва=тидагина =ылланиладиган очи= ёки бевосита массаж ва очилмаган кыкрак =афаси ор=али ытказиладиган ёпи=, таш=и массаждар |юракни кыкрак устидан массаж =илиш| фойдаланилади.

Юракни массаж =илиш доимо сунъий нафас олдириш билан параллел щолда ытказилиши лозим, чунки бундай =илинганда =он кислород билан яхши таъминланади.

Таш=и массажнинг мощияти юракни тыш ва умурт=а по\онаси орасида бир маромда си=ишдан иборат. Бунда =он =оринчадан ор=ага щайдалади ва хусусан, бош имяга тушади, ынг =оринчадан эса ыпкага тушиб, бу ерда кислородга тыйинади. Кыкрак девори эластик былганлиги учун =ыл тышдан тез олинганда девори олдинги щолатига =айтади ва ор=а яна =он билан тылади.

Юракни таш=и массаж =илишда =уйидаги шартларга риоя =илиш керак: бемор =атти= жойга |пол, ерга| чал=анча ёт=изилади: ёрдам берувчи беморнинг ён томонидан туриб, =ыли билан тышнинг пастки =исмини топади ва устма-уст ты\ри бурчак шаклида =ыйилган =ыл кафтларини тышнинг

пастки =исмида, яъни щанжарсимон ыси=дан 2 бармо= энига ю=орига жойлаштирилади |босилганда =овур\алар шикастланмаслиги учун =ыл бармо=лари кыкрак =афасига тегмаёзилганда щолда былиши керак|: =ыл кафтлари билан тыш умурт=а по\онаси быйлаб куч билан 4-5 см га босади. |Бу щолатни катталарда 0,5 сек. давомида са=лаб туриб:, =ылларни тышдан кытрмасдан бышаштириш керак|. Катталарда массаж ытказишда =ыл кучидангина фойдаланиб =олмай, балки бутун гавда кучи билан щам босиш зарур. Таш=и массаж =илишда тыш умурт=а по\онаси томонига минутига 50-70 марта босилади, болаларда юрак массажи фа=ат бир =ылда, эмизикли гыдакларда эса икки бармо= учуда минутига 80 ва 100-120 марта босилади. Бир ёшгача былган болаларда бармо=лар тышнинг пастки =исмига =ыйилади.

Бундай массаж жисмоний куч талаб =илади. ва одамни жуда чарчатади. Агар реанимацияни бир киши ытказса, тышни 1 сек. интервал билан щар 15 марта босгандан сынг массажни тыхтатиб, о\издан-о\изга ёки о\издан-бурунга усулида 2 марта нафас олдириш керак. Реанимацияда икки киши =атнашса, биттаси сунъий нафас олдиради, иккинчиси эса юракни массаж =илади, биро= щаво пуфлаётган ва=тда юрак массаж =илинмайди. Бунда тышни щар 4 марта босишдан сынг ыпкага бир марта пуфлаш керак. Шунда юрак минутига 48 марта босилади ва ыпкага 12 маротаба щаво пуфланади.

Зарурат та=озо этган пайтда дарщол юракни массаж =илиш сунъий нафас олдириш керак. Тез тиббий ёрдам машинасини ча=артиришга кетиб беморни ёл\из =олдириб былмайди, акс щолда ва=т =ылдан кетиши мумкин. Юрак массажи самарадорлигига =уйидаги белгилар быйича бащо берилади: уй=у, сонтё=и билан артерияларида пульс пайдо

былиши, артериал босимнинг 60-80 мм симоб устуни атрофида
ошиши, кыз =орачи=ларининг торайиши ва уларда ёру=ликка
реакция пайдо былиши, теридан кыкимтир тус ва
"муданикидек" рангсизликнинг йы=олиши, кейинчалик
муста=ил нафас олишнинг тикланиши.

Юракни =ыполлик билан таш=и массаж =илиш о\ир
асоратларга-ыпка билан юрак зарарланиб, =овур\аларнинг
синишига сабаб былиши мумкин.

Тушнинг ханжарсимон ысиги босилган меъда ва жигар
ёрилиб кетиши мумкин. Айна=са ёш болалар ва кексаларни
жуда эцтиёткорлик билан массаж =илиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. О.А.Собирова "Сузиш" Тошкент Ибн-Сино 1993 йил.
2. А.Рихсиева, Х.Тыращыжаев "Спорт медицина асослари" Тошкент, "Медицина" 1985 йил.
3. И.А.Бутович "Сузишни ырганинг" Тошкент, 1962 йил.
4. О.А.Собирова "Болалар сузишнинг ырганинг" Тошкент "Мна" нашриёти, 1987 йил.
5. О.Тагиров, А.И.Левицкий "Сузиш" Тошкент, 1986 йил.
6. О.А.Собирова "Сузиш санъатини ырган" Тошкент, 1989 йил.