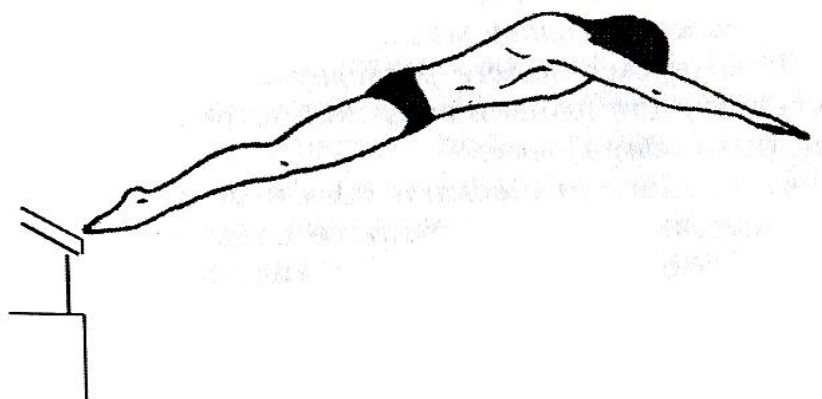


Ma'ruza matnlari

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

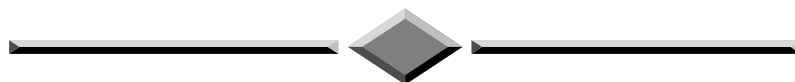


Andijon 2009

Ushbu ma'ruza matnlari Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o'quv uslubiy hay'ati tamonidan qo'llanishga tavsiya etildi.

Tuzuvchi: dotsent Soliev X.

Taqrizchi: dotsent A.O`runboev.



Ma'ruza matnlaridan Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar o'qitiladigan oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari talabalari hamda shu soha mutaxassislari malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

Suzish va suv muolajalarining organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri

Suzish insonni jismoniy tarbiyalash jarayonini bir turi bo'lib-organizmni chiniqtirishda xamda sog'lomlashtirishda uning ahamiyati katta. Suzish jarayonida inson organizmining barcha mushaklari ishlaydi. Odam gavdasi bir butun holatda o'zaro-alokada mutanosib rivojlanib boradi. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish va xokazolar kiradi. Suv muolajalarini bajarish vaqtida suvning harorati 30 gradus atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Asta sekinlik bilan bir necha kundan keyin suvning haroratini 25 gradusga tushirish mumkin. Suzishni o'rgatishni 4-5 yoshdan boshlash mumkin bo'lib, ammo suv muolajalari chaqaloqlikdan tavsiya etiladi. Suv muolajalarini doimiy qabul qilib yurgan bolalarning organizmi kasallikka chalinmaydi, chiniqqan bola organizmida sovuq shamolga xamda tabiatning barcha injiqliklariga qarshi kurashish immuniteti kuchli bo'ladi. Suzish sporti insonning suzish mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi hamda sog'lomlashtirish vazifalarini xal etadi. Suzish deganda insonni suvda harakatlana olishi hamda suza olishi tushuniladi. Suzish sporti boshqa sportlardan farqli o'laroq bolalikdan to qarilikka qadar shug'ullanish mumkin. Suzish bilan erkaklar va ayollar ham birday shug'ullana oladilar.

Ma'lumki suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining gorizontal holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin bolaning tik turib, yugurib, yurib bajargan mashqlari unga ikki tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida ayniqsa umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan, suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin. Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarni muntazam ravishda har kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni ho'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, ho'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni xo'l sochiq bilan artganda suv unga engil-elpi ta'sir ko'rsatadi. Tetik, bardam qiladi, qon aylanishi, moddalar aylanishini oshiradi. Buning uchun harorati 30 gradus atrofidagi suvga sochiqni ho'llab so'ng yaxshilab siqib, dastlab qo'l-oyoq, so'ng badan artiladi. Bir necha kun shunday qilingandan so'ng, suv haroratini 20 gradusgacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil bu suv harorati, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu bola suvga ancha o'rganganidan keyin, suvdan qo'rqmay qolgandan so'ng bajariladi.

Suv harorati 33-37 gradus bo'lishi lozim. Bolaga suv yoqsa, unda yana 2-3 marta quyish mumkin. So'ng bunda ham albatta to bola isiguncha quruq sochiq bilan artish, o'rash zarur. Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalaridan xatto chaqaloqlikdan boshlab o'rgatmoqda. Shifokorlarning fikricha bu bola organizmiga yana foydali ta'sir ko'rsatadi. Agar bolaning paylari, mushaklari qiyishqoq, bo'g'inlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan boshlab, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, turmushda, hayotda, jismoniy ishlarda pand emaydi. Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan bola sovuq shamoldan, elvizakdan, ob-havoning damba-dam sovib isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tez moslashib oladi va bunday sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi. Ba'zi ota-onalar, bolam cho'kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqtirmaydi. Lekin suzishni bilmaslik ko'p hollarda fojeaga sabab bo'ladi. Suzishni bolaligidan o'rgangan yaxshi. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan har xil shaklda, har xil yo'sinda tanaga zo'r keladi, binobarin, ularni ham muttasil harakatlantiradi, ish bajaradi. Natijada oyoq panjalari, bo'g'imlari mustahkamlanib boradi, har xil qiyshayishlarga o'rin qolmaydi.

Suzayotganda kishini gavdasi odatda, gorizontol holatda bo'ladi. Binobarin, uning ichki a'zolari ham, xususan yurak ham shu holatda bo'ladi. Bu esa uning ishini engillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda odam tik turib mashqlar bajargandagiga nisbatan suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik holatda o'zidan yana ham toliqish sezadi. Yuragi xali chiniqmagan sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar, bolalalar buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin har qanday holda ham suzishni yurak-qon tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Kezi kelganda shuni aytib o'tish kerakki suvga tushganda, tek turmay harakatlanish zarur. U qancha ko'p harakat qilsa shuncha ko'p foydali bo'ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog'lomlashtirish omili uni harakatidadir. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqishda o'rgatadigan paytlarda, ya'ni biror sababga ko'ra bola cho'milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 2-4 gradusdan ortiq, suvda bo'lish muddati 30-40 daqiqa kam bo'lishi lozim. Binobarin, cho'milish, suzish uchun tayyorgarlik ko'rganda suvni haroratini, suvda bo'lish muddatini oldinga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur. Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muhit bilan muttasil bog'lab turadigan narsa-bu nerv sistemasidir. Nerv sistemasiga uning oliy bo'limlari, ya'ni bosh miya yarim sharlari po'stlog'i va po'stlog' osti tizimlari, orqa miya va perefirik nervlar kiradi. Odam a'zolari funktsiyalari mana shu nerv sistemasi orqali boshqarib turiladi. Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri moddalar almashinib turishidir, moddalar almashinib turgan organizm, demak tirik, yashayapti. Shunday ekan, u hamisha nerv sistemasi vositachiligida ta'sirladi va qo'zg'aladi. Ta'sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug'ini, qorong'u-yorug'ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning engil-og'irligini, ishning oddiy-murakkabligini va hokazolarni sezadi, payqaydi, xis qiladi. Qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, xis qilish taxlili oqibatida javob berish reaksiyasi vujudga keladi. Binobarin odam ozmi-ko'pmi faoliyat ko'rsatadi. Anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasini tashkil qiluvchi suyaklar,

tog'aylar, paylarning tuzilishida, umuman bir xillik bo'lsa ham ba'zi xususiyatlari, xossalari katta-kichiklik jihatidan bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga insonning ruhiyatidagi, atrof-muhit munosabatidagi tabiat va jamiyatga bo'lgan ta'sirida farqlarni qo'shsak, yana oydinlashadi. Ayniqsa sportchilardagi jismoniy chiniquqanlik, baquvvatlik, kuchlilik ularni qarshilikdan qo'rqmaslik, to'siqlarni engib o'tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa chidam va matonat sari olg'a intilish kabi xislatlarga egalik qiladi. Agar ularning idrok bilan ish yuritishini, xamisha tartib-intizomga rioya etishlarini, vaqtni to'g'ri taqsimlay olishlari, ya'ni: ertalab ma'lum paytda o'rnidan turib, ma'lum paytda ovqalanib, mashg'ulotlarga borishni, dam olishni va muayyan vaqtda uxlashni payqash mumkin. Bir so'z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda yashaydi, hayot kechiradi va ishlaydi. Ma'lumki sportchilar mushaklar xajmi, kuchi, tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidami bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi. Chunki sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo'riqishda bo'ladi. Fiziologlar mushaklar o'z tartibiga ko'ra doimiy jismoniy yuklanida bo'lmog'i lozim. Buning ustiga muttasil harakatda bo'lgan mushaklar qon bilan ta'minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak o'z navbatida yaxshi oziqlanadi ham.

Suzuvchining anatomik va fizilogik xususiyatlari. Ma'lumki suzish odamning turli-tuman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarni gorizontol vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni istalgancha erkin, istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim. Shunda u o'z qattiq-harakatlariga muayyan shaklni bera oladi. Buning uchun suzuvchi sportchining gavda tuzilishi, mushaklarning mutanosib bo'lishi, bo'g'imlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan harakatlarga bo'ysuna olishi kerak bo'ladi. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati. Bo'g'imlari yaxshi rivojlangan, harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o'zgartirmasdan yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug'lsa, bunga katta mushak gruppalar jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya'ni harakat amplitudalarini uzun olib bajarish zarur sportchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu quvvatni energiyani tejab sarf qilishga yordam beradi. Qo'llarning harakatchanligi, bir qaraganda faqat elka bo'g'inlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umurtqaning ko'krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog'liqdir. Umurtqaning ko'krak-elka qismi etarli darajada harakatchan bo'lmasa, batterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa-istamasa, gavdani yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi.

Brass usulida suzishda esa chanoq-son ayniqsa tizza bo'g'imi, boldir-panja bo'g'imlarining istalgancha erkin harakat qila olishi, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki, shu bo'g'implardan birortasida harakatlar sal bo'lsa-da cheklanib qolsa oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi. Umurtqa pog'onasining bo'g'im qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun talab qilingandek, boshini yonga burib qolmasdan, yuqoriga ko'tarishga majbur bo'ladi. Sportda 5-10 sm gina emas, 5-10 mm qo'shimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshiga qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarishi umumharakatlarining shakliga, uyg'unligiga putur etkazadi. Bu esa o'z navbatida gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umumholatiga ta'sir qiladi. Oqibatda sportchi suzish jarayonini buzib qo'yadi. Mushaklar holatining ahamiyati. Ma'lumki bosh miyaning ostki qismi markazlaridan kelgan impulslarning mazmuniga, doimiyligiga qarab qisqaradi

yoki cho`ziladi. Shunga qarab masalan oyoq yoki qo`l biror harakatni bajaradi. Binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini harakatga keltiradi, olg`a siljitadi. Mohir suzuvchi-sportchilarning tajribasi shuni ko`rsatadiki, eshishda qo`lni bevosita iloji boricha to`g`ri tutish zarur. Ayniqsa o`rtacha va olis masofalarga suzish musobaqalarida, ya`ni quvvatni tejab borish talab etganda buning ahamiyati juda katta.

Gavda tuzilishining ahamiyati. Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashga muayyan darajda ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan, uzun qo`l va oyoqli, vazni o`rtacha suzuvchi sportchilar bir qadar yuqori ko`rsatkichlarga ega bo`lishlari mumkin. Aksariyat hollarda ular baland bo`yli, qo`l va oyoqlari uzun, vaznlariga nisbatan engil bo`ladilar. Bejiz emaski 14-15 yoshli o`smir suzuvchi sportchilar mushaklar rivojlanishi aytarli darajada bo`lmasada vazni engillik hisobiga ko`p hollarda yuqori ko`rsatkichlarga ega bo`ladi. Shuning uchun ham suzuvchi sportchini tanlashda dastlab uning shu jihatlari hisobga olinadi. Yana shu jihatlari qaraib unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bunda hamisha ham to`g`ri xulosa chiqarilavermaydi. Chunki ayniqsa u o`smir yoshida bo`lsa voyaga etganda uning gavdasida turli xil o`zgarishlar bo`lib qolishi mumkin. Shu sababli o`smirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o`tkazib turiladi.

Suzish texnikasi. Suzish texnikasi deganda harakalarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma`lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda bo`ladi. Aks holda oddiy suvda cho`miluvchilar suzishdan farq qilmay qoladi. Buning uchun avvalo suzishning shakli harakat usullari va harakatlarning o`zaro qovshuvi mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi o`zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda bir qolipga tushib suzish tabiatini egallashi bora-bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi u o`zining butun harakat va funktsional imkoniyatlarini o`z texnikasi asosida ro`yobga chiqaradigan bo`ladi. Bu odatda individual texnika deyiladi. Individual texnika qoidaga o`laroq doimiy ravishda rivojlantirilib takomillashtirilib borishni talab qiladi. Individual texnika qanchalik takomillashsa u shunchalik engil ko`chadigan bo`lib boradi va yangidan-yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tug`iladi. Bularni bilganimiz holda endi suvning o`z tabiati suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to`xtalib o`tsak. Siz bu kursgacha gidrostatistika va gidrodinamika tushunchalarini anglab o`tgansiz. Shunday bo`lsa ham, ular xususida qisqacha eslab o`tishni lozim ko`rdik. Demak, gidrostatistika, suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Suzish texnikasi ma`lum qoidaga moslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat. Bu harakat va holatlar asosan 5 ta bo`lib, bular: gavda holati, oyoqlar harakati, qo`llar harakati, nafas, harakatlarning umumiy uyg`unlashuvidan iborat.

Suvning fizik xossalari. Ma`lumki suzish sportida suvning fizik xossalari deganda odatda, uning qovushqoqligi, zichligi, uning siqiqqligi va solishtirma og`irligi tushuniladi. Suvning qovushqoqligi deganda suvning harakatlanishiga ko`rsatadigan qarshiligi tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, bizga ma`lumki, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatlamlari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar surkalganda, ular o`rtasida ichki ishqalanish vujudga keladi va ishqalanish esa o`z navbatida harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo`lgan kuch suvning qayishqoqligidir. Suvning qovushqoqligi odatda shu suvning kimyoviy xossasiga ham, haroratiga ham, bir qadar bog`liqdir. Suv harorati qancha past

bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha baland bo'ladi. Suv harorati 30 gradus bo'lganda uni qovushqoqligi 20% ga kamayishi bizga ma'lum.

Suvning zichligi. Suvning zichligi deb xajm birligidagi massasiga aytiladi, bu bizga fizikadan ma'lum 1 gramm suvning massasi hamisha hamma suvda bir emas. Suv qancha sho'r bo'lsa, harorati shuncha yuqori, uning massasi shuncha kam bo'ladi, demak, zichligi kam degan so'z. Chunonchi haroratda 4 gradusli chuchuk suvning zichligi kubometr bilan o'lchaganimizda 1000 kgG`m<sup>3</sup> ga teng. Sho'r dengiz suviniki 1010-1030 kgG`m.

Suvning siqiligi. Suvning siqiligi odatda suv zarrachalari va qatlamlarining bir-biriga ko'rsatgan bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqilik hajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida suvning siqiligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv hatto tinch holatda turganda ham unda og'irlik kuchi bo'ladi. Binobarin, gidrostatik bosim kuchi suvga tushgan odamning hamma eriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odam qulog'ida paydo bo'ladigan og'riq mana shu bosim ta'sirida yuzaga keladi.

Suvning solishtirma og'irligi. Suvning solishtirma og'irligi deganda, odatda gavda og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda gG`sm³ bilan ifodalanadi. Shu sababdan ham dengiz, okean suvlarida chuchuk suvdagiga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi. Suv harorati ortib borishi bilan uning zichligi, demak, uning solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda kimyoviy jihatdan toza distrlangan suv 4 gradus haroratda eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'ladi.

Statik va dinamik suzish: Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi, deb yuqorida aytib o'tdik. Odam suva qancha chuqur tushsa, unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo, mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir. Chunki, odam gavdasi suvda gorizontal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda, vertikal vaziyatda bo'lsa, kichik hajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida bir karra eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida og'irlik kuchi va suvning ko'tarish kuchi ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statistik suzish deyiladi. Suvning har tomondan yo'nalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz odatda siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi.

Gavda suzuvchanligi. Gavdaning og'irlik kuchiga va suvning o'z itaruvchi kuchiga qarab odam suvda u yoki bu darajada muallaq qalqib turadi, muvozanat saqlay oladi yoki cho'kadi. Gavda og'irligi u siqib chiqargan gavda og'irligidan kam bo'lsa u holda gavda suv betida, juda bo'lmasa suvning sal kuyi qatlamida qalqib tura olish qobiliyatiga gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Odatda, bu ham gavdaning solishtirma og'irligi bilan suvning solishtirma og'irligiga bog'liq. Odamning suvda muallaq turishi, bir qadar ko'proq harakatlanishni talab etadi.

Dinamik suzish. Ma'lumki suzuvchining suvda olg'a sari harakatlanib borishi dinamik suzish deyiladi. Uni amalga oshirish uchun odatda suzuvchi ta'sir kuchlarini hosil qilishi kerak. Bunday ta'sir kuchlar qoidaga ko'ra 4 bo'ladi.

Og'irlik kuchi.

Suvning ko'tarish kuchi

Tortish kuchi

Qarshilik ko'rsatish kuchi

Bular orasida og'irlik kuchi doimiy gidrostatik kuch bo'lib qoladi va o'zgarmaydi, qolganlari esa sabab va vaziyatlarga ko'ra o'zgarib turadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, suvga tayanishlarida yuzaga keladi. Tashqi kuchlarga esa gavdaning og'irlik kuchi, gidrostatik kuch, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilinishida xosil bo'luvchi gidrodinamika kuch kiradi.

Ishqalanish qarshiligi. Ishqalanish qarshiligi deb suzuvchi gavdasi tashqi yuzasining suv bilan o'zaro ta'siriga aytiladi. Bu suvning qanchalik qovushqoqligiga bog'liq. Ishqalanish tashqi va ichki ishqalanishlarga tafovut qilinadi. Tashqi ishqalanish bu gavda yuzasining unga tegib turgan suv qatlami o'rtasidagi ishqalanishdir. Ishqalanish kuchi odatda gavda tekis silliq bo'lmaganda, suzish liboslari dag'al matolardan tikilgan bo'lganda oshadi. Hatto gavda tuklari ham ishqalanish kuchini oshiradiki, buni yaxshi bilgan tajribali sportchilar musobaqalar oldidan qo'l-oyoqlaridagi tuklarini qirib tashlaydi.

Girdob qarshiligi. Sportchi zo'r berib olg'a harakatlanib borar ekan, oldidagi suv oqimini ikkiga yorib boradi. Suvlar esa ikki yonidan va gardani uzra o'tib, orqa tomonda qo'shiladi. O'z-o'zidan tushunarliki, suzuvchining oldida suv bosimi ortib, suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib suv pasayadi. Bir qaraganda orqa tomondagi pasaygan suv va uning bosimi ahamiyatsizdek tuyuladi, aslida esa unday emas. Buning o'z qonuniyatlari bor.

To'lqin qarshiligi. Suzuvchining oldida suv bosimining oshishi suvning shu eri zichlashib surilishiga, bu esa suvning ko'tarilishiga, ya'ni to'lqinlar hosil bo'lishiga olib keladi. Natijada, suzuvchi bir tomondan mana shu to'lqinlarni engib o'tish uchun, ikkinchi tomondan, to'lqin tufayli paydo bo'lgan qo'shimcha qalqishlarni to'xtatib, muvozanat saqlab borish uchun quvvat sarf qiladi. Demak, to'lqin qarshiligi deb butun suv qarshiligini to'lqin hosil qilish va uni engib o'tish uchun ketgan qismiga aytiladi.

Ko'taruvchi kuch. Suzib borayotgan har qanday odamning gavdasi suv betiga nisbatan bir oz bo'lsada qiya turadi. Ko'taruvchi kuch yuzaga keladi. Xulosa qilib aytganda, suvdagi eng yaxshi holat bu gorizontol holatda maksimal darajada erishishdir. Shunda zarur bo'lgan ko'tarib tortuvchi gidrodinamik kuch hosil bo'ladi.

Sportcha suzish usullariga o'rgatish: Suzish darsi va mashg'ulotlarining asosiy vazifasi-suzish, malakasini shakllantirish xamda sog'ligini mustahkamlashdan iborat. Suzish mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tibbiyot ko'rigidan o'tish kerak. Suzish mashg'uloti uchun suvi toza, tagi tekis va qumli, asta-asta chuqurlashib boradigan hamda o'nqir-cho'nqirlari va daraxt tomirlari bo'lmagan qulay joyni tanlanadi. Anhorning bosh tomonida fabrika, zavod yoki aholi yashaydigan joylar bo'lib, ular suvni ifloslab tursalar bunday joyda suzmaslik kerak. Oqar suv, ko'l suviga qaraganda tozaroq bo'ladi, shu sababli oqar suvda cho'milish kerak. Tez oqadigan suv yaxshi suzolmaydigan kishilar uchun xavfli.

Ko'z-quloq bo'lib turadigan tajribali murabbiylar bilan chuqur joyda suzib ko'rish mumkin. Sho'ng'iganda va suzganda ko'z ochiq bo'lishi kerak. 50 metrgacha bemalol va dadillik bilan suza oladigan bo'lganda keyingina suvga sakrab tushishni o'rganish kerak. Dastlab chuqurligi kamida 2,5 metr keladigan suvga yarim metr balandlikdan sakraladi. Sakrab sho'ng'ish texnikasini o'rgana borgan sari tobora balandroq joydan chuqurroq joyga sakraladi. Uch metr balandlikdan sakraganda suvning chuqurligi kamida 3,5 metr bo'lishi kerak. Bolalar bilan suvda harakatli o'yinlarni o'tkazilishining o'quv ta'lim va tarbiyaviy ahamiyati katta. Harakatli o'yinlarning harakterli tomoni bolalardagi xis-xayajonni birdan xosil bo'lishi harakat aktlarini tezda almashinib turishi ahamiyatga ega

Bolalarni suzishga o'rgatishda harakatli o'yinlar muhim rol o'ynaydi. Tanlangan o'yin bolalarning yoshiga mos kelishi, tushunarli, bajara oladigan va qiziqarli bo'lishi kerak. Bolalar oldin o'ynamagan o'yinlarini avval quruqlikda o'ynab olish kerak. O'yinlar tanlashda bolalarning suzish malaka va qobiliyatlariga mos kelishi. O'yinni qiziqarli bo'lishi, bolalarda xis-xayajonni kuchaytirishga xizmat qilishi kerak.

Ta'lim muassasalarida dastur asosida suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda avvalo dars jadvalini tuzib chiqish va shunga asoslanib bayonnoma yozish lozim. Masalan, suzish uchun sharoiti yo'q, ammo yaqin atrofida ariq, hovuz, soy, daryo va shu kabi ochiq suv havzasi bo'lgan joylarda maktab direktori, instruktori, maktab o'qituvchilari, albatta, bolalarning xavsizligini e'tiborga olgan holda yozning issiq oylarida-may, iyun, iyul, avgustda bolalarni suzishga o'rgatish tadbirlarini o'tkazishlari kerak. Buning uchun avvalo bayonnoma tuzib, uning asosida suv bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlarni olib borish lozim.

Suzish mashg'ulotlari ochiq yoki yopiq basseynlarda, ochiq suv xavzalarida o'tkazilishi mumkin. Dars mashg'ulotlarini o'tkazishda avvalo suvning gigienik xolatiga ochiq suv xavzalarida xavfsizlik qoidalari talab va normalariga mos kelishi xisobga olinishi kerak. To'rtburchak shaklida maxsus qurilgan va kerakli jixozlar bilan ta'minlangan suv xavzalari sun'iy basseyn deyiladi. Basseyn ko'p tarmoqli bo'lishi mumkin. Bunday basseynlarda ikki va undan ko'p suv xavzalaridan iborat bo'ladi. To'rtburchak shaklidagi suzish uchun moslashtirilgan, kerakli jixozlar bilan ta'minlangan va jixozlangan o'quv-mashg'ulotlari, suzish musobaqalari uchun ixtisoslashtirilgan usti yopiq suv xavzasi yopiq basseyn deyiladi.

Sportcha suzish usullari sportning ommaviy va keng tarqalgan usullaridandir. Suzish bo'yicha musobaqalar 100, 200, 400, 1500 metr masofaga erkin usulda 100, 200 metr masofaga, brass, delfin hamda orqada suzish musobaqalari o'tkaziladi. Shuningdek, 4x100 va 4x200 metr masofalarga estafeta musobaqalari o'tkaziladi. O'rta maktablar va oliy o'quv yurtlarida suzish mashg'ulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi. Amaliy mashg'ulotlarda suvda erkin harakatlana olish, sport usullarida suzish hamda amaliy suzish usullari-suvga sho'ng'ish, suv ostida suzish va cho'kayotganni qutqarish harakatlariga o'rgatiladi. Qadimgi adabiy manba'larda ko'rsatilishicha odamlar bir necha asrdan beri suzish mashqlari bilan shug'ullanadilar va suzishni biladilar. Qadimgi Rimda va Gretsiyada suzish mashg'ulotlari o'tkazish uchun sun'iy suv xavzalari-termalar bunyod etilgan. Sport usullarida suzish mashqlari 15-16 asrlar boshida shakllana bordi. Suzish bo'yicha birinchi musobaqalar 1515 yilda Venetsiyada o'tkazilgan. Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda yaxshi qurilgan va jihozlangan basseynlar muxim o'rin tutadi. Shu bilan birga qo'shimcha xonalar, jismoniy tayyorgarlik xonalari, dush, sauna va kiyinish xonalari mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi.

Suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. Ommaviy suzish basseynlari.
2. Tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar.
3. Yuqori malakali suzuvchilar tayyorlaydigan suzish komplekslari.

Shu bilan birga tibbiy muassasalarda davolash muolajalarini o'tkaziladigan suzish xavzalari foydalaniladi. Basseynlar tagi tekkis va qiya holda bo'lishi kerak. Bolalar bilan suzish mashg'ulotlari o'tkazishda suvning tozaligiga va temperaturasiga e'tibor berish kerak. Suvning temperaturasi yoshga qarab 27-32 gradus bo'lishi mumkin. Basseynlar

xajmi 12,5 metr eniga, uzunligi 25 metr hamda 25 metr eniga, uzuniga 50 metr basseynlar bo'ladi.

Krol, yonboshlab suzish, brass va delfin deb ataladigan sportcha eng tez suzish usullari bor. Bu usullar suzishning boshqa usullariga qaraganda ko'p jihatdan afzaldir. Sport suzish usullari sport musobaqalarida, suzib ikkinchi qirg'oqqa o'tganda va o'nlab km masofaga suzganda bu usullar muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Delfin usulida esa ko'pincha yaqin joyga suziladi. Hozirgi mavjud rekordning hammasi ana shu usullardan birortasida qo'yilgan. Sportchi suzish usullarining eng muhim afzalligi shuki, suzuvchining gavdasi suvda gorizontal holatda bo'lganligidan suvning qarshiligi kamayib, suzish tezligi ortadi. Suzganda qo'l va oyoq harakati foydali yoki olg'a siljishga halaqit beradigan bo'lishi mumkin. Sportchi suzganda foydali harakatlar tezroq bajariladi. Olg'a siljishga halal beradigan harakatlar sekinroq bajariladi va shu bilan suzishga kamroq halaqit beradi. Bu esa sportcha suzish usullarining ikkinchi afzalligidir. Foydali harakatlarni tez-tez, tayyorgarlik ko'rish va tormoz qilish harakatlarini esa sekin bajaring. Odamning tarang bo'lib qisqarganidan keyin yana bo'shashtirib dam oldirib turilgan muskullari bir necha soat ishlashi mumkin. Sportcha suzganda muskullarning goh qisqarib, goh bo'shashganligi esa bu usulning uchinchi afzalligidir.

Suzganda muskullarni juda ham zo'r berib ishlatish mumkin emas. Suzganda to'g'ri nafas olish katta ahamiyatga egadir. Suzishning hamma usullarida og'izdan nafas olinib, burun yoki og'izdan chiqariladi: ba'zi bir suzuvchilar bir yo'la ham og'izdan, ham burundan nafas chiqariladi. Nafas olish qo'l harakatiga bog'liq bo'lib, eng qulay bo'lgan ma'lum paytlarda bir me'yorda nafas olib turiladi. Sportcha suzishning to'rtinchi afzalligi ana shulardan iborat. Suzganda to'g'ri nafas olishga, nafasni chiqarishga alohida e'tibor berish kerak.

Ko'krakda va chalqancha krol usulida suzish shuning uchun eng tez suzish usuli bo'lib hisoblanadiki, bunda suzuvchining gavdasi suvda gorizontal holatda bo'ladi, qarshi qiladigan harakatlarning kamligidan suzuvchining bir me'yorda olg'a siljiydigan va qo'l harakatlariga bog'lab nafas oladi. Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay suzishni juda osongina o'rganib olish mumkin. Agar siz suzishni bilmasligingiz va suzishni instruktorsiz mustaqil o'rganilsa, dastavval ana shu usulni o'rganing, keyinchalik ko'krakda va chalqancha krol usulida suzishni o'rganish kerak. Shunday qilib suzishga yangi o'rganayotgan kishilarning o'zlari uchun qulay suzish usulini tanlashlari ularning qanchalik tayyorgarlik ko'rganligiga bo'liqdir. Brass va delfin usullarini o'rganish oson emas. Ularni mustaqil o'rganish oson emas. Ularni mustaqil o'rganganda yo'l qo'yilgan xatolarni keyinchalik tuzatish qiyin bo'ladi. Shu sababli delfin va brass usullarini tajribali suzuvchi yoki trener rahbarligida o'rganish kerak.

Har qanday sportdagi suzish usullarining negizi deyarli shularga asoslanadi. Shulardan kelib chiqib, butun suzish usullarini ikki guruhga bo'lish mumkin:

1. Qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib suzish, bunga a) ko'krakda krol usulida suzish va b) chalqancha krol usulida suzish kiradi.
2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish, bunga, a) brass usulida suzish va b) batterflyay usulida suzish kiradi.

Nafas olish. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab elka kamarini yuqoriga ko'tarish kerak. Bu holat qo'llar bilan eshishni tugatish paytiga to'g'ri keladi. Xuddi shunda u og'iz ochib olib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib bir ozdan keyin og'iz-

burindan nafas chiqaradi. Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda, shu zaylda davom etishi lozim.

Krol usulida ko'krakda suzish. Krol—eng tez suzish usuli. Haqiqiy sportcha suzish taxminan 19 asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa ham, halqaro musobaqa shartlari asosda muayyan usullarda sportda shunga to'g'ri keladi. U paytlarda tredjen usuli va brass usuli ommalashgan edi. Tredjen usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma- navbat harakat qilgan xuddi krol usulidek, ammo oyoqlar bilan qaychidek harakat qilgan va nafas olish ixtiyori bo'lgan. Qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l o'ng elka ro'parasidan suvga botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan xiyol bukiladi, oldin barmoqlarni yozib panjani keyin bilak va nihoyat elka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza xovuch qilindi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavgasi tezroq ilgariga suriladi. Krol usulida suzilganda odatda qo'l bilan ikki marta eshishga, oyoq bilan esa olti marta harakatlanishga ulgurish kerak.

Oyoqlar harakati. Sportchi suzib ketayotganda uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liqdir. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Oyoqlarning pastki harakat qilishi ishchi harakati, yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil. Ishchi harakatlar gavgani olg'a siljishga xech qanday ta'sir ko'rsatmaydi.

Tayyorlanish harakati Hozir aytib o'tganimizdek oyoq suv ostida tizza bo'g'imida batamom to'g'rilanib olgach, gavgaga nisbatan pastga egik, ya'ni chanoq-son bo'g'imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq-son bo'g'imidan yozish bilan boshlanadi. Oyoq to gorizontal holata kelguniga qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tarildimi, tizza bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq-son bo'g'imidan bukila turib pastga harakat qiladi. Songa etganda oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakati tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi. Endi ikkala oyoqning bir-biriga monand harakatiga kelsak, bu-suzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o'tganimizdek, tayyorlanish harakati o'z chegarasiga etishi bilan u pastga harakat qilib ishchi harakatni boshlaydi, xuddi shu paytda esa o'zining ishchi harakatini tugatayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish haakatiga o'tadi. Mana shu dam-badam almashinib bajarilayotgan oyoqlar harakati muttasil bir-biriga mos tushib borishi va har doim gavganing olg'a harakatlanishiga xizmat qilishi lozim.

Bu usul uzoqqa suzib borganda ham, yaqinga suzganda ham muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzganda suzuvchining gavgasi gorizontal holatda bo'ladi. Yuza suvga botib turadi, ammo nafas olganda boshi yon tomonga buriladi. Suzuvchi qo'l va oyoqlarini ishlatganligi tufayli olg'a siljiydi. Oyoqlar barmoq uchigacha erkin uzatilib, birin-ketin yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga tez-tez harakatlantiriladi: oyoqlarni to'g'ri ishlatganda tovonlar suv ustiga chiqib suvni bir tekisda ko'piklantirib borishlari lozim. O'ng qo'l o'ng elka to'g'risidan suvga botiriladi. Qo'l suvga botirilganda tirsak bir oz bukiladi. Dastlab panja, so'ngra bilak va nihoyat, elka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatiladi va pastga qarab eshiladi. Qo'l toboro tezroq harakatlantiriladi va yarmisiga etganda ayniqsa tez eshadi. Bu harakatning yarmisiga etganda qo'l tirsakdan

bukiloib yanada tezroq va shu bilan birga zo'r berib eshishga imkon beradi. Eshganda barmoq juftlashtiriladi. Panja bir ozgina bukiladi, shunday qilganda panja yaxshiroq esha oladi. Eshib bo'lgan qo'lni suvdan astagina chiqarish kerak. Bunda tirsak panjadan ilgari suvdan chiqishi lozim, so'ngra tirsakni erkingina bukib va quloch tashlab qo'lni oldinga uzatiladi. Panjani suvga yaqin tutish kerak. Quloch otganda muskullar ko'proq bo'shashtiriladi. Qo'l elkadan oldinga o'tishi kerak. Qo'l elkadan oldinga o'tishi bilan uni yana suvga botirish va eshish kerak. Eshayotgan qo'l vertikal holatga kelganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch ochish kerak. Shunday qilganda ikkala qo'l ham hamisha suvni eshib turadi va suzuvchining ilgari siljishiga imkon beradi. Krol usulida suzganda yuz ko'pincha suv ichida bo'ladi, shu sababli nafas olish uchun boshni yon tomonga burib, og'izni suvdan chiqariladi. Boshni istagan tomonga burish mumkin. Boshni chap tomonga burib nafas olayotirmiz deb faraz qilaylik. Bu holda chap qo'l vertikal holatga kelishi bilan bosh chapga buriladi, og'izni suvdan chiqarib nafas olinadi. So'ngra chap qo'l suvdan chiqishi bilan yuz yana suvga botirilib, burun yoki og'izdan nafas chiqariladi. Chap qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas oladi. Krol usulida suzganda qo'l bilan ikki marta eshganda oyoq bilan olti marta tepish, ya'ni qo'lga qaraganda oyoq bilan tezroq harakatlanish zarur.

Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay ko'krakda suzish-sekin suzish usulidir. Yuqorida aytilgandek, qo'lni suvdan chiqarmay suzish oson usul bo'lib, uni tez o'rganish mumkin, shu sababli suzishni endi o'rganayotganda shu usulni qo'llagan ma'qul. Suzishni mutlaqo bilmagan kishilar ham 3-4 mashg'ulotdan keyin cho'kmay suv ustida tura oladilar va o'zini suvda yaxshi xis qiladilar. Buning katta psixologik ahamiyati bor. Krol usulida qo'lni chiqarmay ko'krakda suzishni bilib olgandan keyin, suzishning mukammalroq usullarini o'rganishga dadilroq o'ta olasiz. Krol usulida suzganda gavda gorizontal holatda bo'ladi. Bunda boshni shunday ko'tarish kerakki, og'iz suvdan chiqqan bo'lsin va iyak suvda tursin. Oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi. Qo'llar suvdan chiqarilmaydi, balki eshib bo'lgandan keyin tirsak biqinga etkazilmay bukiladi va barmoqlar oldinga qaratiladi, qo'llar suv tagida galma-gal oldinga uzatiladi, so'ngra xuddi krol usulidagi singari eshiladi.

Bir qo'l bilan eshganda ikkinchi qo'l suv tagida uzatiladi. Qo'llar bilan bir marta eshganda oyoqlar uch marta siltinadi. Qo'l bilan ikki marta eshganda bir marta nafas olinadi va bundan keyingi ikki marta eshganda nafas chiqariladi. Qo'lni suvdan chiqarmay krol usulida kiyim kiyib ham suzish mumkin.

Chalqancha krol usuli. Krol usulida faqat ko'krakdagina emas, balki chalqancha ham suziladi. Bunda gavda gorizontal holatda bo'lishi lozim. Oyoqlar taxminan ko'krakda suzgandagidek, ya'ni muskullarni zo'r berib ishlatmay yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga tez-tez harakatlantiriladi. Ikki qo'l galma-gal erkin ravishda yuqori ko'tarilib suvni eshadi. Dastavval sekin eshiladi, so'ngra borgan sari harakat tezlashtirilib, tirsak biqingacha kela boshlaydi. Nafas olish ikki qo'lning harakatiga bog'liq, chunonchi, bir qo'l yuqori ko'tarilganda nafas olinadi, ikkinchi qo'l ko'tarilganda esa, nafas chiqariladi.

Chalqancha krol usuli ham ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. U Olimpiada o'yinlari dasturiga dastlab 1904 yili Sent-Luisda bo'lib o'tgan musobaqaga kiritiladi. Qo'llar harakati bu usulda odatda ikki xil bo'lishi mumkin. Buni sportchining o'zi tanlaydi, qo'lni to'g'ri tanlab eshish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchiz. O'ng qo'l oldida tayanch vazifasini bajarayotganda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi va

yuqoriga ko'tarib oldinga tashlangan damda chap qo'l asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi, o'ng qo'l oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajaradi. Shu bilan bir sikl tugaydi. Oyoqlar harakati xuddi ko'krakda krol usulida suzilganidek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qildiriladi, biri pastga tushganda ikkinchisi yuqoriga ko'tariladi va shu bilan tananing gorizontal holatda olg'a sari harakatlanishiga yordam beradi. Ko'krakda krol usulida suzganda oyoqning yuqoriga ko'tarilishini tayyorlanish, pastga-suvga tushishini ishchi harakat deyiladi. Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq son bo'g'imidan yoziladi va gorizontal holatga kelib pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas 170 gradus atrofida chanoq-son bo'g'imida bukila borishi kerak.

Krol usulida suzishni o'rganish: Krol usulida suzishni o'rganib olgandan keyin, suvning sayozroq joyigacha kirib, 4-5 metr masofaga bir necha marta suzib ko'rish kerak. Dastavval yuzni suvga botirib nafas olmay suziladi, ammo qo'llarni suvdan chiqarib oldinga uzatib oyoqlarni bir maromda ishlatiladi. Suzganda ko'z ochiq bo'lsin, shu bilan birga suv usti va tagida harakatlarni diqqat bilan kuzatib boriladi. Krol usulida 3-4 marta suzib ko'rgandan keyin chiqib dam olinadi. Krol usulida suzganda qo'l va oyoqlarni qanday harakatlantirish kerakligini yaxshilab bilib olish uchun, bu mashqlarni qirg'oqda takrorlanadi. Buning uchun do'ng joyda ikki oyoqni uzatib erga tayanadi. Ikki oyoqni oldinga pastga uzatib xuddi suvdagi singari harakatlantiriladi. Ya'ni o'ng oyoqni ko'tarib chap oyoqni pastga tushiriladi, bunda ikki tovon orasi 45 sm bo'lsin. Keyin chap oyoqni ko'tarib, o'ng oyoq pastga tushiriladi. Avval bu harakatlarni sekinroq bajarib, so'ngra tobora tezlashtiriladi. Oyoqlarni zo'r berib ishlatmay muskullarni bo'sh tutiladi, ammo tizza bukilmaydi. Yuqorida aytilgan mashq bir necha marta takrorlanadi. Bunda oyoqlar kerilmay, bir-biriga yaqin turishiga e'tibor berish kerak. Bu harakat yuz tuban yotib takrorlanadi. Mashqning to'g'ri bajarilishini hamma vaqt kuzatib turish kerak. Qo'l harakatlarini o'rganish uchun quyidagilar amalga oshiriladi: tik turgan holda oyoqlarni elka kengligida kerib shunday engashiladiki, gavda gorizontal holatda bo'lsin: so'ngra oldinga, bir oz pastroqqa qarab, o'ng qo'l shunday cho'ziladiki, panja o'ng elka to'g'risida iyak balandligida, tirsak esa, panjaga nisbatan bir oz yuqoriroqda bo'lishi kerak. Barmoqlar erkin holda bir-biriga juftlashtirilgan va bir oz bukilgan bo'lishi lozim. O'sha paytda chap panja chap tizza yonida bo'lishi, biroq tizzaga tayanmasligi kerak. O'ng qo'l to'g'irlab oldiga uzatiladi, so'ngra pastga tushirib, shunday erkin uzatilgan holda o'ng tizza tomonga eshiladi. Eshib bo'lgandan keyin qo'lni elkadan baland ko'tariladi va go'yo suv ustida siljitgandek quloch otib, yana avvalgi holga, ya'ni boshlangan vaqtdagi vaziyatga keltiriladi. Bu mashq bir necha marta takrorlanadi. Shoshilmasdan, muskullarni zo'r berib ishlatmasdan, erkin holda harakat qilinadi. Chap qo'l bilan ham xuddi shunday harakat qilinadi. Bu harakatlarni bir qo'lda bajarishni bilib olgandan keyin, galma-gal ikki qo'llab bajarib ko'rish mumkin. Bir qo'l bilan esha boshlaganda ikkinchi qo'lni odinga uzatish kerak.

Suzganda nafas olish qo'l harakatlariga to'g'ri bog'langan bo'lishi katta ahamiyatga egadir. Buni hamisha esda tutish lozim. Chap qo'l bilan eshganda boshni chap tomonga burib, og'izdan nafas olinadi va yuzni pastga qaratib, suvga puflab nafas chiqariladi. Krol usulida suzganda qanday harakat qilish kerakligini yaxshi tushunib olmaguncha oyoq, qo'l va nafas olish mashqlarini quruqlikda bir necha marta takrorlanadi. Keyin bu harakatlarni suvda takrorlash kerak. Dastlab oyoqlar ishlatiladi. Buning uchun tizzagacha suvga tushib, qirg'oq tomonga qarab suvga yotish kerak va ikki qo'llab suv tagiga tayaniladi. Shunday

qilganda elka suvga botadi, oyoqlar suv ustiga ko'tariladi. Qirg'oqda o'rgangan mashqlarni suvda ko'krakda -yotgan holda takrorlash kerak. Suv ichida oyoqlar bir maromda ishlatiladi. Oyoqlarni chappilatmay, suv ichida harakatlantirish kerak, tizzalar ko'p bukilmaydi. Nafas chiqargandagidek yuzni suvga bekitib, shu harakatlarni takrorlash kerak. Endi qo'lni taxta yoki g'o'la olib, faqat ikki oyoqni ishlatib avvalo 10-15 metrga, keyinchalik masofani oshira borib 200-300 metrgacha suziladi. Krol uslida bimalol suzish uchun, endi, to'g'ri nafas olishni o'rganish kerak. Yuz suv ichida bo'lganida holda suzish boshlanadi, suvda nafas chiqariladi va ilgari suvda engashib turilgani singari, bosh yon tomonga burib nafas olinadi. Nafasni to'xtatib turmang, suvda nafasni batamom chiqarish kerak. Krol usulida suzganda avval tez charchoq bo'ladi. Bunga e'tibor berish kerak emas. Buning sababi shuki, nafas batamom chiqarilmagan, shuningdek muskullar zo'r berib ishlagan. Qattiq urinmay bimalol suzishga harakat qilish kerak, suzish masofasini asta-sekin oshirib borib, nafasni batamom chiqarishga alohida e'tibor berish kerak. Shunday qilgandagina to'liq nafas olish mumkin. Krol usulida suzishni o'rganganda suzish tezligini kamaytiradigan ko'pgina xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin. Bunday xatolarni yo'qotish uchun oyoqlarni erkin va bir maromda tez-tez shunday ishlatish kerakki, orqada bir tekis ko'piklangan iz qolsin. Oyoq suvga chappilatib urilmasligi kerak. Ko'pincha qo'lga taxta olib faqat ikki oyoqni ishlatib suziladi. Qo'l muskullarini zo'r berib ishlatavermaslik, qo'lni suvga chappilatib urmay, elka qarshisida oldinga cho'zib suvga botiriladi. Qo'llarni ishlatib gavgani ilgari siljiladi, quloq ochganda tirsaklar ko'p bukilmaydi. Boshni butunlay suvga botirib suzilmydi, uning ustidan ustidan suv oshib o'tmaydigan bo'lishi kerak. Krol usulida chalqanqa suzishni bilib olinsa ko'krakda suzishni ham osongina o'rganib olinadi. Bukchaymasdan va yuzni bir necha sekund suv ostida qolishidan qo'rqmay oyoqlarni ishlatish va chalqanqa suzishni boshlash kerak. Keyin yuzni suvdan chiqarish kerak. Quyidagi mashqlarni bajarib, suvda cho'qqayib o'tirish, suv iyakka tegishi bilan deysinib chalqanqa yotib olish kerak. Faqat yuz suvdan chiqib turishi kerak. Suvda deysinib chalqancha yotgandan keyinroq krol usulida faqat oyoqlar ishlatiladi, bunda qo'llar ishlatilmay gavgda bo'ylab cho'zilib turadi. Bu usul bir necha marta takrorlanadi. Krol usulida faqat oyoqlarni ishlatib chalqancha yaxshi suzadigan bo'lgandan keyin, asta-sekin qo'llar ishlatila boshlaydi. Krol usulida ko'krakda va chalqancha suzishni bir yo'la o'rgana borish kerak.

Brass usulida ko'krakda suzish: Brass –suzishning qadimiy va keng tarqalgan turlaridan biri. U amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega bo'lib, suvga cho'kayotgan odamlarni qutqarib qolishda hamda kiyimbosh bilan suzishda qo'llaniladi. Brass usuli barcha suv sporti musobaqalari dasturlariga kiradi. Dastlabki holatda suzuvchining gavgdasi gorizontal, yuzi suv ichida bo'ladi, kaftlar pastga qaratilgan holda qo'llar suv ostida oldinga uzatilgan, oyoq boshmoldoqlari bir-biriga tegib turgani holda orqaga uzatilgan bo'ladi. Kaftlar yon tomonga burilib, panjalar egilib, ikki qo'l ikki tomonga bir oz pastroqqa eshadi. Eshish elka chizig'igacha davom etadi. Og'iz suvdan chiqariladi hamda nafas olinadi. Avvalo sekin-asta eshiladi, tezlik borgan sari oshadi. Suzuvchi ikkala kafti bilan suvga tayanganini sezib turadi va shundan foydalanib gavgdasini oldinga siljitadi. Eshib bo'lgandan keyin ikki qo'l yana oldinga cho'ziladi, tirsaklar pastga tushiriladi, qo'llar oldinga cho'zilib, 5-10 sm chuqurlikda asta-sekin bir-biriga borib tegadi. Shu paytda ikkala tizza bukilib, oyoqlar gavgdaga tomon tortiladi, tizzalar ikki tomonga keriladi. Nafas olinmaydi. So'ngra ikkala qo'l ham oldinga uzatiladi. Tizzalar bir-biriga bir oz yaqinlashadi, tovonlar ham ikki tomonga uzatiladi, sonlarning ichki tomoni va

tovonlar bilan suvga tayangan holda oyoqlar ohistagina uzatiladi, son va tovonlar jipslashadi. Oyoqlarni kerish harakati asta-sekin jipslashtirish harakatiga aylana borishi, tez harakat qilish bilan tugallanishi kerak. Oyoqlarning bunday harakatlanishi brass usulida suzganda katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun ham uni to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish kerak. Qo'llar cho'zilib oddiygina harakat qilganligi va oyoqlarga nisbatan kamroq yo'lni bosib o'tganligi sababli, oyoqlarni ishlatib, eshishga qaraganda ikkala qo'lni cho'zish harakati oldinroq tamom bo'ladi.

Qo'llar suvdan chiqqan zahoti nafas olish boshlanadi. Ayni bir vaqtda qarshidan kelgan to'lqin jag'ni suvga ko'mib o'tadi, shuning uchun ham nafasni suv tagida chiqarish kerak. Endi oyoq-qo'llar uzatilgan. Nafas chiqarish tamom bo'lgan. Suzuvchi oldinga siljimoqda. Suzish tezligi kamaygan zahoti suzuvchi eshish harakatini yana takrorlaydi, bu harakatlar sikli birin-ketin bajarilib turiladi.

Brass usulida suzishni o'rganish. Brass usulida suzish texnikasining eng muxim tomoni ikkala oyoqlarni ishlatish mashqlari bilan dastavval qirg'oqda o'tirgan holda, keyinchalik suvda shug'ullanadilar. Ularni puxtaroq o'zlashtirib olib uchun harakatlarni avval bo'lib-bo'lib, keyinchalik bir yo'la o'rganiladi.

Chunonchi bir deganda oyoqlar qimirlamay turadi, ikki deganda oyoqlar bukiladi, tovonlar ikki tomonga qaratiladi, uch deganda go'yo suv eshilgandek doiraviy harakat qilinadi va oyoqlar rostlanadi, to'rt deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda harakat sekin, uch deganda esa, tez bajariladi. Brass usulida suzgandagina oyoq harakatlarini o'rganib olgandan so'ng avval quruqlikda, keyin engashib turgan holda, suv ichida qo'l harakatlari o'rganiladi, so'ngra qo'l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarishni o'rganish kerak. Eshganda avval kaftlar yozilmaydi, keyinchalik qo'llarni to'g'ri harakatlantirish usullarini o'zlashtirib olgandan keyin brass usulida kaftlarni ikki tomonga yozib birdaniga esha boshlansa, xotolarga yo'l qo'yiladi. Ular kaft bilan suvga tayanayotganlarini sezib, keng quloq yozib esha boshlaydilar. Qo'l va oyoqlar harakatlari texnikasini o'zlashtirib olgandan so'ng avval bosh suvda bo'lgani holda so'ngra barcha harakatlarni va nafas olishni bir-biriga moslashtirib brass usulida suzishga o'ting. Brass usulida suzish harakatlarini o'rganib olish va mahoratni oshirish uchun suzish masofasi asta-sekin oshirib boriladi.

Delfincha suzish. Delfincha suzish yoki batterflyay usulida suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keladi. Uning sportcha suzish turi o'rnida rivojlanib, takomillashib borishida ko'pgina sportchilar salmoqli xissa qo'shdilar. Keyingi vaqtlarda delfin suzish keng tarqaladi va musobaqa programmalariga kiritila boshlandi. Bu suzish usuli muskullarini, ayniqsa elka bo'g'inida yaxshi rivojlantiriladigan mashqlardan iborat. Delfin usulida suzish texnikasini osongina ta'riflash uchun dastlabki holat sifatida quyidagilarni olamiz: suzuvchining gavdasi suvda gorizontol holatda bo'lib, qo'llar elka kengligida oldinga uzatilgan, yuzi suv ichida, oyoqlar uzatilgan, tovonlar suv ustiga yaqin.

Qo'llar harakati. Dastlab qo'llar cho'ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo'ladi. So'ng qo'llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o'zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perependikulyar qilib suvni torta boshlaydi. Qo'llar bilan suv satxi oralig'idagi burchak 15-20 ga etganda ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo'ladi. Ya'ni qo'llar tirsak bo'g'imdan xiyol bukilib orqaga pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itaradi. Xuddi kroidagidek, delfin usulida suzganda qo'llar navbatma-navbat harakat qilsa, delfin usulida ikkala qo'l bir yo'la pastga va tepaga eshadi.

Esha boshlagan paytda qo'llar oldinga cho'zilgan, faqat kaftlar suvga yaxshiroq tayanish uchun bilakdan bir oz bukilgan bo'ladi. Qo'llar tobora tez ishlatiladi, tezlik oshgan sari ikkala tirsak ko'proq bukiladi, panjalar bir-biriga yaqinlashadi. Bu harakatning yarmiga kelganda qo'llar ayniqsa tez eshadi. Harakatning yarmidan o'tgandan keyin qo'llar rostlanadi, yuqoriga va ikki tomonga tez harakat qilganligi natijasida suvdan chiqadi va ikki tomondan oldinga uzatiladi. Qo'llar suv ustidan o'tganda to'lqinlarga tegmaydi, shu bilan birga elka kengligida oldinda suvga botiriladi. Shunday qilib, qo'llar yana dastlabki holatga keltiriladi, harakatlarning yangi sikli boshlanadi.

Oyoqlar harkati. Oyoqlar uzatib yuborilgan bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi ham cho'zilgan bo'ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq son bo'g'imlaridan bukiladi. Shu paytning o'zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga elka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi. Oyoqlar bir yo'la tez harakat qilib suvga yuqoridan pastga bosadi. Bu harakat shartli ravishda tepish degan nom olgan, biroq buni aniqroq qilib tez bosish desa bo'ladi. Tepish so'zi ko'proq qo'llanayotganini ko'zda tutib, oyoqlarning tez suvga botirilishi tepish ma'nosini bermasa ham keyinchalik o'sha so'z ishlatiladi. Bu harakat boshlanganda bel va dumba bir oz pastga tushiriladi. Oyoqlar yana dastlabki holatga keltiriladi, oyoqlarni suvga botirish davom etadi. Delfin usulida suzganda bosh bilan elkani suvga chuqur botirmaslik, gavdani to'lqinsimon harakatlantiravermaslik kerak, chunki bu harakat suzuvchining yo'lini uzaytirish bilan birga qo'shimcha qarshilik tug'diradi, suzish suratini pasaytiradi, nihoyat suzuvchining oldinga suzish tezligini kamaytiradi. Maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, suzuvchining gavdasining yuqori qismi birmuncha tebranib turadi. To'lqinsimon harakat esa, ko'pincha gavdaning pastki qismi va oyoqlar bilan bajariladi. Delfin usulida suzishning -qo'l va oyoq harakatlari hamda nafas olishni bir-biriga moslab olib borishning uch turi bor. Bular bir tepish, ikki tepish va uch tepishdan iborat delfindir. Bular orasida ikki tepishdan iborat delfin usulida eng ko'p tarqalgan. Bu usulda suzganda qo'l bilan bir marta nafas olinadi va nafas chiqariladi. Bu turda dastlab gorizontol holatda, bosh suvga botiriladi, nafas chiqariladi, dumba pastga tushiriladi. Shu payt tizzalar bukiladi. Birinchi tepishga tayyorlaniladi, qo'llar esha boshlaydi. Qo'llar eshishning yarmiga etganda ikkala qo'l bilan birinchi marta tepiladi. Oyoqlar suvga tezgina botiriladi. Qo'llar eshishning yakunlovi, oxirgi qismiga o'tganda tepish tugaydi. Eshishning ikkinchi yarmida bosh ko'tariladi va og'iz suvdan chiqadi, nafas olinadi. Eshib bo'lgandan so'ng qo'llar quloq ochib oldinga tashlanadi, oyoqlar suv ustiga yaqin ko'tariladi, nafas olish tamom bo'ladi, harakatning kelgusi bosqichida yuz suvga botiriladi, qo'llar suv ustiga tashlanadi, oyoqlar ikkinchi tepishga tayyorlanib, egiladi. Nafas chiqarish boshlanadi. Delfin usulida suzganda harakatning ikki-uch sikli davomida nafas olmay turish qanchalik maqsadga muvofiq ekanligini sekundomer bilan aniqlash mumkin. Agar suzuvchi ikki-uch sikl nafas olmay turib suzish texnikasini o'zlashtirib olsa va o'z natijalarini yaxshilayotgan bo'lsa, bunday texnikadan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ba'zan shunday bo'ladiki, qisqa masofaga nafas olishni to'xtatib suzish qulayroq, uzoqroq masofaga esa qulay emas: yoki nafas olishni ikki siklga to'xtatish maqsadga muvofiq, ammo, uch siklga to'xtatish mutlaqo foydasiz bo'ladi. Yoxud belgilangan masofani suzib o'tganda harakatlarning har ikki –uch siklida bir marta nafas olish qattiq charchatib qo'yadi, masofaning bir qismida esa, yaxshi natija beradi. Hamma variantlarni, tashqi ta'surot yoki kayfiyatga qaramay sekundomer ishlatib tekshirib qo'yish kerak. Delfin usuli yaqindagina paydo bo'lgan, shu tufayli ham uning texnikasi to'la takomillashganicha yo'q.

Delfin usulida suzishni o'rganish. Krol usulida ko'krakda suzishni o'rganib olgan kishilar delfin usulida suzishni ham muvaffaqiyatli bajara oladilar. Dastavval oyoqlarni ishlatishni, shu bilan birga ularni suvga tez va elastik botirishni o'rganib olish kerak. Buning uchun oyoqlarni ishlatish texnikasi ta'rifini yana bir marta o'qib, uni yaxshi tushunib olish lozim. Quruqlikda har bir oyoq bilan alohida mashq qilish foydalidir. Mashq qilish uchun gimnastika devorchasi, ihota yoki panjara yonida shu narsaga yon tomon bilan turiladi, gimnastika skameykasi, g'isht, to'nka va shu singari boshqa biror baland narsaga bir oyoq bilan bosib turiladi. Bir qo'l bilan devor ushlanadi. Tashqi tomonda qolgan oyog'ni orqaga siltab tizzadan bukiladi. Oyoqning yuzi bilan tezgina tepiladi. Bu mashqni bajarganda oyoq ko'p egilmaydi. Bunday harakatlarning suvda qanday bajarilishini tasavvur qilib, mashqni goh chap, goh o'ng oyoq bilan bajarilgandan keyin bajariladi. Buning uchun qo'lga taxta olib bir necha bor takrorlanadi. Suvga tushib qirg'oq tomonga qarab yotib ikki qo'llab suv tagiga tayanish kerak. Agar suzish hovuzida mashq qilinayotgan bo'lsa, dastaklarni ushlab olish kerak. Oyoqlarni asta-sekin tizzadan hamda tos bo'g'inidan buka boshlanadi, tezlikni oshira suv pastga bosiladi. Taxtani ushlagan holda ko'proq oyoqlarni ishlatib suzish lozim. Avval masofaning bir oz qismini suzib o'tib, keyin dam olish kerak, masalan, 10 marta 10 metrdan suziladi, kuyin masofani oshirib borib 10 marta 25 metrdan suzish mumkin. Qo'lga taxta ushlagan holda oyoqlarni ishlatib delfin usulida beto'xtov 200- 300 metr masofani bemalol o'ta oladigan bo'lgandan so'ng harakatlarni mukammallashtirish mumkin. Buni endi delfin usulida bemalol oyoqlarni ishlatib yoki taxtasiz qo'llarni oldinga uzatib, yuzni suvga botirib, oyoqlarni ishlatib suziladi. Boshni yuqori ko'tarib yoki yon tomonga burib nafas olinadi. Taxta ushlab oyoqlarni ishlatib suzganda ham to'g'ri, beto'xtov nafas olib turish kerak. Delfin usulida suzganda oyoqlarni qanday ishlatishni o'rganish bilan birga qo'llarni ishlatish texnikasini ham o'rganish kerak. Engashib turgan holatda qo'llarni oldinga uzatib ikkala qo'l bilan bir yo'la tizza tomonga eshish harakati bajariladi. Eshib bo'lgandan keyin, qo'llarni tezda ikki tomonga elka balandligida ko'tarib oldinga uzatiladi. Bu mashq bir necha marta takrorlanadi.

Xuddi shu mashqni ko'krakkacha suvga tushib, avval boshni ko'tarib, keyin suvga botirib, nafas olmay bajariladi. Bu mashqda eng qiyini ikkala qo'lni birdaniga suv ustidan olib o'tishdir. Ikkala qo'l eshganda bu mashqni osonlashtirish uchun eshish oxirida tezlikni oshirish kerak. Buning oqibatida qo'llar darhol suv ustiga chiqib ketadi. Nafas olmay eshish mashqini o'zlashtirgandan keyin bir maromda eshish va nafas olishni o'rganish mumkin. Xuddi oldingi mashqlardagidek eshish, bu harakatning birinchi yarmida nafas chiqarish, ikkinchi yarmida esa boshni ko'tarib nafas olish kerak. Qo'llar zo'riqtirmay harakatlantiriladi va erkin nafas olinadi.

Nafasni batamom chiqarishga e'tibor berish kerak. Har bir mashg'ulotda nafas olib va chiqarib avval 15-20, keyinchalik 50 martagacha eshib mashq qilish kerak. Bosh suv ichida bo'lib nafas olmay, har uch-to'rt marta eshgandan keyin dam olib, delfin usulida suzgandagina qo'l va oyoq harakatlarini o'zlashtirib olish mumkin. Suv tagidan yoki xovuz chetidan deysinib, gavda suvda siljiy boshlagandagina qo'l va oyoqni ishlatish kerak. Tizzalar bukilib, birinchi deysinish qo'llar bilan eshishning ikkinchi yarmiga, ikkinchi deysini esa qo'llar suvga botirilib, oldinga uzatilgan vaqtga to'g'ri keladi. Qo'llar suv ostida o'tayotgan paytda nafas olishni to'xtatib, bosh suvga botiriladi. Delfin usulida oyoq harakatlari va boshqa barcha harakatlarni bir-biriga moslashtirishni o'rganganda yuqorida aytilgan kauchuk lastdan foydalanish mumkin. Ular suzuvchini oldinga tezroq

siljishi va gavdani to'g'ri tutishga yordam beradi. Bu esa quloqch tashlashni ancha engillashtirish bilan birga oyoq harakatlarini bir-biriga -moslashtirish imkonini beradi. Suzish texnikasini tabiiy sharoitda takomillashtirish va musobaqalarga tayyorlanish kerak.

Sport suzish usullarida startlar va burilishlar texnikasiga o'rgatish

Start. Suzish mashg'ulotlarida va musobaqa vaqtida suzuvchi maxsus start tumbochkasidan yoki suvdan 30-150 sm baland ko'priqchadan sakrab sho'ng'iydi. Start sakrash ancha tez suzish imkoniyatini beradi. Suvning chuqurligi 2,5-3 metrdan kam bo'lmasa, yuqorida aytilgan balandlikdan sakrab o'rganish mumkin. Sayoz joyda sho'ng'ish juda xavflidir, chunki suv tagida urilib shikastlanib qolish mumkin. Start beruvchi xushtak chalib "qatnashchilar o'z joyiga o'tsinlar!" degan komandani bergandan keyin suzuvchilar start tumbochkalariga chiqib turadilar. "Tayyorlaning!" degan komanda berilgach, tumbochkalarning oldingi qismiga o'tib olish, oyoq barmoqlarini tumbochka qirrasiga tirab, tizzani bukib oldinga engashib turish kerak. Bayroqcha yoki start to'pponchasi bilan "Tashlangn!" komandasi berilgandan keyin qo'llarni tezgina oldinga uzatib, oyoqlar bilan taxtadan qattiq deysinib sakrash, gavdaning to'ppa-to'g'ri turishi, boshning oldinga cho'zilgan ikki qo'l orasida bo'lishi kerak. Suvga shunday borib tushish kerakki, gavda 50-80 sm chuqurlikda oldinga siljib borsin. Suv betiga chiqqan zahoti suza boshlang. Krol usulida suzganda suv ostidagi tezlik pasaygandan keyin suzuvchi oyoqlarini ishlata boshlaydi, nafas olish uchun boshni burgan tomondagi qo'lni ishlatmay, balki ikkinchi tomondagi qo'l bilan eshadi. Ayni shu vaqtda nafas chiqariladi. Suzuvchi suv ustiga qalqib chiqadi. So'ngra oyoq harakatini susaytirmay, suzuvchi suza boshlaydi. Birinchi qo'l suvga botirila boshlaganda ikkinchisi eshishning yarmiga etgan bo'ladi. Xuddi shu paytda nafas chiqarish tugatiladi, nafas olish uchun yon tomonga bosh buriladi, suzuvchi krol usulida suzadi.

Start olish umuman suzish musobaqalarida katta ahamiyatga ega. Buning uchun amalda 1.0 sekundgacha vaqt ketadi. Sportchilarning muvofaqqiyati ko'p jixatdan startni to'g'ri olishga bog'liq. Texnik jixatdan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdasini qulay holatga saqlash va masofa boshida zaruriy bo'lgan tezlikka erishishiga imkon beradi. Odatda, startning ikki turidan foydalaniladi:

Supachadan start olish. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi.

Suvda turib, basseyin devoridan deysinib, startlar olish. Bu aksariyat chalgancha yotib suzishda qo'llaniladi.

Supachadan sakrab start olish. Dastlabki holat etarli darajada qulay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iborat. Bu quyidagilarga bog'liq: Oyoq bo'g'imlaridan bukilish darjasiga gavdaning egilishi va qo'llar holatining tafovutiga: orqaga, yoniga, oldiga, pastga uzatish. dastlabki holat sportchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Eng qulayi bu tovonlar bir-biridan 15-20 sm oraliqda parallel joylashishi va panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishidir. Oyoqlar tagiga bo'g'imdan taxminan 130-160 S burchak hosil qilib bukiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasidagi oraligidagi burchak 40-60 S ga etguncha gavda oldinga egiladi. Qo'llar orqa yonga yo'naltiriladi, kaft orqa-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik massasi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri keladi.

Tayyorgarlik harakati va debsinish. Start beruvchining komandasidan so'ng suzuvchi o'sha zahoti tezlik bilan debsinish kerak. Buning uchun oldin gavdani oldinga tashlab muvozanatdan chiqiladi, oyoq uchiga ko'tariladi, qo'llar orqaga-yonga siltinadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavdani oldinga tashlash bilan bir paytda oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holda yuqoriga-oldinga siltinib harakat qilinadi.

Debsinish. Start olishning eng muhim elementi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi shuningdek, suvga kirgandan so'ng suzishni boshlang'ich tezligi debsinishning kuchiga bog'liq bo'ladi. Debsinish kuchi esa ko'proq oyoqlar kuchi va yozilishi tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat debsinish paytidagi oyoqlarning kuchini yana ham oshiradi.

Havoda uchish. Supachadan oyoqlar uzilib suvga tushgunga qadar bo'lgan holatda havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi ko'proq startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, debsinish kuchi va uning yo'nalishiga bog'liq.

Suv ichida start olish. Odatda chalqancha yotib suzish musobaqalarida suv ichida, ya'ni basseyn devoridan oyoqlar bilan debsinib start olinadi. Suvdan start olish texnikasi ham yuqoridagidek bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Dastlabki holat ogohlantiruvchi signaldan so'ng suzuvchilar suvga tushib ikkita qo'lda maxsus tutqichdan yoki supachaning old tomonidagi o'yiq joydan-kamgakdan tutib turadi.

Debsinish. Suzishga komanda bergach, suzuvchi tutgichni siltab itarib yuboradi va qo'llarini yuqori ko'tarib orqaga bir oz ikki yonga harakatlantiradi va shu paytda boshini orqaga tashlab nafas oladi. Oyoqlarini hamma bo'g'imlaridan yozarkan, zarb bilan debsinadi. Suzuvchi qancha kuch bilan debsinsa, uning havoda uchishi, suvda sirpanishi shuncha olis bo'ladi, demak, u bu o'rinda yutadi.

Havoda uchish. Suzuvchining havoda uchishi shartlidir. Chunki u suvdan butunlay ko'tarilmaydi: oyoqlar panjasi bilan boldiri suvda qoladi. Havoda ko'tarilish, ya'ni uchish burchagnini gavda bilan suv satxi oraligidagi burchak taxminan 15-20 Sni tashkil qiladi. Suzuvchi butun gavdasi bilan imkon boricha cho'zilib, boshini yana ham orqaga tashlab ortga bukilgandek bo'ladi, ko'kraging qorniga tutash qismi sal do'nglik hosil qiladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Yuqorida eslab o'tganimizdek, uchishda oyoqlar suvdan chiqmaydi. Suvga kirishda suvdagi oyoqlar eni chuqurroq bota boshlaydi va shu zahotiyoq qo'llar uchi suvga tegadi. Tana bilan suv satxi oraligidagi ma'lum darajada masofa qolinadi, keyin tana suvga tushadi. Suzuvchining suvga botishi 40-60 sm dan oshmasligi kerak.

Suzish harakatlarini boshlash va yuzaga chiqish. Albatta, suzishni sirg'anish tezligi suzish tezligiga teng kelib qolganda yoki xatto undan bir oz tezroq bo'lganda boshlash yaxshi samara beradi. Harakatni dastlab oyoqlar boshlab beradi. Keyin o'ng yoki chap qo'l bilan shunday eshiladiki, eshish oxiriga etganda tana suv satxida bo'lishi kerak.

Burilishlar: Suzish bilan suv bo'yida, hovuz yoki ko'llarda shug'ullanish mumkin. Hovuzning uzunligi 25-30 metrdan oshmaydi, shuning uchun doimo hovuzning narigi chetiga suzib borgan suzuvchi burilishga majbur bo'ladi. Musobaqada to'g'ri burilgan suzuvchi katta yutuqqa erishadi. Har qanday usulda suzganda ham suzuvchining qo'li hovuz taxtasiga borib tegadi. Shundan keyin u, 180 gradus burilib, ikkala oyog'i bilan hovuz taxtasiga tepadi. Chapga ham o'nga ham burilish mumkin. Suzuvchining har ikkala tomonga burila bilgani ma'qul.

Ma'lumki suzish sporti musobaqalari odatda uzunligi 25 yoki 50 metrli basseynlarda, 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarda olib boriladi. O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki tezlik ko'rsatkichini oshirish uchun sportchi burilish texnikasini juda yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Kimda-kim shu burilish jarayonini aytarli qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilishgacha saqlanib kelgan maromni, tezlikni burilganda ham davom ettira oladi. Burilish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda 0,5-1,0 sekunddan vaqt tejab boradi. Binobarin 69 marta burilganda 29,5-59 sekund tejalgan bo'ladi. Burilishni qunt bilan o'zlashtirib olishning ahamiyati shu qadar kattadir.

Ko'krakda krol usulida suzishda burilish. Ma'lumki suzish usullari har xil bo'lganidek burilish usullari ham xar xil. Chunki suzish usuliga qarab odam suv ustida, suvostida turli shakllarda turli amallar qo'llab burilishiga to'g'ri keladi. Krol usulida ko'krakda suzganda o'ng tomonga burilish usuli quyidagicha. Suzuvchi hovuz taxtasiga yaqinlashib kelarkan, shunday harakat qiladiki, chapga qarab nafas olganda chap qo'lini suv ustidan oldinga uzatadi, boshini suvga botirib hovuz taxtasining suv sathidan 15-20 sm chuqurlikdagi qismiga chap qo'lini tegizadi. Ayni shu paytda o'ng qo'l oxirgi marta eshib bo'ladi, shu tufayli suzish tezligi pasaymaydi, suzuvchi esa, hovuz taxtasiga juda ham yaqinlashadi: chap qo'li tirsakdan egiladi. Shu bilan birga suzuvchi oyoqlarini tez bukib ko'krakka tomon tortadi va osongina burilish uchun yumaloq bo'lib oladi. Eshishni tugatgan o'ng qo'l suvdan chiqarilmaydi, balki kaft bilan hovuz taxtasi tomon burilib, esha boshlaydi, yumaloq shaklga kelgan gavdaning burilishiga yordam beradi. Shu vaqtning o'zida taxtaga tayangan chap qo'l suzuvchining gavdasini o'ngga aylantiradi. Suzuvchi ikkala qo'lining kuchi bilan o'ngga tez buriladi va bukilgan oyoq tovonlari bilan suv sathidan 15-25 sm pastda taxtaga bosadi. O'ng qo'l oldinga uzatiladi, uning yoniga chap qo'l keladi, bosh ikkala qo'l orasida bo'ladi. Suzuvchining ikkala oyoq bilan zo'r berib hovuz taxtasidan tepinib 60-80 sm chuqurlikda gavdasini oldinga siljitadi. Suv ostida siljish tezligini pasaygandan keyin xuddi startdagidek, qo'li bilan eshadi.

Devorga etib kelish. Suzuvchi basseyn devoriga etib kelar ekan, ung yoki chap qo'li bilan devorga tiralib tanasini yonga buradi, buning uchun u qo'l panjasini suv satxida yoki 10-15 sm unda yuqoridagi devoriga tiraydi. Keyin shu qo'l tirsagidan bukib, tanasini devorga yaqinlashtiradi. Oyoqlarini tizza va chanoq son bo'g'imlaridan bukib, ularni ham oldinga harakat qildiradi. Shu bilan bosqich tugaydi.

Aylanish. Suzuvchi qo'l panjasi bilan devorga tiralar ekan boshi bilan elkasini suvdan chiqaradi va shu paytning o'zida oyoqlarini qattiq bukadi va pastga tushiriladi. Shu yo'sinda devorga yaqin keladi. Bo'sh qo'li bilan eshish harakatini qilib tanasini aylantiradi. Devorga tiralgan qo'lini esa yozib nafas oladi. Suzuvchi qo'lini butunlay yozib devordan olarkan, endi oyoqlarini devorga tiraydi, ikkinchi qo'lini esa oldinga uzatadi, bu paytda bosh bilan elkani suvga botgan, yonbosh tomonlari o'zgargan. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda bosh qo'llar orasida turadi.

Debsinish va sirpanish. Debsinishda odatda qo'l suv ustidan o'tgan bo'lib, tana yonboshlab turgan paytda bajariladi va boldir panja bo'g'inlaridan siltinib yozish bilan tugaydi. Xuddi shu harakatlari mobaynida suzuvchi bir yo'la tanasini ham to'la bukib olib ko'kragini rostlaydi. Sirpanish shu paytlarga to'g'ri keladi. Odatda bu 10-50 sm chuqurlikda bajariladi. Suzishni boshlash va satxiga ko'tarilish. Burilishning bu oxirgi bosqichni ko'krakda krol usulida suzishni start olgandan keyingi boshlang'ich ishi desa ham bo'ladi. Chalqancha krol usulida suzishdagi burilish. Bu usulda suzishdagi burilish ko'krakidagi krol usulida suzishdagiga qaraganda bir muncha farq qiladi. Ochiq

burilishning basseyn devoriga yaqinlashib kelish bosqichida suzuvchi burilish nuqtasidan 5 metr oldinga 1,5-3 baland jilib, tikib qo'yilgan bayroqchalarga nazar tashlab kelishi kerak. Demak, burilish uchun mo'ljallaydigan bayroqchalardir. Suzuvchi odatda burilishni boshlaganda oxirgi finish yoki bir paytda nafas oladi. Qo'lni devorga tirsakdan bukib suv satxidan pastga, burilish tomonga ozgina yo'naltiradi, ikkinchi qo'lni esa bu paytda eshishdan to'xtab son yonida qoladi, shu damda nafas chiqarildi. Nafas olish bilan nafas chiqarish oroligidagi harakatlarga e'tibor berish zarur.

Aylanish. Aylanish bosqichi odatda qaysi qo'l devorga tegsa, shu tomonga harakatlanish bilan boshlanadi. Ya'ni suzuvchining qo'li devorga tekkach, u g'ujanak holatini oladi, oyoqlar tizza bo'g'imidan suv satxiga chiqibon harakat qiladi. Oyoqlari bo'lsa bir-biriga parallel holatda panjalari bilan devorga tiraladi. Bu paytda qo'llar uzatilib uchlari birlashtirilgan bo'ladi.

Yopiq burilish. Yopiq burilish ikki xil usulda bajariladi. Uning birinchi varianti ikkinchi variantdagidek bajariladi. Faqat bunda qo'l devorga tekkanida bosh suvda bo'ladi va nafas olinmaydi.

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

Ochiq burilish. Ochiq burilishning birinchi usulida basseyn devoriga etib kelib hozir aytganimizdek, ikkala qo'l bilan tegiladi va ikkala oyoqni tizzadan, chanoq son bo'g'imidan, qo'llarni tirsakdan bukib, devorga yaqinlashiladi. So'ng suzuvchi bir qo'lni devordan olib shu qo'l tomonga aylana boshlaydi. Bunda bosh va elka bilan keskin harakat qilib, aylanishni tezlashtirishga yordam beradi va suv ichida nafas chiqariladi. Oyoqlar devor tomonga yo'naladi, bosh suvdan xila chiqib nafas olinadi.

Chalqancha suzish usulidagi burilish. Bu suzish usulida eng ko'p ochiq burilish usuli qo'llaniladi. Bunda shart shuki suzuvchi to'g'ri basseyn devoriga tegmagunicha ko'kragiga, ya'ni pastga qarab ag'darilib olmasligi kerak, qaysi qo'l devorga birinchi bo'lib tegsa, shu qo'l tana buradi. Binobarin o'ng qo'l tegsa o'ng tomonga, chap qo'l tegsa chap tomonga buriladi. Burilish qaysi holda bo'lmasin aylanish oldingi-orqa o'q atrofida yuzaga keladi. Endi burilishning bosqichlarini tavsiflashga o'tamiz.

Devorga etib kelish. Suzuvchi basseyn devoriga etib kelar ekan, qaysi qo'l bilan bo'lmasin, tirsagidan bukilgan qo'l bilan suvning sathidan devorga teginadi va kaftini buradigan tomonga qarab oladi, tanasi esa bu paytda albatta, xali chalqancha holatda turishi lozim. Bir qo'li devorga tekkanda, ikkinchi qo'li soni yonida bo'ladi.

Suzish mashg'ulotlari va musobaqalarini tashkil qilish

Suzish mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish kerak. Suzish mashg'uloti uchun suvi toza, tagi tekis va qumli, asta-asta chuqurlashib boradigan hamda o'nqir-cho'nqirlari va daraxt to'nkallari bo'lmagan qulay joyni tanlanadi. Anhorning bosh tomonida fabrika, zavod yoki aholi yashaydigan joylar bo'lib, ular suvni ifloslab tursalar bunday joyda suzmaslik kerak. Oqar suv, ko'l suviga qaraganda tozaroq bo'ladi, shu sababli oqar suvda cho'milish kerak. Ammo juda tez oqadigan suv suzish uchun noqulay,

yaxshi suz olmaydigan kishilar uchun xavfli, chunki kuchli suv oqimi ularni qirg'oqdan uzoqqa oqizib ketishi mumkin.

Bahorda suvning harorati 14 gradus dan kam bo'lmasa, faqat quyoshli va issiq kunlarda suza boshlash mumkin. Kuzda kun sovigan sari badan bunga o'rgana boradi, shu sababli 14 gradusdan sovuqroq suvda ham suzish mumkin. Dastlabki paytlarda 10 minutdan ortiq cho'milmaslik, keyinchalik cho'milish vaqtini asta-sekin oshira borish kerak. Sovqotganda, bosh aylanganda, lanj bo'lganda, lab ko'karganda suvdan chiqish kerak, chunki bundan keyin ham cho'milish zararlidir. Ovqatlanib 1,52 soat o'tgandan so'ng cho'milish va suzish mumkin. Cho'milib bo'lgandan keyin shamoldan panaroq joyda turib, badanni quriguncha sochiq bilan yaxshilab artish kerak, havo sovuqroq kunlarda esa, artinib bo'lgandan keyin badan qiziguncha kaft bilan ishqalash, so'ngra kiyinish kerak. Bemalol suzishni o'rganib olgunga qadar tajribali suzuvchilar bilangina suzish kerak. Chuqurligi beldan oshmaydigan joylardagina cho'milish va qirg'oqqa yuz o'girib turish lozim.

Ko'z-quloq bo'lib turadigan tajribali o'rtoqlar bilan chuqur joyda suzib ko'rish mumkin. Sho'ng'iganda va suzganda ko'z ochiq bo'lishi kerak. 50 metrgacha bemalol va dadillik bilan suza oladigan bo'lganingizdan keyingina suvga sakrab tushishni o'rganish kerak. Dastlab chuqurligi kamida 2,5 metr keladigan suvga yarim metr balandlikdan sakraladi. Sakrab sho'ng'ish texnikasini o'rgana borgan sari tobora balandroq joydan chuqurroq joyga sakraladi. Uch metr balandlikdan sakraganda suvning chuqurligi kamida 3,5 metr bo'lishi kerak. Sho'ng'iganda va suzganda qaltis xazillarga yo'l qo'maslik kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, suvdagi har qanday extiyotsizlik kishining baxtsizlikka uchrashiga sabab bo'lishi mumkin.

Ta'lim muassasalarida dastur asosida suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda avvalo dars jadvalini tuzib chiqish va shunga asoslanib bayonnoma yozish lozim. Masalan, suzish uchun sharoiti yo'q, ammo yaqin atrofida ariq, hovuz, soy, daryo va shu kabi ochiq suv havzasi bo'lgan joylarda maktab direktori, instruktori, maktab o'qituvchilari, albatta, bolalarning xavsizligini e'tiborga olgan holda yozning issiq oylarida-may, iyun, iyul, avgustda bolalarni suzishga o'rgatish tadbirlarini o'tkazishlari kerak. Buning uchun avvalo bayonnoma tuzib, uning asosida suv bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlarni olib borish lozim.

1-bayonnoma.

Darsning maqsadi: Suv muxiti bilan tanishtiruvchi mashqlar o'tkazish.

Darsning vazifasi:

Bolalarni suvda cho'milishga ko'niktirish.

Chiniqtirish.

O'tish joyi: Ochiq suv havzasi.

Jihozlar: shar, koptok, ballon va har xil o'yinchoqlar.

Suv muxiti bilan tanishtiruvchi mashg'ulotlar. Bunday mashg'ulot odatda 5 bosqichda: basseyin yoki ochiq suv havzasining eng sayoz, suvning oqim tezligi minutiga 10 m dan oshmagan, suv harorati 25-28 S dan past bo'lmagan maskanda olib boriladi. Ma'lumki, suzishni bilmagan odam xech qachon suv bilan tanishmay turib suzishni o'rganib keta olmaydi. Shuning uchun suzishga o'rgatishda quyidagi bosqichlarga asoslanish zarur.

1. Bosqichda yurish va yugurish mashqlarini o'tishdan maqsad bolalarni basseyin chuqurligi bilan tanishtirish, oyoq ostida tayanch borligiga ishonch hosil qilish va suvda cho'chimaslikka o'rgatishdir. Qo'llarni har xil holatda tutib yurishda esa

suvning qarshiligini xis etish, qo'llar bilan eshish harakatini bajarganda suvda engil va tez yura olishni sezishga o'rgatish kerak bo'ladi.

2. Bosqichda asta-sekin cho'chimaslikka, suv yuzida gavdaning ma'lum vaqtgacha qalqib tura olish, so'ng oyoq qismlari nima uchun cho'ka borishi tushuntiriladi. Gavdaning yuqori qismida esa tog'aylar va engil a'zolar joylashgan.
3. Bosqichda suvda bolalarni sirg'anish va gavda muvozanatini saqlash o'rgatiladi. Chunki sirg'anishni to'g'ri bajargan bolalar sportcha suzish texnikasini tezda o'rganadilar. Bu esa keyinchalik start va burilish paytlarida masofadan yutishda yordam beradi.
4. Suvdagi holatda qo'llar va oyoqlar harakatiga o'rgatish.
5. Bosqichda erkin suzish usullariga o'rgatish.

Suvda sirg'anish mashqlari. Vaznning solishtirma og'irligi o'rtacha bo'lgan kishilarga o'z muvozanatini suvda saqlash oson bo'lsa, gavdasi og'ir kishilarga qiyin bo'ladi. Ko'pinchalik odamlar gavdasining gorizontal holatini faqat sirg'anish orqali saqlashadi, debsinganda olingan sirg'anish tezligi pasayishi bilan oyoqlar sekin-asta suvga bota boshlaydi. Chunki bosim markazining holati og'irlik markaziga nisbatan o'zgaradi. Ko'krakda va chalqancha krol usuli. Suzish usullarini egallashdan avval, albatta ularning texnikasi bilan tanishib chiqish lozim. Buning uchun oyoq, qo'l harakatlari va nafasni to'g'ri olish texnikasiga qat'iy rioya qilish zarur. Odam sirg'anishni bajarayotganda ma'lum vaqtdan so'ng harakat to'xtab, oyoq tomoni cho'ka boshlaydi. Agar shunda oyoqlarni birin-ketin yuqoridan pastga tizzani bukmay, qaychisimon harakatlantirilsa, odam yanada oldinga siljib ketadi. Qo'llarni harakatlantirish va nafas olish. Ko'krakda

Krol usulida suzishda qo'llar navbatma-navbat va oyoqlarning to'xtovsiz harakati tufayli suzuvchi bir tekis suza oladi. Bu qo'llarni suvdan yuqoriga chiqarmay, suv tagidan ikki qo'llab suvni baravariga oldinga tortib, yana qo'llarni tagidan uzatib suzishdir. Bu paytda bosh suvdan yuqorida bo'ladi, odam bemalol nafas oladi yoki oldindan chuqur nafas olib, yuzni suvga qo'yib, nafas chiqarib suzish mumkin.

Shu bilan birga suzish mashg'ulotlari va darslarida suvdagi o'yinlar, harakatli o'yinlarni ko'plab o'tkazish mumkin. Bu o'quvchilarda suvda erkin harakatlana olishga o'rgatadi. Suzish mashg'ulotlari shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarligiga muvofiq rejalashtiriladi. Suzish mashg'ulotlarini birinchi bosqichi tayyorgarlik bosqichidir.

Tayyorgarlik davri: Suzuvchilarni jismoniy, texnik-taktik, nazariy va ruhiy tayyorgarlik davri hisoblanib bu davrda suzuvchilar umumiy va maxsus tayyorgarlikdari yuksak darajalarga ko'tarilgan bo'ladi.

O'tish davri: Yoz mavsumi tugashi bilan suzish mashqlarining o'tish davri boshlanadi. Bu davr sentyabr-oktyabr oylarida, ya'ni yangi tayyorgarlik davri boshlanganga qadar davom etadi. O'tish davridagi vazifa-nerv sistemasiga dam berish, suzuvchini jismoniy jihatdan chiniqtirishdir. O'tish davrida turizm, sport o'yinlari, ovchilik, baliq ovi, eshkak eshish bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Musobaqalar: Musobaqa sportchini rivojlantirishga katta ahamiyatga ega. Sport mashg'uloti musobaqasiz o'z mohiyatini yo'qotadi. Har bir kishi o'z o'rtog'i bilan kuch sinashib ko'rmoqchi bo'ladi. Musobaqada suzuvchining ma'lum bir davr ichida qilgan mashqlariga yakun yasaladi. Shu bilan birga har bir musobaqa suzuvchini jismoniy taktik va psixologik jihatdan chiniqtiradigan, yana kelgusi musobaqalarga tayyorlaydigan mashqdir. Suzish musobaqalari quyidagi masofalarda o'tkaziladi:

Erkin usul-50,100,200,400,800 va 1500 metr (oxirgi masofa faqat erkaklar uchun)

Brass usuli-50,100, va 200 metr.

Batterflyay usuli-50,100 va 200 metr

Chalqancha suzish-50,100, va 200 metr

Erkin usulda 4x100 metrga suzish estafetasi

4x100 metrga aralash estafeta, chalqancha 100 metrQbrass usulidaQ100 metrQbatterflyay usulida 100 metrQerkin usulda 100 metr.

Musobaqalar shaxsiy va shaxsiy komanda uchrashuvlariga bo'linadi. Musobaqalar natijasi sekundomer ko'rsatgan vaqtga qarab aniqlanadi. Agar bir masofada qatnashgan barcha suzuvchilar bir yo'la suza boshlagan bo'lsalar, natijalar ularning finishga oldin-keyin kelishga qarab aniqlanadi. Komanda birinchiligi esa musobaqa haqidagi nizom asosida aniqlanadi. Har bir ishtirokchi musobaqaga ozoda sport kiyimida chiqishi lozim: erkaklar plavka bilan trusi, yoki faqat plavki, xotin-qizlar suzish kostyumi va qalpoqchaga ega bo'lishlari kerak. Suzuvchilar faqat vrachning ruxsati bilan musobaqaga qatnashtiriladi. Kichik musobaqalarni o'tkazish uchun quyidagi sostavdan iborat hakamlar kollegiyasi tuziladi: bosh hakam, buriladigan joydagi hakam, marradagi hakam, sekundomerchilar, qatnashchilar oldidagi hakam. Hakamlar qatnashchilarning musobaqa qoidalarini aniq bajarishlarini kuzatib boradilar.

Musobaqa qoidalari. Musobaqalar Nizomi ishlab chiqiladi. Shu Nizomga muvofiq musobaqa qoidalari va talablariga amal qilgan holda bellashuvlar o'tkaziladi. Suzuvchilar hakamning hushtak chalib "Qatnashchilar o'z joylariga o'tsinlar!" degan komandasidan keyin start tumbochkasiga chiqib ularning oldingi chetlariga yaqinlashmay turadilar. Chalqancha suzgandan esa suvga tushib tumbochka tomon qarab maxsus dastaklar yoki tumbochka tirqishlarini ikki qo'llab ushlab turadilar. "Tayyorlaning!" degan komanda berilgach musobaqa qatnashchilari tumbochkaning chekkasiga kelib qimirlamay turishadi. Suzuvchilar chalqancha yotib oyoqlarini xovuz taxtasiga qo'yadilar, qo'llari bilan gavdani oldinga tortib turadilar. Start pistoletidan o'q uzilgandan keyin yoki startchi bayroqchani silkitib "Tashlang!" degan komandani bergandan keyin suzuvchilar start oladilar, ya'ni suvga sakrab suza boshlaydilar. Chalqancha suzuvchilar esa qo'llarni qo'yib yuborib xovuz taxtasiga debsinib suza boshlaydilar. Finishga etib kelgan musobaqa qatnashchilari bir qo'l bilan, brass va delfin usullarida suzuvchilar esa birdaniga ikki qo'llab burilish joyidagi taxtaga tegadilar. Brass va delfin usullarida suzganda suzuvchining harakatlari simmetrik usulda bajarilishi kerak. Yonboshlab suzganda oyoqlar qaychi harakatini bajaradi. Suv sathiga yaqin turgan oyoq oldinga, ikkinchi oyoq orqaga uzatilgandan keyin jipslashtiriladi. Oyoqlarning jipslashish payti yuqoridagi qo'lning eshish paytiga to'g'ri kelishi kerak. Yuqoridagi qo'l suv ustida oldinga olib o'tiladi. Chalqancha suzganda suzuvchi butun masofani chalqancha suzishi lozim. Burilishlarda ham ko'krakda yotish mumkin emas. Erkin usulda suzganda hoxlagan usulda suzish va uni o'zgartirishga ruxsat beriladi. Qoidani buzgan musobaqa qatnashchilari musobaqadan chiqarib yuboriladi. Musobaqa dasturiga har xil masofalarga suzishdan tashqari turli o'yinlar, cho'kayotgan kishini qutqarish ham kiritilishi mumkin.

Suzish bo'yicha o'quv va sport mashg'ulotlari suzishning barcha usullari, suvga sakrash va suvdagi sport o'yinlari suzish xavzalarida o'tkaziladi. Suzish xavzasi ochiq suzish xavzasi ya'ni tabiiy sport inshooti xamda maxsus qurilgan va jixozlangan suzish xavzalariga bo'linadi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'quv dasturida suzish IX-X sinflarda 14 soat ajratilgan bo'lib yanada maqsadga muvofiq bo'ladi, suzish o'quv mashg'ulotlarini

boshlang'ich sinfda o'tkazilsa maktabda suzish xavzasi bo'lgan xollarda shu yaqin sport inshootlarida o'quv mashg'ulotlari o'tkazish juda katta ahamiyatga egadir. Suzish va uni inson organizmi to'g'risida qanchalar adabiyotlar xamda qo'llanmalar bor, shu sababli o'tkazilishi zarurdir. Ochiq suzish xavzalari suzish uchun suvga sakrash, o'yinlari uchun tabiiy yoki maxsus qurilmalar bilan farq qiladi. Suzish xavzalari joylashgan uchastkalar va har tomonlama o'ralgan joylar suzish xavzasini joylari xisoblanadi. Tabiiy suzish xavzasi maxsus qurilgan belgilangan formada bo'lib, sport jixozlariga va qurilmalarga egadir.

Ochiq sport suzish xavzalari alohida yoki kompleks qurilgan bo'lib 1 ta yoki bir nechta xavza bo'lib 1 ta teritoriyalarda joylashgan bo'ladi. Yopiq holda alohida suzish xavzasi maxsus qurilgan bino o'quv xamda sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun kerakli barcha imkoniyatlar mavjud. Yopiq suzish sport xavzasi maxsus bino bo'lib, o'quv sport mashg'ulotlari va xar xil sport musobaqalar o'tkazish xamda bolalarni suzishga o'rgatish uchun mo'ljallanadi. Amalda suzish xavzalari xar xil maqsadda ommaviy sog'lomlashtirish, o'quv sport mashg'ulotlari yoki sport mashg'ulotlarini o'tkazish maqsadida foydalanish mumkin.

Suzish xavzalarini turi va xajmi 1 jadvalda ko'rsatiladi. Suzish xavzalarining turi bolalar uchun suzish xavzasi bo'lishi shart. Barcha suzish xavzalari katta kichiklarga va suzuvchilarni bir vaqtda shug'ullanish soniga qarab klasslarga bo'linadi.

1-klass-suzish xavzasiga eng yuqori talab qo'yilgan bo'lib 3 ta suzish xavzasi va uzunligi 50 metrdan iborat bo'lib, maxsus komplekslar kiradi.

2-klass-suzish xavzasiga 3 ta suzish xavzasi va usti yopiq yoki 50 metr uzunlik masofada bo'lgan inshootlar kiradi.

3-klass-suzish xavzasiga yopiq va ochiq inshootlar tabiiy suzish xavzasiga xisoblanadi. Suzish xavzalariga loyixalari va ular turlari va ularga qo'yilgan texnik talablar va texnik tablitsalarda ilova qilingan.

Ochiq suzish xavzalarida suzish uchun xavzalarni joyini tanlashda va ko'rishda bir qancha xolatlarni xisobga olish kerak. Ya'ni transport aloqasida texnik gigienik xamda pedagogik talablarga javob berishligini, ochiq tabiiy suv xavzalarida atrofiga suzish uchun joy tanlashda quyosh nurini tushushligi atrofni ekologik xolati va aholi yashash joylariga xisobga olish kerak bo'ladi. Suzish xavzasiga tanlangan joy atrofii o'ralgan eni 20 metr bo'lishi xamda suvning oqish tezligi 10 m min bo'lishi kerak.

Maxsus tabiiy maxsulotlar tomonidan suvning tarkib joylashgan joyi va qurish xamda suzish uchun ruxsatnoma berilishi shart. Suzish uchun tushishi va qaytishi uchun maxsus doskalar berilgan. Startda turish va burilish joylari o'rtasida dorojkalar o'rnatiladi. 2,29 enlikda oldinga qo'yilgan maqsadga erishish mumkin. Tabiiy suzish xavzalari beton, g'isht, plastinka materiallarda ko'rilib kerakli pardoz ishlari amalga oshiriladi.

Ochiq tabiiy suzish xavzalari uchun kerakli qo'shimcha, echinish xonalari, dush, xojatxona, tibbiy xodimlar uchun xona, xommom va maxsus xonasi va boshg'alar bo'lishi shart. Bundan tashqari tabiiy suzish xavzalari yopiq yil davomida shug'ullanish uchun yoki yozni issiq faslida foydalanishga mo'ljallangan bo'ladi.

Yopiq suzish xavzasi jismoniy tarbiya ommaviy fizkultura sog'lomlashtirish bo'yicha shahar hamda viloyatlarda sport inshootlar asosiy manbalardan xisoblanadi. Yopiq sport suzish xavzalari har xil suzish o'yinlari xamda uni sadxi 3,2-5m 2 bo'lmagan xolda 1 kishi uchun mo'ljallangan bo'lishi shart.

Maktabda 640 va undan oshiq bo'lgan o'quvchilar uchun maxsus loyixadagi suzish xavzasi bo'lishi kerak va uni xajmi 12,5x6m, sadxi 120 m bo'lishi kerak. Ya'ni kirish

xonasi, qizlar va yigitlar uchun echinish xonasi 20 kishilik. Ochiq xavoda sun'iy suzish xavzalarida qurish va ularni loyihalari turlicha bo'lib eng ko'p qo'llanadigan usullardan xisoblanadi. Chizma va plakatlarda chizma va loyihalari ilova qilingan ko'rsatiladi. Maktab o'quvchilarining boshlang'ich sinflari uchun sog'lomlashtirish va suzishga o'rgatish uchun chuqurligi 80 sm, satxi 40 m bo'lgan suzish xavzalari xar xil ko'rinishda ko'rinishi mumkin. 7-11 yoshdagi o'quvchilarni suzish uchun 3 m 2 xisobida qurilgan sayoz joyi 0,6m, chuqurligi 0,8 m ga bo'ladi.

Oddiy tabiiy suzish uchun xavzalarni razmeri 8x6 m yoki 10x6m bo'lib chiqish uchun maxsus qurilma qilinadi. 14 yoshdan yuqori bolalar uchun chuqurligi 0,9-1,25 m bo'lishi kerak. Bunday suzish xavzalarining razmeri 16.66x6m uzunligi esa 25 m gacha bo'lishi mumkin. Ochiq tabiiy suzish xavzalarini qurish va ularni ta'mirlash xamda foydalanish qoidalariga rioya qilish kerak. Shundagina echinish uchun 4m² shkaf, yuvinish xonasi, xonsatxona, sport jixozlari joylashishi uchun alohida xona bo'lib umumiy suzish xavzasini xajmi 212m bo'lishi kerak. Yopiq suzish xavzasini loyixalashtirish va qurishda shunday bo'lish kerakki shug'ullanuvchilar xamda xizmat qiluvchilar uchun belgilangan me'yordagi barcha gigienik texnik va pedagogik talablarga javob beradigan bo'lishi shart. Shahar rayon va mikrorayonlardagi xamda maktablardagi yopiq suzish xavzasi yil davomida kishilarni sog'lomlashtirishga, suzishga o'rgatishga va xar xil sport musobaqalarini o'tkazishga asosiy sport bazasi xisoblanadi. Shahar, rayon va maktablar qoshidagi yopiq suzish xavzasidan o'quv mashg'ulotlar jadvali asosida to'la va unumlik foydalanishni ta'minlash kerak. Buni tashkillovchi va raxbarlik qilish vazifasi asosiy jismoniy tarbiya o'qituvchisi xamda suzish bo'yicha sport murabbiylariga bog'liq bo'ladi.

Suzish xavzasini formasi va uni katta kichikligi uning qaysi yo'naltirilganligiga qarab loyixasi tanlab olinadi. Suzish uchun texnika xavfsizligini va har xil ko'ngilsiz xodisalarni oldini olish, suzish xavzalaridan foydalanishdagi gigienik talablar va boshqa ko'rgazmalik jixozlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi xonasida yoki maxsus ajratilgan joyda bo'lishi kerak.

Suzish xavzasida suvni normada bo'lishi va o'z vaqtida tozalash (filtrlash) xamda almashtirish ishlari o'ziga xom protsess bo'lib, buni suzish xavzasi rahbariyati doimo nazorat qilib boradi va unga javob beradi. Shu qatorda injener va tibbiy xizmat xodimlari ham bunga ma'sul xisoblanadi.

Texnik xodimlar bu bosh injener, laboratoriya boshlig'i, katta inergetik va navbatchi mexanik yoki santexnik xisoblanadi. Suzish xavzasini vazifasiga va uni katta kichikligiga qarab xizmatchi shtatlar xisoblanadi. Bosh injener suzish xavzasidan to'g'ri foydalanish, xizmatchilarni o'z vazifalarini nazorat qiladi va u erda texnik xavfsizliklarni oldini olish va ulardan to'g'ri foydalanishlariga ma'sul xisoblanadi.

Suzish mashg'ulotlari ochiq yoki yopiq basseynlarda, ochiq suv xavzalarida o'tkazilishi mumkin. Dars mashg'ulotlarini o'tkazishda avvalo suvning gigienik xolatiga (tozaligiga) ochiq suv xavzalarida xavfsizlik qoidalari talab va normalariga mos kelishi xisobga olinishi kerak. Ochiq suv xavzalarining zarur sport inventarlari bilan jixozlangan, to'rt tomoni maxsus suzuvchi arqon, po'kaklar bilan to'silgan qismi basseyn xisoblanadi. To'rtburchak shaklida maxsus qurilgan va kerkli inventarlar va jixozlar bilan ta'minlangan suv xavzalari sun'iy basseyn deyiladi. Ochiq basseyn ko'p tarmoqli (kompleksniy) bo'lishi mumkin. Bunday basseynlarda ikki va undan ko'p suv xavzalaridan iborat bo'ladi. To'rtburchak shaklidagi suzish uchun moslashtirilgan, kerakli jixozlar bilan ta'minlangan

va jixozlangan o'quv mashg'ulotlarini, suzish musobaqalarini o'tkazish uchun ixtisoslashtirilgan usti yopiq suv xavzasi yopiq ko'p tarmoqli basseyn deyiladi.

Bundan tashqari xar xil sport sog'lomlashtirish xamda o'quv trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish uchun ixtisoslashtirilgan suv xavzalari xam mavjud.

Suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar quyidagi guruhlariga bo'linadi:

1. Ommaviy suzish basseynlari.
2. Tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladigan basseynlar.
3. Yuqori malakali suzuvchilar tayyorlaydigan suzish komplekslari.

Shu bilan birga tibbiy muassasalarida davolash muolajalarini o'tkaziladigan suzish xavzalari foydalaniladi. Basseynlar tagi tekis va qIya xolda bo'lishi kerak. Bolalar bilan suzish mashg'ulotlari o'tkazishda suvning tozaligiga va temperaturasiga e'tibor berish kerak. Suvning temperaturasi yoshga qarab 27-32 gradus bo'lishi mumkin. Basseynlar xajmi 12,5 m eniga, uzunligi 25 m xamda 25 m eniga, uzuniga 50 m basseynlar bo'ladi. Ochiq suv xavzalarida maxsus jixozlangan, suzib turuvchi xamda sun'iy jixozlangan basseynlar bo'lishi mumkin. Ochiq suv xavzalarida basseyn joyini tanlashda joyning tabiiy jixatlarini, gigienik va pedagogik talablarga javob berishini transport vositasini kelishi uchun shart sharoitlarni mavjudligi xisobga olinishi kerak. Ochiq suv xavzasida basseynni jixozlashda joyning ochiqligi, quyosh nurlarini yaxshi tushishi aholi yashash joyidan 50 m va undan ortiq masofaga rejalashtiriladi. Ochiq suv xavzalaridan ham yoz mavsumida yoshlarni suzish malakalariga o'rgatish uchun foydalanish mumkin. Bunday xollarda suv xavzasining chuqurligi 1m, uzunligi 10m, kengligi 20m dan oshmasligi tavsiya etiladi. Bunday ochiq suv xavzalarida suvning oqim tezligi soatiga 10m sek dan oshmasligi kerak.

Sanitariya-epidemiologik stantsiyasi tomonidan suvning tarkibiy qismi kimyoviy analiz qilinib, ruxsat berilgan bo'lishi kerak. Basseyn chekkasi yog'ochdan yasalgan (reykalar) doskalar bilan to'silgan bo'lishi kerak. 7-11 yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish uchun suv xavzalari (basseyn) qurilishida bir bola uchun 3 m.kv joy xajmida rejalashtirilishi kerak. Basseynning chuqurligi sayoz joylarida 0,6m dan chuqur joylarida 0,85 gacha bo'lishi kerak. 7-14 yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarni olib borishda bola soniga 4m 2 joy xajmida, chuqurligi 0,81 m dan 1,15 m gacha bo'lishi kerak. 14 yoshdan kattalar uchun basseyn chuqurligi 0,9 m dan 1,25m gacha bo'lib, xar bir shug'ullanuvchi uchun 5m 2 xajmida bo'lishi talab etiladi. Suzish yo'lkalarining oralig'i 2,5 m bo'lishi kerak. Basseyndagi suv doimiy ravishda oqin suv bilan almashinib turish xisobiga tozaligi ta'minlanadi. Suvning sifatini yaxshilash uchun suv filtrlanadi xamda dizinfektsiya qilinadi. Suvni dezinfektsiya qilish ular bilan amalga oshiriladi. Suzish mashg'ulotlari o'tkazilgandan keyin albatta toza suvda yuvinib keyin kiyinishlari shart bo'lib, bu gigienik talabni bajarilishi albatta basseyn qurilishida yoki ochiq suv xavzalarida mashg'ulotlar olib borilganda inobatga olish kerak. Yopiq suv xavzalari va basseynlarda mashg'ulotlar olib borilganda albatta bolalar maxsus kiyimda (plavkada) bo'lishi, suvga tushishi va suvdan chiqishdan keyin mashg'ulot so'ngida dushda sovun va machalkada cho'milishi shart.

Suzish musobaqalari suzuvchilarning jismoniy barkamolligi xamda suzish xarakatlari texnikasini bajarish qobiliyatlari nazorat qilinadi va baholanadi. Musobaqa turlari: shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchiliklari, saralash musobaqalari, sport darajalari va unvonlari tavsiya etiladigan musobaqalarga bo'linadi. Musobaqa turlari va dasturi musobaqa nizomiga asosan belgilanadi. Musobaqa nizomini musobaqa tashkilotchisi ishlab chiqadi. Musobaqa nizomida:

1. Musobaqa maqsadi va vazifasi.

2. Musobaqa o'tkazish joyi va muddati.
3. Musobaqa ishtirokchilari.
4. Musobaqa dasturi.
5. Musobaqa o'tkazish shartlari.
6. G'oliblarni aniqlash usuli.
7. G'oliblarni va sovrindorlarni taqdirlash.
8. Musobaqa ishtirokchilarining talabnomalarni qayd etish tartibi.
9. Musobaqani moddiy ta'minoti.

Musobaqalar sportchilar yoshi, jismiga muvofiq tashkil etiladi. Suzish musobaqalari, suzish vederatsiyasi FINA tavsiyasiga muvofiq quyidagi guruh ishtirokchilariga bo'linadi.

1. guruh-ayollar va erkaklar.
2. guruh-yuniorlar (yigitlar va qizlar)
3. guruh-o'spirinlar (yigitlar va qizlar)
4. guruh-o'smirlar (yigitlar va qizlar)
5. guruh- bolalar (o'g'il bolalar va qizlar)

Musobaqa ishtirokchilari yoshi, tug'ilgan kuni bilan belgilanadi. Musobaqa ishtirokchilari yoshi musobaqa nizomida belgilab qo'yiladi. Sportchilarning musobaqaga qo'yilishi: musobaqalarga tibbiy nazoratdan o'tgan va shifokor ruxsatiga ega bo'lgan sportchilar qo'yiladi. Musobaqa nizomiga muvofiq xolda musobaqalarga sport tayyorgarliklari, sport darajalari, sportchilar yoshi, xamda sport va jamoat tashkilotlari va uyushmalariga mansub bo'lish e'tiborga olinadi. Yosh sportchilar sport tayyorgarligi yuqori ko'rsatkichga ega bo'lganda kattalar musobaqasida ishtirok etishga ruxsat etiladi. Shuningdek musobaqalar shifokori bosh tashkilotchi, bosh xakam va murabbiyning ruxsati bo'lishi kerak.

Musobaqa ishtirokchilarning burchlari va xuquqlari: musobaqa ishtirokchilari burchlari:

1. Musobaqa qoidalarini bilish va unga qat'iy rioya qilish.
2. Sport inshootlarida yurish va sport jixozlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilish.
3. Axborotchi xakam buyrug'iga muvofiq sportga kelish va supaga chiqish.
4. O'z vaqtida sportchi xakamga o'zini qayd qildirish.
5. Musobaqa davomida barcha xakamlar ko'rsatma va buyruqlarni o'z vaqtida bajarish.
6. Musobaqa ishtirokchilari tavsiyasiga binoan doping nazoratiga qatnashishi, dopin nazoratidan qatnashishdan bosh tortgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi va uning natijalari bekor qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari xakamlar xay'atiga jamoa vakillari orqali murojaat qilish xuquqiga ega.

Musobaqa ishtirokchisi musobaqa davomida xakam sifatida ishtirok etish xuquqiga ega emas.

Musobaqa ishtirokchilari kiyimlari: musobaqa ishtirokchilari kiyimlari saranjom bo'lishi kerak. Namoyishga yoki taqdirlash marosimiga har bir jamoa ishtirokchilari bir xil kiyimda chiqishi talab etiladi. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar kiyimida davlat belgisi, respublika musobaqalarida xudud, uyushma va sport jamoasi emblemalari bo'lishi kerak. Jamoalar o'rtasidagi musobaqalarda sportchi ishtirok etuvchi jamoat yoki tashkilot belgisi bo'lishi kerak.

Erkaklar, o'smirlar va bolalar musobaqalarni suzish kiyimida, ayollar, qizlar va qiz bolalar xam yopiq suzish kiyimlarida ishtirok etishda ruxsat etiladi. Suzish kiyimlari shaffof materialdan tayyorlanmagan bo'lishi kerak. Suzish kiyimi xamda suzuvchilarning sport kiyimida 2 ta dan ortiq reklama belgisi bo'lishi ta'qiqlanadi. Shuningdek reklama belgilari xajmi 20 kv sm dan oshmasligi kerak. Yuqoridagi qoidalar va talablarga rioya qilmagan suzuvchilarni musobaqa bosh xakami va refyori ularni musobaqada ishtirok etishni ta'qiqlash xuquqiga ega.

Har bir jamoa sport musobaqalarida o'z vakillariga ega bo'ladilar. Bu vakil jamoaning rasmiy vakili xisoblanadi. U musobaqa davomida jamoa a'zolarini musobaqa tartib qoidalariga rioya qilishini, sportchilar sog'ligini va tartib intizomini ularga o'z vaqtida xizmat ko'rsatishini nazorat qiladi.

Jamoa vakillari vakillar uchun o'tkaziladigan barcha yig'ilishlarda ishtirok etadilar. Yig'ilish xulosalari va qarorlarini jamoa a'zolariga etkazadilar.

Musobaqa xakamlari hamda tashkilotchilarning ko'rsatmalariga jamoa vakillarining aralashishiga va qarshilik qilishga xuquqlari yo'q. Jamoa vakili barcha muammolar va savollar bilan bosh xakam, referi va ularning o'rinbosarlariga murojaat etadilar. Bu talablarga rioya qilmagan jamoa vakillari bosh xakam yoki referi qaroriga muvofiq vazifasidan ozod etiladi.

Jamoa vakillarini vazifasini murabbiy yoki jamoa sardori ham bajarishi mumkin. Bu xaqda sportchilarni qayd etish jarayonida bosh xakam yoki referini ogohlantirib qo'yishi kerak. Jamoa vakili musobaqani takshil etishi va o'tkazish bo'yicha ma'lumotlarni xamda musobaqa bayonlarini xakamlar xay'atidan hamda axborotchi xakam va kotibdan olish xuquqiga ega.

O'rtoqlik uchrashuvlar yoki ta'lim muassasasi birinchiligi uchun o'tkaziladigan musobaqa dasturi quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Qatnashchilar namoyishi.
2. Brass usulida 100 metrga suzish(Ayollar)
3. Brass usulida 100 metrga suzish(erkaklar)
4. Chalqancha 100 metrga suzish(Ayollar)
5. Chalqancha 100 metrga suzish(Erkaklar)
6. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (ayollar)
7. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (erkaklar)
8. So'ri va trampolin bo'lganda suvga sakrash bo'yicha na'munaviy chiqishlar.
9. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(ayollar)
10. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(erkaklar)
11. Qatnashchilarning yakunlovchi namoyish

Amaliy suzish, suzishning amalda, ya'ni turmushda, xayotda keragi bo'lishi. Demak, amaliy suzish umum suzishning shunday usulidirki, uni qo'llash bilan amalda biron-bir foydali ish bajariladi. Kimda-kim suvga sho'ng'ish texnikasini egallab olsa, zaruriyat talab qilyaptimi, demak uning uddasidan chiqadi. Qutqarish amalini bilgan odamgina cho'kkan odamni qutqara oladi, aks xolda, o'zini ham xalok qilishi mumkin. Endilikda amaliy suzish chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish, cho'kayotganlarni qutqarishi, kiyim-bosh bilan suzish, qirg'oqdan qirg'oqqa suzib o'tish, suvga sakrash tafovut qilinadi. Ammo bu o'rinda shuni aytib o'tish kerakki, amaliy suzish jarayonida albatta sportcha suzish usulini qo'llashga to'g'ri keladi.

**Cho`kishning sabablari.** Suvga cho`kish buning jumxuriyatimiz sharoitida asosan yoz oylarida sodir bo`ladi, ammo tog`li noxiyalarda bo`ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelish oqibatida ham odamlar suv girdobida g`arq bo`lish holatlari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar albatta kiyim-boshda bo`ladilar. Suvda cho`milishning bitta qonuniyati bor-odam cho`kayotganda kishini qutqarish qoidalari bilishi shart. Lekin cho`kayotgan odamni qutqarib qolish oson ish emas. Bu ishda odamdan ma'lum mahorat talab qilinadi, u ko`pgina ko`nikama va malakalarni egallashi zarur. Cho`kayotgan odamni qutqarishi odatda ko`krakda krol usulida yonboshlab va chalqancha brass usulida. Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga qarab tallaniladi, chunki har qaysi usul o`z amali ahamiyatiga ega.

Ommaviy cho`milish xavzalarida qirg`oq bo`ylab har 25 m li oraliqda, qirg`oqdan 5 m dan ortiq bo`lmagan uzoqlikda qutqaruv jixozlari mavjud bo`lgan maxsus doska bo`lishi kerak. Cho`kayotganni qutqarishda tez harakat bilan uni suvdan chiqarish va tibbiy yordam ko`rsatish kerak.

**Cho`kayotgan odamni qutqarish.** Cho`kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilishi kerak. Qutqarishni bir necha usuli va amallari bor. Masalan, suvga cho`kib boratyotgan odamni suv okimi qutqaruvchi tomonga okizib kelayotgan bo`lsa, qutqaruvchi cho`kayotgan kishi oldiga burchak xosil qilib suzib chikishi lozim. Xushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quydagicha bajariladi.

a) cho`kkan odamni sochidan olib chiqish.

Harkatlantirib, yonboshlab, bo`sh qo`l yordamida suzib olib chiqiladi;

b) cho`kkan odamni iyagidan ikki qo`l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan xolda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi:

v) cho`kkan odamning orqa tomonidan bir qo`lini ikki qo`ltig`idan o`tkazib ushlab, ikkiknchi bo`sh qo`li bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko`ra harkatlantirib olib chiqiladi.

g) qo`lni cho`kkan odamning bir qo`ltig`idan o`tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi.

Suza oladigan har bir kishi suvga cho`kayotgan odamga yordam berishga majbur. Halokatga uchragan kishiga yordam beraman, deb o`zini yo`qotib qo`ymaslik kerak. Uyoq-buyoqqa yugurib bekorga vaqt o`tkazmay darhol kiyim-boshni echib va cho`kayotgan odam oldiga tez suzib borish kerak. Agar suvga cho`kayotgan odamga doira tashlash uning oldiga qayiqda yoki biror boshqa narsada etib borishning iloji bo`lsa, shu tadbirni darhol qo`llash kerak. Suvga cho`kayotgan odamga etib olib uni chalqancha yotqizib va boshini ikki qo`llab shunday ushlab kerakki kaftlar uning qulog`ini bir qismini berkitsin. Shu holda faqat oyoqlarni ishlatib suzish va uni qirg`oqqa tomon sudrash kerak. Shu paytda uning og`iz burni suvga chiqib turishga e'tibor berish kerak. Agar yonboshlab suzishni bilsa, cho`kayotgan odamni qutqazib qolish uchun yana ham qulayroq usulni qo`llash mumkin. Buning uchun cho`kayotgan odamni o`ziga nisbatan orqasini o`girib, chap qo`l bilan uning chap qo`ltig`idan o`tkazadi va o`ng bilagidan ushlab olib, pastdagi o`ng qo`l va oyoqlarni ishlatib, o`ng tomonga yonboshlab suzadi. Uning og`iz-burnidan suv chiqib turishiga e'tibor berish kerak. Chap tomonga yonboshlab suzganda vaziyat shunga yarasha o`zgaradi.

Cho`kayotgan kishi vahima bosib qutqaruvchining beli yoki elkasidan ushlab olishi mumkin. Bunday hollarda bir qo`l bilan uning iyagidan itarib, boshni orqaga qayirib

undan xalos bo'lish kerak. Bo'sh qo'l bilan uning qo'lidan ushlanadi. Agar cho'kayotgan odam qo'tqaruvchidan kuchliroq bo'lsa, bu yo'l bilan undan qutilib bo'lmaydi, shuning uchun suvga sho'ng'ish kerak. Cho'kayotgan odam o'z tayanchini yo'qotganligidan, suv betiga chiqish uchun qo'llarni qo'yib yuboradi. Ana shundan keyingina uni qutqarish uchun tez va keskin chora ko'rish kerak. Agar suvga cho'kkan odam xushidan ketib qolgan bo'lsa, darhol vrach chaqirish va vrach etib kelguncha uni hushiga keltirish uchun barcha choralarni qo'llash kerak. Dastavval uni siqib turgan kiyimlarni echib, yonboshlatib yotqizish, og'zidagi so'lakay, loy va qumni barmoqlar bilan tozalash kerak. Buning uchun barmoqlarni toza dastro'mol yoki toza latta bilan o'rab olish kerak. Agar u og'zini qattiq yumib olgan bo'lsa, ikki jag'idan do'ppayib turgan muskullarini qo'l bilan ishqalab, keyin og'zini ochish oson bo'ladi. Uni boshi va oyoqlari osilib turadigan qilib tizzaga qorni bilan yotqiziladi, og'izi va nafas olish yo'llaridagi suvning oqib chiqishi uchun orqasiga kaft bilan bosish kerak. Qutqarib olingan kishining yangidan nafas ola boshlashi uchun, uning o'pkasiga toza havo kirishi uchun unga sun'iy havo oldirish mumkin. Qutqarilgan kishining og'iz va burniga havo kirib turadigan qilib yuz tuban yotqiziladi. So'ngra tiz cho'kib o'tirib, kaftlar uning orqasiga qo'yiladi. Ikkita boshmaldoq umurtqa suyagiga parallel holatda bo'lsin. Boshqa barmoqlar pastki qovurg'alar ustida tursin. Keyin butun og'irlik bilan uning qovurg'alariga bosib, o'pkasidan havo chiqariladi. So'ngra bosish to'xtatiladi. Shu payot uning ko'krak qafasi kengayib, o'pkasiga havo kiradi. Bu harakat minutiga 14-16 marta takrorlanadi. Bu esa kishining normal nafas olishiga baravar keladi. Qutqazib olingan kishi o'zi nafas ola boshlagungacha yoki vrach uning o'lganligini aniqlagungacha unga sun'iy nafas oldiraverish kerak. O'zi nafas ola boshlagandan keyin uni issiqroq binoga olib kirib yotqizish va isitish, grelka yoki issiq suv solingan shishalarni lattaga o'rab uning tanasi va oyoqlariga qo'yish, ustiga ko'rpa yopish kerak. Bemalol nafas ola boshlagandan keyin unga issiq choy ichirish kerak. Zarur bo'lganda yordam bera bilish uchun suvga cho'kayotgan odamni qutqarish mashqlari oldindan o'rganiladi.

Sun'iy nafas oldirish. Cho'kkan odamning suvdan olib chiqqach, darxol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarni ko'zdan kechirib chiqish kerak.

1. shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi.
2. boshi orqaga engashtiriladi.
3. xavo puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldiriladi.

Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish. Yurak to'xtatishning asosiy belgilari quyidagilar: xushidan ketish, puls bo'lmasligini yurak urishlarining eshitmasligi, nafasni to'xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiqklarining nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishidir.

Sho'ng'ish: Cho'kkan kishini suv tagidan olib chiqish, suvga tushib ketgan buyumni topib olish va qisqa masofani suv tagidan suzib o'tish uchun sho'ng'ishni o'rganib olish kerak. Sho'ng'ish uchun har xil suzish usullari, chunonchi qo'llarni chiqarmay yonboshlab suzish, qo'l songa etguncha eshib brass usulida suzish qo'llaniladi. Suv gavgani yuqoriga ko'tarmasligi uchun boshni egib sho'ng'ish kerak. Ko'zlar ochiq bo'lishi lozim. Dastlab suv sekin oqadigan, tagi tekis va sayozroq joydan qirg'oq tomonga sho'ng'ib o'rganish kerak. Tajribali suzuvchilar kuzatib turgandagina sho'ng'ishga o'rganish kerak. Chunki zarur bo'lib qolsa ular yordamga keladi.

Kiyim bosh bilan sho'ng'ish: Qo'lni suvdan chiqarmay yonboshlab suzish, qo'lni suvdan chiqarmay krol usulida suzish va brass usullari kiyim-bosh bilan suzish ayniqsa qulaydir. Kiyim-bosh bilan suzishdan avval ko'ylak yoqasini echish kerak. Shunday qilganda suvda erkin harakat qilish mumkin. Kiyim-bosh bilan suzganda shashilmay, ohista harakat qilish va masofani asta-sekin oshira borib 10 metrdan 100 metrgacha etkazish lozim.

Suvga sakrash katta amaliy ahamiyatga ega. Masalan, baland qirg'oqda yoki ko'prik ustida turgan kishi suvga cho'kayotgan odamni qutqarib qolish uchun o'sha joydan suvga sakrab sho'ng'ish kerak. Suvga sho'ng'ish usullari bor. Oddiy sho'ng'ish usulini o'rganish qulay. Bunda suvga kalla tashlash yoki tikka turib sakrash usullari qo'llaniladi.

Tikka turib sakraganda ko'prikcha chetida qo'llarni qo'llarni yonboshga siqib turiladi va go'yo zinaning pastki bosqichidan sakragandagidek suvga sakraladi. Havoda oyoqlar cho'zilgan, gavda tik, bosh ko'tarilgan, qo'llar yonboshga siqilgan bo'lishi kerak. Kalla tashlaganda ko'prikcha chetida turib, qo'llarni elka kengligida oldinga cho'zish, so'ngra pastga siltab orqaga uzatish va gavdani oldinga tashlash kerak. Qo'llarni orqada to'xtatib turmay tezgina oldinga siltab, bosh ustida juftlashtirish va ayni bir vaqtda suvga sakrash kerak. Havoda gavda yarim doira shaklida chiziqli chizib o'tishi va suv sathiga nisbatan 80-90 gradus burchak hosil qilib sho'ng'ish lozim. Suvga sakraganda gavda cho'zilib turishi, oyoq-qo'llar to'g'ri chiziqli hosil qilishi lozim. Borgan sari balandroqdan sakrash kerak. Sport musobaqalarida 5-10 metrli so'rilar 1 va 3 metr baland trampinlardan sho'ng'iladi.

Nazorat savollari:

1. Suzishning maqsadi va vazifasi.
2. Suzishga o'rgatishni yosh ko'rsatkichlari.
3. Tabiiy va sun'iy suv havzalari, ularga qo'yiladigan talablar.
4. Suv xavzalarga qo'yiladigan gigienik va texnik talablar.
5. Suv muolajalarining qabul qilish uslublari.
6. Organizm sistemalariga suv muolajalarining ta'sirlari.
7. Suvning fizik va kimyoviy xossalari.
8. Statik va dinamik suzish usullari.
9. Suzish mashg'ulotlarida sport mashqlarini bajarish
10. Erkin va sportcha suzish usullari texnikasiga o'rgatish.
11. Ko'krakda krol suzish usuli texnikasi.
12. Chalqancha suzish usuli texnikasi.
13. Brass suzish usuli texnikasi.
14. Delfin suzish usuli texnikasi.
15. Sportcha suzish usullarida startga o'rgatish.
16. Sportcha suzish usullarida burilishga o'rgatish.
17. Amaliy suzish usullariga o'rgatish uslublari.
18. Suvga sakrash va suv ostida suzish usullari.
19. Cho'kayotganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.
20. Cho'kkanda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish shakllari.
21. Sun'iy nafas oldirish va yurakni uqalash usullari.
22. Bolalarni suzish sport turlariga jalb etish va saralash tadbirlari
23. Suzish mashg'ulotlar va musobaqalarini o'tkazish uslublari.

24. Aholi va bolalar o`rtasida suzish mashg`ulotlarini ommaviylashtirish.
25. O`zbekistonda suzish sporti turlarining rivojlanishi.

A D A B I Y O T L A R

1. Плавание. И.А.Бутович. Москва. 1965
2. Сузишни урганинг. И.А.Бутович. Москва. 1972
3. Подготовка юных пловцов. Л.П.Макаренко. М. 1974.
4. Начальное обучение плавания. В.И.Маслов. Москва 1976
5. Отбор и подготовка юных пловцов. Н.Ж.Булгакова. М. 1978
6. Учите детей плавать. И.Ж.Булгакова. Москва. 1978
7. Плавать раньше чем ходить. З.П.Фирсов. М. 1980
8. Плавание. Учебник Н.Ж.Булгакова. М. 1983
9. Сузиш. Ёл=ув =ылланма. О.Собирова. Тошкент 1993
10. Мы учимся плавать. Б.Геймал.Ташкент 1993
11. «1001» ыйинлар. Т.С.Усмонхужаев. Тошкент. 1998

Sport suzish usullari

