

O`zbekiston Respublikasi Oliy va O`rta maxsus ta'lim vazirligi

**Termiz Davlat Universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport turlari metodikasi kafedrasasi**

Suzish va uni o`qitish metodikasi fanidan ma'ruza matnlari

(Jismoniy madaniyat yo`nalishi uchun)

Termiz 2007

Jismoniy madaniyat fakultetining 1-bosqich talabalari uchun «Suzish va uni o`qitish metodkasi» fanidan tayyorlangan ma'ruza matniga

T A Q R I Z

Suzish – dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o`quv yurtlarining o`quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. Suzish odatda anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog`liqligini ma'ruza matnlarda ko`rsata olgan. Ko`pgina olimlarning ilmiy tadqiqotlari natijalariva fikrlari taqqoslab berilgan. Ma'ruza matnda suzish darsining vazifasi – inson uchun hayotiy zarur bo`lgan malakani – suzishni o`rgatish va yuqorida aytib o`tkanimizdek, odam organizmini chiniqtirish va sog`ligini mustahkamlashni o`z ichiga olgan. Ma'ruza matnlari dastur asosida tayyorlangan, oliy o`quv yurti talablariga to`liq javob beradi.

Taqrizchi:

**Sport turlari va metodkasi
kafedrasi k.o`qt. O`.Hakimov.**

**Jismoniy madaniyat fakultetining 1-bosqich talabalari uchun
«Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish» fanidan tayyorlangan
ma'ruza matniga**

T A Q R I Z

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. Suzish sporti o'qining yo'nalishi va maqsadlariga ko'ra sportga, amaliy, sinxrom (badiiy, ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi, suvga sakrash kabi turlarga bo'linishinima'ruza matnida yaqqol ko'rsata olgan. Ma'ruza matni dastur asosida tayyorlangan bo'lib, talabalar o'quv qo'llanma sifatida foydalanishlari mumkin. Ma'ruza matnlari oliy o'quv yurti talabalariga to'liq javob beradi.

Taqrizchi:

**Olimpiya zaxiralar kolleji
murabbiyi: V.I.Sharov.**

Termiz Davlat Universiteti

**Sport turlari metodikasi kafedrasining navbatdan tashqari № 5 yig`ilishi
bayonnomasidan**

Ko`chirma

2007 yil 6 dekabr

Termiz shahri

Qatnashdilar:

Kafedraning barcha professor-o`qituvchilari

Кун тартибда

1. Kafedra professor-o`qituvchilari tomonidan yozilgan ma'ruza matnlari «ZIYO-net» elektron tarmog`iga tavsiya qilish to`g`risida.

Eshitildi: Kafedra jamoasi ushbu masalani atroflicha o`rganib, qo`yidagi professor-o`qituvchilarining ma'ruza matnlarining elektron variantini variantini «ZIYO-net» tarmog`iga kiritishga qaror qilishdi.

Tuzuvchi:

**1. Suzish va uni o`qitish
metodikasi fanidan.
k.o`qituvchi: B.Toshmurodov.**

**Kafedra yig`ilishining ushbu qarori fakultet ilmiy kengashidan tasdiqlab
berishni so`ralsin;**

**Sport turlari
metodikasi kafedراسи:**

k.o`q. A.Qurbonov.

**Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy
kengashi qaroridan**

Ko`chirma

2007 yil 28 dekabr

Termiz shahri

Qatnashdilar: Fakultet ilmiy kengash a'zolari

Кун тартиби

1. Fanlardan ma'ruza matnlarini «ZIYO-net» elektron tarmog`iga tavsiya qilish to`g`risida:

Eshitildi: Kafedralarda tayyorlangan ma'ruza matnlari kafedralarda muhokama qilinib, taqrizlar berilgan. «ZIYO-net» elektron tarmog`iga tavsiya etildi:

Ilmiy kengash qaror qiladi

1. Suzish va uni o`qitish metodikasi fanidan.
k.o`qituvchi: B.Toshmurodov.

Fanlardan ma'ruza matnlari «ZIYO-net» elektron tarmog`iga tavsiya etilsin.

Fakultet ilmiy
kengashi raisi:
Ilmiy kotib:

dots. K.Eshnazarov.
k.o`qt. Yo. Donieva.

Suzish va uni o`qitish metodikasi fani

ANNOTATSIYA

Respublikamizda jamiyatning barcha sohalarini yangilash, rivojlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Suzish bilan shug`ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi.

Suzish va uni o`qitish metodikasi fani talabalarga suzish bo`yicha mashg`ulotlar olib borishining nazariy va uslubiy ma'lumotlar berishni, asosiy usullarini bajarish mahoratini, shuningdek, oliy o`quv yurtida, maktabda suzish bo`yicha mustaqil pedagogik faoliyatolib borishga yordam berishni ko`zda tutadi.

Mavzu: O`zbekiston Respublikasida suzish sportning rivojlanishi

R E J A :

1. Kirish.
2. Suzish va uning tarixi.
3. O`zbekiston Respublikasida suzish sportning rivojlanishi.
4. Olimpiada o`yinlari.
5. Adabiyotlar ro`yxati.

Suzishning sog`liq uchun ahamiyati.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Bas, shunday ekan, 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 harakatlanayotgan, paylari, mushaklarni yaxshi taraqqiy etgan bo`ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontal holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlardan ma'lum darajada farq qiladi. binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlarni uning pay, mushak va bo`g`imlariga bir tomondan ta'sir ko`rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlarni unga ikkinchi tomondan ta'sir ko`rsatdi. 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 shamollab qo`yishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda har kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog`liqligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni ho`l sochiq bilan artish, boshdan suv qo`yish, ho`l choyshabga o`ralish kabilar kiradi. Banni ho`l sochiq bilan artganda suv unga engil-elpi ta'sir ko`rsatadi, tetik, bardam qiladi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun harorati 300 atrofidagi suvga sochiqni ho`llab, so`ng yaxshilab siqib, dastlab qo`l-oyoq, so`ng badan artiladi, keyin quruq bilan bola terisi qizarguncha ishqab artiladi. Bir necha kun shunday qilganda so`ng, suv haroratini 25-300S gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil-bu suv harorati-yu, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv qo`yish, bu-bola suvga ancha o`rganganidan keyin, suvdan qo`rqmay qolgandan so`ng bajariladi. Suv harorati 38-370 bo`lishi lozim. Buning uchun bolani vannada turg`azib qo`yib, suv idishga solinadi, «mana hozir o`tingdan ozgina suv qo`yaman..» deb ogohlantirib, so`ng

qo'yilayotganda bolaning eti junjiasa, yoki u qo'rqib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Birdi-yu bolaga suv yoqsa, unda yana ikki-uch marta qo'yish mumkin, so'ng bunda ham albatta, to bola isiguncha (terisini qizartirib) quruq sochiq bilan artish, o'rash zarur. Shu tariqa sekin-asta suv harorati pasaytirib boriladi. Ho'l sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanga tana haroratidan past harorat tegib turgach, teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yo'qolish kamayadi, qon oqimiga bo'lgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar ko'tariladi va oqibatda yurakka zo'r keladi, uning urushini tezlashtiradi. Bular va yana nerv sistemasining ta'sirlanishi, mushaklar tonusning oshishi qon oqimining tezlashishi-hammasi bir bo'lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Butun badan qizib, bola engil tortadi, xushchaqchaq bo'ladi, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanni uqalash, artinish muolajalarini qo'shib olib borilsa, kutilgan natija ham samarali bo'ladi.

Suzishga o'rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlab mumkin, hozir esa, ayrim maxsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab ham o'rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga yana foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq, bo'g'imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, 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 suvda o'rgangan, chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, elvizakdan, ob-havoning damba-dam sovub-isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi va bunday sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi.

Ba'zi ota-onalar-bolam cho'kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqitirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik ko'p hollarda fojiga sabab bo'ladi. Suzishni bolalikdan o'rgangan yaxshi. Biroq uni katta bo'lganda ham o'rganish mumkin. Suzishning foydasi faqat yuqorida aytib o'tilganlardagina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoqlikning oldini olishda ham ahamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan suvni har xil shaklda, har xil yo'sinda tepadi, demak, boldir mushaklari bilan birga oyoq panja

mushaklari, paylariga zo`r keladi, binobarin, ular ham muttasil harakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyoq panjalari, bo`g`imlari mustahkamlanib boradi, har xil qiyshayishlarga o`rin qolmaydi.

Suzishning nafasga ta'sirini aytmaysizmi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo`r keladi. Agar suzayotgan kishi havoni o`pkasiga tez olib, uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas marosimi to`g`ri bajariladi va o`pkaning hayotiy sig`imi borgan sari ortib boraveradi, bu esa o`z navbatida har xil o`pka kasalliklaridan, halloslab qolishlardan saqlaydi. Yana eng keragi-bola organizmi kislorod tanqisligiga ko`nikib boradi, o`rganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontal holatda bo`ladi, binobarin, uning ichki a'zolari ham, hususan, yurak ham shu holatni oladi. Bu esa uning ishini engillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, odam tik turib, mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo`r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik holatda o`zida yana ham toliqish sezadi. Yuragi hali chiniqmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin har qanday holda ham suzishning yurak-tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Oddiy misol, suzish bilan muntazam shug`ullanib yurgan odamning tomir urishi suvda tushmay yurgan kishinikiga qaraganda 10-15 marta kam uradi. Aksariyat voqealarda «kam» degani salbiy ma'noga ega bo`lsa ham, yurak-tomir urishida, nafas olish sonida «kam», «ko`p» deyishgan ko`ra ancha ijobiy ahamiyatga, foydaga molikdir.

Kezi kelganda, shuni ham aytib o`tish kerakki, suvga tushganda tik turmay, harakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. U qancha ko`p harakat qilsa, shuncha ko`p foydali bo`ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog`lomlashtirish omili uning harakatidadir. Shunda suvning organizmiga sovuq ta'siri ham deyarli sezilmaydi. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqtirishga o`rgatiladigan paytlarda, ya'ni biror sababga ko`ra, bola cho`milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 2-40 ortiq, suda bo`lish muddati 30-40 daqiqa kam bo`lishi lozim. Binobarin, cho`milish, suzish uchun tayyorgarlik ko`rganda suvning haroratini, suvda bo`lish muddatini oldinga qo`yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur.

Suzishning sport turlaridan biri bo`lib, jahonga tarqalishida dastlab, uning organizmi sog`lomlashtiruvchi ta'siri turtki bo`lgan.

Endi, vaqti kelib, suzish sportning eng ommalashgan ko'rinishi sifatida o'zining ma'lum bosqichlarga ega bo'ldi.

Suzish va uning tarixi.

Suzish-dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O'rta maktab oliy va o'rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv programmalarida majburiy fakultativ kurs sifatida o'rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar olib borilmoqda. O'z maktabida sharoit bo'lmasa, yaqin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmoqda yoki yoz oylarida ochiq suv havzalarida va pioner lagerlarida suzish mashg'ulotlari o'tkazilmoqda. Bu ishlarning hammasi davlat programmasiga muvofiq tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy o'rinni egallaydi. Shu sabab boshqa jismoniy mashg'ulotlar qatori suzish ham «Mehnatga va Vatan mudofaasiga pul tayyor!» jumhuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg'ulot jarayoniga olib borilib, bolalarning kollektivizm ruhida, ongli intizomli, tashabbuskor, sabrmatonatli, jasur, dadil va irodali bo'lib o'sishga katta ta'sir ko'rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga molikdir.

Suzish, odatda, anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, shu bilan biz quyida kurs dasturini bayon qilish davomida tanishib boramiz.

Suzish darsining vazifasi-inson uchun hayotiy zarur bo'lgan malakani-suzishni o'rgatish va yuqoriga aytib o'tganimizdek, odam organizmini chiniqtirish va sog'ligini mustahkamlashni o'z ichiga oladi.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma'lumki, bundan tahminan ikki-uch milliard yil ilgari er kurrasini yuzasining ko'p qismi suv bilan qoplangan, hozir esa, er kurrasining 70,8 foizini suv tashkil etadi.

Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U tog' jinmlarini parchlab, eritib, erigan tog' jinlarini va boshqa moddalarni oqizib kelib, tuproq qatlamini hosil qilgan. Dastlabki eng sodda organizmlar ham huddi ana shu suv bag'rida paydo va yillar o'tishi bilan asta-sekin quruqlikda

qolib, hayot vujudga kelgan. Botanika va zoologiya ilmi ham buni tasdiqlaydi.

Arxeologik qazilmalardagi suratlar, qadimgi kishilar dafn etilgan joylardan topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib, suv hayvonlarini ov qilganlar, baliq tutganlar, qabila-qabila bo`lib, suv ostida kemalarga xujum qilaganlar va buning uchun albatta suzishni bilganlar. Ular tabiiyki, asta-sekin suv osti boyliklaridan foydalanishni, masalan, suv ostidan chig`anoq va dur kabi ziynat buyumlari, keyinchalik esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o`rganishgan. Ko`rinib turibdiki, inson hayoti qadimdan suv muhitini bilan chambarchasbog`ltq bo`lgan. Ayniqsa, er kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun bolalarni suvda suzishga o`rgatish hayotiy zaruryat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, Yunonistonda bizning eramizdan 3000-4000 yillar ilagari ham, odamlar suzishni bilganlar va ular suvda cho`milishni gigienik jihatdan yuqori baholashgan.

Aytishlaricha, o`rta asr sarkardalari o`z asarlarini kiyimsiz qanday so`zlasalar, qurol asloha bilan ham shunday suzishga majbur etganlar. Suzish ular uchun birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik ko`rish hisoblangan. Dunyoning taniqli allomalari: Bukrod, Arximed va yozuvchi mutafakkirlari: Fransua Rable, Tomas mor, Jan-Jak Russo va boshqalar o`z asarlarida suzishning sog`lomlashtiruvchi ta'sirini targ`ib etishgan. Vaqtlar o`tib, zamonlar o`zgarib, suzish asta-sekin sport tusini kasb etgan. Davrlar yillar davomida sportcha suzishning texnikasi o`zgarib, suzish ko`rsatkichlari ham oshib borgan.

XVIII asrning ikkinchi yarmi va XIX asrning boshlarida Gretsiya, Frantsiya, AQSh, Avstraliya, Germaniya, Belgiya, Angliya, Vengriya, Gollandiya, Daniya, Shvetsiya, Finlyandiya, Yaponiya, Koreya kabi mamlakatlarida suzishni vrgatuvchi maktablar tashkil etildi, suniy basseyinlar ko`rib ishga tushirildi.

Sharq mamlakatlarida, xususan, O`rta Osiyoda ham suvda suzishga intilish, o`rganish kuchli bo`lgan. Ayniqsa, Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol sohillarida yashovchi xalqlar bir tomondan tirikchilik uchun bo`lsa, ikkinchi tomondan, harbiy mashg`ulot sifatida, uchinchi tomondan esa, zaruryat taqozosi yuzasidan suzishni o`rganishgan, bilishgan. Mashhur «Qobusnoma» asarining 6-bobida hikoyatda suzishni bilishning ahamiyati naqadar katta ekanligi jonli misollarda obrazli qilib juda ta'sirchan bayon qilingan. Shu asarning «Farzand parvarish qilmoq zikrida» degan bobida ham suvda suzishga oid ibratli fikrlar ifodalangan: «Bu o`rgatgan

xunarlarinigizni zarur vaqtida o`g`limning o`rniga boshqa kishi qilsa ham bo`ladi, ammo zarur vaqtda o`g`limning o`zi qiladigan, uning uchun boshqalar qila olmaydigan hunarlari o`rgatmabsizlan», deydi amir «o`g`lining ustozlariga. Ular bir og`izdan:» U qaysi hunar? Deb so`raydilar. Ota: «Suvda suzmoqdirki, buni boshqa kishi o`g`lim uchun qila olmaydi», -deydi. Shundan keyin shahzodani suzishga o`rgatdilar. Oradan yillar o`tadi. Kunlardan bir kun shahzoda o`z yaqinlari bilan dengiz safariga o`tlanadi. Ular dengizdan o`tayotganlarida havli girdobga duch kelishadi. Kemachi kemani boshqara olmay qoladi va yigirma etti chog`liq kishi birdan suvga g`arq bo`ladi. Faqat suzishni yaxshi bilgan shahzoda va uning quligina omon qoladilar.

Ko`rinib turibdiki, suzish avvalo kishini halokatdan qutqaradi. qolaversa, salomatlikni mustahkamlaydi - buni qadimdan ota-bobolarimiz tibbiyot ahli yaxshi bilganlar: «Ming afsuski, suzishga doir ma'lumotlar bizgacha etib kelmagan, etib kelganlari ham hali tadqiq etilgani yo`q.

Mamlakatimizda suzish sportning taraqqiy etishda Moskva bilan Leningraddagi suzish maktablarning roli juda katta bo`lgan.»

Suzish sportni rivojlantirishda bu bilan qanoatlantirib qolinmadi. Suzish metodikalari, texnikasi qoidalari borgan sari boyib, turli elementlarni qamrab ola boshladi. Natijada bolalarga suzishni o`rgatishning besh bosqichi taklif qilindi. Bu metodika ko`ra, 11-12 yoshli bola 65-mashg`ulotda suzishning har qanday usuli bilan 25-50 m masofani, 9-10 yoshli bola shuncha masofani 85-mashg`ulotda bosib o`ta oladigan bo`lishi kerak. Suzishni o`rgatishning bu usuli ko`p jihatdan o`zini oqlash.

O`zbekiston jumxuryati o`zining anhorlari, ko`llari, daryo va su'niy suv havzalariga ega bo`lgan serquyosh diyordir. Sirdaryo Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren daryolari, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun bo`ysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar |Farg`ona kanali va boshqalar, suv omborlari |»Tuyamo`yin», Chorvoq va b. | bir qator suv havzalari |»Rohat» ko`li, «Toshkent dengizi»| bunyodga keltirildi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug`orish, ro`zg`orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zarurat bo`lgan suzishga o`rganish va suzish sportning rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportning boshlang`ich davri O`zbekistonda 1924-1925 yillari to`g`ri keladi. Garchi bu yillarida maxsus basseynlar qurilmagan bo`lsa ham, birinchi marta gidrostantsiyalar bunyod

etildi. Masalan, Toshkentda Boʻzsuv toʻgʻon bilan toʻsilib, sunʼiy suv ombori hosil qilindi. Bu esa oʻz navbatida aholining, yoshlarning sevimli dam olish va choʻmilish maskani boʻlib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stantsiya qurilib, shu tariqa suzish basseyni va balandlikdan suv suvga sakrash minoralari bayon etildi. 1927 yilning yoziga kelib jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stantsiyada Toshkent bilan Samarqand shaharlari oʻrtasida suzish boʻyicha musobaqa boʻlib oʻtdi. Bu oʻz navbatida 1928 yildagi Butun ittifoq spartakiadsiga qatnashuvchi Oʻzbekiston terma komandasi aʼzolarini saralab olishga yordam berdi. Nihoyat, terma komandaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobava, Petr Kravchenko va boshqalar aʼzo boʻldilar. Ammo spartakiadada Oʻzbekiston terma komandasining suzuvchilari juda boʻsh ishtirok etib, Turkmaniston komandagina yuqori-16 oʻrinni oldilar. Shunga qaramay, bu Butunittifoq spartaikadasi Oʻzbekiston jumhuriyatining Buxoro, Andijon, Toshkent, Fargʻona va boshqa shaharlarida ham suzish sportning rivojlanishi uchun turtki boʻldi. Masalan, Toshkentdagi Komsomol koʻllida. Andijonning shahar istirohat bogʻidagi sunʼiy suv havzasida, Buxoradagi istirohat bogʻi ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar sporti boʻyicha har xil mashgʻulotlar oʻtkazadigan boʻldilar.

1930 yili Toshkentda yangi turdagi basseynlar barpo etildi. Qad koʻtargan yirik korxonalar qoshida zamonaviy basseynlar qurila boshladi. Masalan, Toshkent toʻqimachilik kombinati qoshida uzunligi 50m keladigan suvi isitiladigan ochiq basseyn qurib, tushirildi. 1935 yili Andijonning sunʼiy suv havzasida birinchi marta jumhuriyat birinchiligi uchun musobaqa oʻtkazildi. Andijon, Qoʻqon, Toshkent, Fargʻona shaharlarining eng mohir suzuvchilari oʻzaro bellashdilar. Bunda Toshkentliklardan Aleksandr Vajnin 100 va 200 m ga yonboshlab suzish boʻyicha birinchi oʻrinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofa erkin suzishda chempion boʻldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda gʻolib chiqdi. 100 m ga erkin suzishda esa andijonlik Nikolay Dovidenko jumhuriyat chempioni degan unvonga sazovor boʻldi.

30 yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusi bilan jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi temir yoʻlchilar istirohat bogʻida uzunligi 25 m li ochiq basseyn qurildi va shu erda suzish boʻyicha bolalarining sport maktabi (DSSh) tashkil etildi. 1yili esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan koʻl bunyod etildi. Koʻlda asosiy baza hisoblangan "Dinamo" va "Spartak" suzuvchilar stantsiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning

dastlabki trenerlari etishib chiqdi. A.K. Smirnov | hozir O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan trener| V.T. Bondarenko | daxizmat ko`rsatgan trener|. N.T. Jenko, V.I.Mixaylov va boshqalar shular jumlasidan edi. Ular ko`plab yoshlarga ustozlik qilib mohir suzuvchi sportchilarni etishtirib berdilar.

1939 yilga kelib O`zbekistonda suzish bo`yicha jumhuriyat federatsiyasi tuzildi. A.K. Smirnov unga rais etib tayinlandi. 1948 yili Qozog`iston va O`rta Osiyo jumhuryatlar suzuvchilarning komandalari o`rtasida suzish bo`yicha musobaqa bo`lib o`tdi. Bunda bizning jumhuryatimiz terma komandasi birinchi o`rinni oldi. Jumhuryatimizda: Anatolik Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalar etishib chiqdi.

Jumhuryatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishga katta mablag` ajratdi. Chunonchi, 1949-1955 yillar mobaynida Andijan, Namangan va Qo`qon shaharlarida 25 m li basseyinlar ko`rib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo`yicha bolalar va o`smirlar maktabi |BO`SM| ochildi. Alla Mihaylina, Tamara Potapova |Lyagina |, R.Vahobov kabilar bilan suzuvchi sportchilar safi kengaydi. Bular orasida Yuriy Frolov 1954 yili 200 m ga batteflyay usulida. |2,32,6| suzib, chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo`ldi.

O`zbekiston Respublikasi suzish federatsiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish. Yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko`paytirish to`g`risida o`z reja va avzifalarini ishlab chiqdi. Viloyatlar markazida bir necha yangi basseyinlar qurildi. Respublikada Oliy sport mahorati maktabi ochildi va unga kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktabdagi mashg`ulotlarga jumhuriyatimizdagi ko`zga ko`ringan trenerlar: A.K.Smirnov, V.T. Bondarenko, B.I.Lyutiy, A.E.Shpolyanskiy kabilar rahbarlik qildilar.

1960 yili Toshkentda O`zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suvi isitiladigan 25x12 m li ochiq basseyin, 1962 yili "Mehnat rezervlari" klubiga qarashli ko`ngilli sport jamiyati |DSO| qoshida 25x12 m li yopiq basseyin. 1964 yili "Mexnat" jamiyatiga qarashli 50x21 m li yopiq baseyn, 1969 yili Armiya sport klubiga qarashli suvi suvi isitiladigan 50x21 mli ochiq basseyin, 1963 yili Navoiy shahrida 50x21 m li ochiq basseyinlarning barpo etilishi jumhuriyatimizdagi suzish sport tarixida katta voqea bo`ldi.

Natijada bizning suzuvchi-sportchilarimiz o`z mahoratlarini oshira borib, yangi marralar sari intila bordilar. Masalan, jumhuriyatimiz suzuvchilari 1956 va 1959 yillardagi xalqlari I va II spartakiadalarida qatnashib to`qqizinchi o`rinni olgan bo`lsalar,

1967 yilgi IV spartakiadada 5-chi o`rinni oldilar. 1969 yilda bo`lib o`tgan III spartakiadadasida esa yana sakkizinchi o`ringa tushib qoldilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta suzishda qizlarimiz: Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Madanina va Rita Pavlonova oltin medalga sazovor bo`ldilar. | 1967 e | .

Sobiq SSSR xalqlari spartakiadalarida 18 ta komanda orasida Respublikamizning qo`lga kiritgan jami yutuqlari jadval ko`rinishida quyidagicha ifodalanadi:

I. Spartakiada Moskva, 1965.	I. Spartakiada Moskva, 1959.	III. S-da M., 1963.	IV. S-da M., 1967.	V. S-da M., 1971.	VI. S-da M., 1975.
1	2	3	4	5	6
8-o`rin 17.937 ochko	9-o`rin 15.819 ochko	8-o`rin 20.813 ochko	5-o`rin 38.930 ochko	9-o`rin 25 ochko	10-o`rin 100 ochko

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, 1967 yili IV Spartakiadada O`zbekiston suzish sporti turlari bo`yicha bir qadar muvaffaqiyat qozongan, ammo keyingi yillardagi o`yinlarda u yana past ko`rsatkichlarga ega bo`lib qolgan.

Shu tariqa O`zbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1988 yili 3-5 iyunda jumhuriyati poytaxti Toshkentda suzish sporti bo`yicha xalqaro yirik musobaqa bo`lib o`tdi. Bu aslida yaqinlashib kelayotgan XXV Olimpiadaga qay darajada tayyorgarligimizni, kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni ham ko`rsatib berdi. Barcha turlar bo`yicha jahonning eng mohir suzuvchilari qatorida 26 sovet sportchisi ham qatnashdi. Bu xildagi turnir bundan 5 yil avval ham jumhuriyatimizda bo`lib o`tgan edi. Buning sababi, O`zbekistonning iqlim sharoiti Seulning iqlim sharoitida o`xshashligidadir. Bolgariya, Nolsha, Ruminiya, Chexoslavakiya, Shvetsiya, Yugoslaviya, sobiq Sovet Ittifoqini mohir suzuvchilari qatorida O`zbekiston suzuvchilari ham o`z qobiliyat va kuchlarini sinab ko`rdilar. Garchi biznikilar bu musobaqalarda imkoniyatini boy bergan bo`lsalar-da, bu voqealarning o`zi sport tariximizdan o`ziga munosib o`rin oldi.

Vaqt o`tgan sayin jumhuriyatimiz shon-shuhratini himoya qiluvchi sportchilarimiz tobora ko`paya bordi. Jismoniy tarbiya va sport turlari yanada rivojlandi. Suzish sporti ham taraqqiylasha bordi. Maxsus zamonaviy bassaynlar soni ko`payadi, eskilari ta'mirlandi. Yoshlar o`rtasida suzishga bo`lgan qiziqish ortdi. Natijada, nomlari yuqorida tilga olib o`tilgan rekordchilar,

chempionlar: sovrindorlar qatoriga yangidan-yangi nomlar qo`shilib bordi. Mamlakat rekordchisi, Xalqaro klassdagi sport masteri, Do`stlik-84 turnirining g`olibi Larisa Delakon, hizmat ko`rsatgan sport masteri, chalqancha suzish bo`yicha jahonning sobiq rekordchisi, XXIV Olimpiadaning sovrindori Sergey Zabolotnikov, sobiq SSSR chempionlari: Evgeniya Vavilova, Mariya Panina, Elena Ovchar, Janna Bolotova, Evgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyantsev, Pavel Pak, Dilshod Egamberdiev, jumhuriyat turnirlarida sovrindor bo`lgan Andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Bahtiyor Madumarov, O`zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining milliy suzish bo`yicha mohir suzuvchilari: Yo`ldoshho`ja Saidmuhamedov, Qahramon Vahobov va boshqalar shular jumlasidandir.

Shu tariqa jumhuriyatimizda suzish san'ati takomillashib, sovrindorlar safi kengaydi va kengaymoqda. Suzish sportining bir qator turlari maydonga keldi. Agar jumhuriyatimizdagi (umuman ham) suzish sporti turlarini tasnifi bo`yicha chizma tarzida ifodalaydigan bo`lsak, quyidagicha manzara hosil bo`ladi.

OLIMPIADA O`YINLARI

Sport tarixida olimpiada o`yinlari o`ziga xos ahamiyat kasb etadi.

Suzish sporti olimpiada o`yinlariga birinchi marta 1986 yili kiritildi. Bu esa suzishning yanada rivojlanishiga, suzuvchilar mahoratining mukammallashishiga va sport ko`rsatkichlari yanada o`sishiga olib keldi.

Ushbu olimpiada o`yinlarida suzish bo`yicha sportchilarning ishtiroki, ularning yutuqlari barcha kitobxonlarni qiziqтира kerak. Shunga ko`ra, biz ana shu bo`lib o`tgan musobaqalar mazmuni bilan sizlarni tanishtirishni lozim topdik.

I. OLIMPIADA. 1986 y. II aprel, AFINA (GRETsiYa).

Afinada o`sha paytlarda basseytnlar bo`lmaganligi sababli, bu musobaqa ochiq suv havzalarida o`tkazilgan. Bunda asosan grek suzuvchilari, 6 ta chet el mamlakatlaridan 10 ta sportchi, ishtirok etgan. Havo sovuq bo`lgan (130), shunga qaramay suzuvchilar zo`r ishtiyoq bilan musobaqalashgan. 40 ming tomoshabin ishtirok etgan.

Afinadagi bu olimpiada o`yinida 12 ta medaldan 7 tasini gretsiyalik suzuvchilar olishdi. Vengriyalik suzuvchilar 4 tasi oltin medaldan 3 tasiga sazovor bo`lishdi.

Natijalar.

100 m ga e | us bo`yicha I.A.Xayosh | Vengriya | 1.22.2.

II. E.Xorafas | Gretsiya | 1.23.0.

III. O.Gershmani | Avstriya | -

500 m ga e | us bo`yicha I. P.Neyman | Avstriya | 8.12.6.

II. A.Nepanom | Gretsiya |

1200 m e | us bo`yicha I. Hayosh | Vengriya | 18.22.2.

III.

II. J.Andreu | Gretsiya | 21.03.4.

III. E.Xorafas | Gretsiya |

100 m ga matroslar kiymida suzish natijalari:

I o`rinni I.Malokinis | Gretsiya | 2.20.4.

II o`rinni S.Xazapis | Gretsiya | :

III o`rinni D.Drivas | Gretsiya | egallashdi.

Bu usulda suzishda oltin medallarning ko`pi kengriyalik sportchilarda, qolgan medallar esa greklarga tegdi.

II.OLIMPIADA.1900 y. 20-27 IYUL. PARIJ | FRANTSIYA | .

Bu olimpiadada Avtraliya, Avstriya, Belgiya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Germaniya, Gollandiya, Daniya, Italiya va AQSh suzuvchilari ishtirok etib, tezlikda sho`ng`ish, 5x40 m uchun suzish va suv to`pi bo`yicha musobaqalashdilar. Bu musobaqada angliyalik suzuvchi D.Yarvis 3 ta oltin medalni qo`lga kiritdi. Avstraliyalik F.Layn ham 2 marta Parij olimpiadasining g`olibligini qo`lga kiritgan Nemis suzuvchi E.Xoppenberg esa chalkancha suzish usulida g`olib chiqdi.

60 m tezlikda sho`ng`ish bo`yicha va brass usulida suzishda frantsuz Moris de vandevil g`alaba qozondi. Shunday qilib, oltin medallarni qo`lga kiritish va umumiy sovrinli o`rinlar bo`yicha I-o`rinni ingliz suzuvchilari, 2-o`rinni vengriyalik, 3-o`rinni avstraliyalik, 4-o`rinni esa frantsuzlik sportchilar egallashdi.

III. OLIMPIADA. 1904.10-18 avgust SENT-LUIS | AQSh | .

Masofaning uzoqligi va Sent-Luisga beriladigan yo`llanmaning ancha mushkulligi tufayli, unda faqat Avstraliya, Vengriya va asosan amerikalik suzuvchilar ishtirok etishgan. Suzish programmalariga 50 yard |45,72 metr|ga, 100 yard |91,44 metr|ga, 220 yard |201,6 metr|ga, 440 yard |402,32 metr|ga, 880 yard |804,5 metr| ga, 1 mil |1609 metr|ga va 4x50 yard ga erkin usulda suzish, 100 yard ga chalqancha usulda, 440 yard ga brass usulida va start sakrashidan so`ng sho`ng`ish |sirpanish| kiritildi. Shunday qilib, 9 ta nomerga suzuvchilar musobaqalashganlar. Bu olimpiadada vengriyalik Z.Xalman va amerikalik Ch.Daniels chempion bo`lishdi.

I o`rinni germaniyalik suzuvchilar:

II o`rinni amerikalik -:

III o`rinni vengriyalik -:egallashdi.

IV OLIMPIADA. 1908y. 15-26 iyul LONDON | BUYUK BRITANIYA |.

Londonda birinchi marta FINA rahbarligida juda yaxshi tashkil etilgan 100 metrli yozgi bassaynda musobaqalar bo`lib o`tdi. Bunda 14 ta mamlakatdan 50 ta suzuvchi sportchilarqatnashdi. Bu musobaqada suzish usullari texnikasi mukammallashtirilib, musobaqa qoidasi kelib chiqdi. Amerikalik Ch.Daniels 100 metrga erkin usulda suzishda 1.05.6 vaqt sarf qilib, jahon rekordini o`rnatdi. Shu musobaqadan boshlab yard o`lchovini aniq metrlar-100, 200, 400 metr birlik bilan o`lchashga qaror qilindi.

Programmaga 100 m ga e|us bo`yicha, 400 m ga e|us bo`yicha, 1500 m ga e|us 1500 m ga e|us bo`yicha, 100 chalgancha usullar bo`yicha musobaqalar kiritildi.

I o`rinni Angliya:

II o`rinni AQSh:

III o`rinni Vngriya:

IV o`rinni Avstraliya:

V o`rinni Germaniya:

VI o`rinni Germaniya:

VII o`rinni Shvetsiya egalladi.

V.OLIMPIADA. 1912 Y. 9-18 iyul. Stokgolm | ShVETsIYA |.

Stokgolm olimpiadasi 100 metrli yozgi basseynida o`tkazildi. Unda 16 mamlakatidan 100 ga yaqin suzuvchilar ishtirok etdi. Bu olimpiadada birinchi marta Rossiya, Finlyandiya va Norvegiya mamlakatlari o`z suzuvchilarini yuborishdi. Eng qiziqarli voqea shu bo`ldiki, bu olimpiada birinchi marta ayollar suzish supachalariga chiqishdi. 100 metrcha erkin sulda suzishda avstraliyalik F.Dyurek 1.19.8 natija bilan ayollar orasida Olimpiya chempioni unvoniga sazovor bo`ldi.

Bu Olimpiadada ko`krakda krol usulida suzish texnikasi rivojlanishiga katta hissa qo`shgan gavayalik |Gavaya orollari| D.Kaxanamok |AQSh komandasiga qatnashib| jahonning eng tezkor suzuvchisi deb tan olindi va u olimpiadaning jahon rekordchisi bo`ldi. Medallar Germaniya, Avstraliya va Buyuk Britaniya, AQSh va Kanada bilan bo`lishib olindi. Rus suzuvchilari bironta finalga ham etib bora olmadilar.

VII.OLIMPIADA. 1920y. 19-26 avgust. ANTVERPEN | BELGIYA |.

Bu olimpiadada uzoq cho`zilgan urush tufayli hayratomuz natijalar, qizg`in olishuvlar bo`lmadi. Faqat D.Kaxanamok o`z jahon rekordini yanada yaxshilashga erishdi, ya'ni 100 m ga ko`krakda

krol usulida suzishda 1.00.4 vaqt ichida suzib o'tdi. Amerikalik suzuvchi N.Ross o'rta va uzoq masofalarga suzish bo'yicha Olimpiada chempioni bo'ldi. Umuman amerikaliklar suzish texnikasini mukammal egallaganliklari tufayli yuqori natijalarga erishdilar.

I o'rinni AQSh

IV o'rinni Belgiya

II o'rinni Shvetsiya

V o'rinni Kanada

III o'rinni Findlyandiya

VI o'rinni Avstraliya

VII o'rinni Buyuk Britaniya egalladi.

VII.OLIMPIADA. 1924 y. 10-19 iyul. PARIJ |FRANTSIYA|.

Frantsiya Olimpiadasida suzish sporti maxsus qurilgan 50 metrli «Turel» bassaynning 8 ta yo'lagida, amfiteatrli tribunada, 5 mindan ortiq tomoshabinlar olqishida o'tkazildi. Shu olimpiada keyingi olimpiadalar uchun standart bo'ladi, deb tan olingan uzunligi 50 metrli 8 ta yo'lakchalari bassayn qonuniy qilib belgilab olindi. Melburn, Tokio, Mexiko va Monxenda musobaqalar usti yopiq bassaynlarda, qolganlarida esa ochiq bassaynlardan 200 ga yaqin suzuvchilar D.Veysmyuller, shved A.Brog, avstraliyalik E.Charlton, ayollar komandasida esa amerikalik Ederle, M.Uaysla va E.Laki, angliyalik L.Marton va G.Karsonlar ishtirok etishib, yuqori ko'rsatkichlarga erishdilar butun jahonga tarqaldi.

IX.OLIMPIADA. 1928y. 5-11 avgust. AMSTERDAM |GOLLANDIYA|.

Gollandiyada o'tgan bu olimpiadada er kurrasidagi 29 ta mamlakatning 200 dan ortiq suzuvchilari ishtirok etishdi. AQSh, Avstralik, Buyuk Britaniya, Vengriya, Yaponiya, Misr, Argentina, Fillipin va boshqa mamlakatlarning taniqli suzuvchilari o'rtasida musobaqa juda qizg'in bordi.

Masalan, 100 metrga erkin usulda amerikalik D.Veysyuller g'olib chiqdi. Ikkinchi bo'lib masofaga vengriyalik suzuvchi I.Barani etib keldi. U shu bilan Evropaning yangi rekordini |59,8| qo'lga kiritdi. Yaponiyalik K.Takaimi birinchi marta olimpiada sovrindori |bronza medalning sovrindori| bo'ldi.

Bu Olimpiadadan so'ng D.Veysmyullerni jismonan chiniqqan, kuchli, zabardastligidan foydalanmoqchi bo'lganlar, katta pullar evaziga uni kino sahnasiga taklif qilishdi. U butun jahonga tanilgan "Tarzaning sarguzashtlari" filmida Tarzan rolini o'ynab, yana ham mashhur bo'lib ketdi.

Bu olimpiadada o'rinlar va medallar quyidagicha taqsimlanadi.

I o'rinni AQSh

IV o'rinni Vengriya

II o`rinni Avstraliya                      V o`rinni Belgiya
III o`rinni Buyuk Britaniya   VI o`rinni Shvetsiya egalladi.

12 mamlakat suzuvchilari: AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Vengriya, Shvetsiya, Germaniya, Argentina, Fillipin, Kanada, Buyuk Britaniya, Gollandiya va Janubiy Afrika ittifoqi sovrindor o`rinlarni oldilar.

X.OLIMPIADA. 1932 y. 5-13 avgust. LOS-ANJELES | AQSh |.

Bu Olimpiadada 18 ta mamlakatning 100 ga yaqin suzuvchilari ishtirok etishdi. Ammo Yaponiyaning zo`r berib tayyorgarlik ko`rganligi yaqqol namoyon bo`ldi. 15-16 yoshli yapon suzuvchilari hamma masofalarda yuqori ko`rsatkichlarga erishdilira. Amerikaliklarning erkaklar komandasi bu safar dog`da qolishdi. Lekin ayollar komandasida amerikalik suzuvchilar ustun kelishdi.

XI.OLIMPIADA.1936 y. 3-12 avgust. BERLIN | GERMANIYA |.

Bu Olimpiadada 32 mamlakatdan 300 ga yaqin suzuvchilar kelib juda qizg`in kurash olib borishdi. Bunda chalgancha krol usulida suzish bo`yicha A.Kiferni rekord qo`yib, hammani qoyil qoldirdi. U burilishda salto burilishning texnikasini birinchi bo`lib qo`llab yutuqqa erishdi. Suzish sportning o`sib borishi shu olimpiadadada yaqqol ko`zga tashlana boshladi. 33 ta medaldan II tasini Yaponiya, 8 tasini AQSh 5 tasini Gollandiya, 4 tasini Germaniya, 2 tadan Vengriya va Daniya. Birinchi marta Avstraliya, Buyuk Britaniya va Shvetsiya bironta ham yutuqqu erisha olamadi.

XIV.OLIMPIADA. 1948y. 31-iyuldan-7 avgustgacha. LONDON | BUYUK BRITANIYA |.

London Olimpiadasiga 37 mamlakat: Evropa, Hindiston, Pokiston, Avstraliya, Yangi Zellandiya, Kanada, AQSh, Argentina, Meksika, Braziliya, Kolumbiya va Lotin Amerikasi mamlakatlari. Arabiston va Suriyadan suzish, suvga sakrash va suv to`pi o`yinlari bo`yicha jami 528 ta sportchi qatnashdi.

12 yillik olimpiadani ko`zdan kechirsangiz, bu sport turining tobora rivojlanib borganini ko`rasiz. Masalan, D.Verder 200 m ga brass usulida |baterflayga o`xshagan| suzib jahon rekordini o`rnatdi. Ayollar o`rtasida esa Amerika, Daniya va Gollandiya suzuvchilari peshqadamlikni qo`ldan boy berishmadi. 400 m ga e|us bo`yicha 4x100 m estafeta amerikalik E.Kertis yuqori natijaga erishib, AQSh komandasini oldingi safga olib chiqadi. Buning uchun unga AQSh atletlari milliy ittifoqi kubogi taqdim etishdi. E.Kertis bundan tashqari, ayollar o`rtasida birinchi bo`lib shu ittifoqning sobiq prezidenti D.Salivena medaliga erishdi. Ammo u ham boylik ortirish maqsadida sportni tashlab, aktiyorlik kasbini tanladi.

X.OLIMPIADA. 1952y. 25 iyul 2-avgust. XELSINKI | FINLYaNDIYa |.

Xelsinki Basseynida o`tkazilgan musobaqa Sovet Ittifoqi suzuvchilari birinchi marta qatnashdilar. Bu olimpiadada 49 mamlakatdan 917 suzuvchi, suvga sakrovchi va suv to`pi o`yinchilari qatnashdilar. Ular orasida Buyuk Britaniya, Vengriya, Gollandiya, AQSh, Frantsiya, Shvetsiya Sovet ittifoqi va birinchi marta qatnashayotgan Venesuela, Vetnam, Gvatemala, Indoneziya, Isroil, Polsha, Rumiya, Singapur va Saar davlatlarining sportchilari bor edi. Erkaklar orasida bu gal ham amerikalik sportchilar g`olib kelishdi. Yaponiya va Frantsiya suzuvchilari ham yaxshi natijalarga erishdilar. Ayollar o`rtasida vengriyalik suzuvchilar peshqadamlikni boy bermay Amerika, Gollandiya va Daniya suzuvchilariga bironta ham oltin medal oldirmay, dog`ga qoldirishdi. Gollandiyalik ikkinchi o`rinni amerikaliklar uchinchi o`rinni egallashdi. Sobiq SSSR komandamiz bironta ham medalga sazovor bo`la olmadi. Faqat Mariya Gavrish butun sovet sportchilari orasida olimpiadaning zachyot ochkosini olishga muvaffaq bo`ldi.

Olimpiada musobaqalari o`tish jarayonida FINAning navbatdagi kongressi bo`lib o`tdi. Bu kongressda batterflyay usuli brass usulidan ajralib, 1953 yil 1 yanvardan boshlab 100 m va 20 m masofalarga jahon rekordlari uchun kurashishga ruxsat berildi. Shu yildan boshlab eski 500 m, 300 m, 200 yard ga brass, 150 yard ga chalqancha suzish, 3x100 yard ga aralash estafetalar bekor qilindi. Kongres prezidenti Mario negri |Argentina| va byuro a'zolari o`zgartirildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O.A.Sobirova "Suzish" Toshkent, Ibn Sino, 1993 y.
2. O.A.Sobirova "Sog`lom bo`lay desangiz" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
3. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy "Suzish" Toshkent, "Meditsina", 1986 y.
4. O.A.Sobirova, "Suzish san'atini o`rgan" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
5. N.J.Bulgakova, "Plavanie", FIS 1979 y, 1984 y, |ruscha|.
6. Programma po plavaniyu i metodike prepodovanie |ruscha|, Moskva, 1980, 1988 y.

