

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
КЎПКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИ ФАКУЛТЕТИ
СУВ СПОРТИ ВА ЭШКАК ЭШИШ ТУРЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ**

РЕФФЕРАТ

МАВЗУ: СУЗИШ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ



Бажарди: 14-125 гуруҳ Хайриддинова М

Текширди: Корбут Василий

Тошкент 2017

МАВЗУ: СУЗИШ ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

РЕЖА:

1. Делфин
2. Брасс
3. Чалқанчасига кролча сузиш
4. Кўкракда кролча сузиш

- Оёқ ҳаракатлари билан кўкракда ёнламасига ва чалқан-часига қўл ҳаракатлари билан (иккаласи олдинда; биттаси олдинда, иккинчиси сонда; иккаласи сонда), шунингдек, қўллар билан тахта ушлаб сузиш.

- 10-12 м га кролча оёқ ҳаракатлари билан шўнғиш, қўллар олдинга.

Д.х. - олдинга энгашган ҳолда куруқликда туриш, қўлларда гимнастика таёқсачи. Елка-бел, гавда бурилишлари ва сон ҳаракатлари билан мосликда қўллар билан кролча ҳаракатларга тақлид қилиш.

- Оёқ ҳаракатлари ва бир қўл билан эшишлар ёрдамида кролча сузиш, иккинчи қўл олдинга йўналтирилган ёки сон ёнида (эшишларни бажараётган қўл томондан ёки сон ёнидаги қўл томондан нафас олиш).

- Худди шундай, тезланишга урғу бериб, қўлни олиб ўтиш билан.

- Кролча қўл ҳаракатлари ва сонлар орасидаги пўкак ёрдамида сузиш.

- Худди шундай, лекин қўлни олиб ўтиш вақтида қўлтиққа чўткани теккизиш вазифаси билан. Бунда тирсак жуда юқори ҳолатда туриш лозим.

- Худди шундай, эшиш охирида бармоқларни сонга теккизиш вазифаси билан.

- Худди 10-машқ каби, лекин куракчалар билан.

- Қўл ҳаракатлари билан кролча сузиш (сонлар орасидаги пўкак билан), қўл сувдан чикқач, уни орқага ўтказиш (вазифа – пўкак ёки думбага бармоқларни текказиш).

- “алмаштириш билан” кролча сузиш. Оёқлар узлуксиз ҳаракатда бўлади. Чап қўл билан 3 та эшиш бажарилади (иккинчиси олдинга узатилган), чап қўл

билан 3-эшиш тугаши биланок, қўл ҳаракатини ушлаб олади ва ўз навбатида 3 та эшишни бажаради (чап қўл сув устидаги ҳаракатини тўхтатиб, олдинга чўзилади). Нафас олиш эшаётганда қўл томонида амалга оширилади.

- Худди шундай, лекин бир қўл эшишни бажараётган вақтда, иккинчи қўл сон ёнида туради.

- “Тиркалиш” билан кролча сузиш. Оёқлар узлюксиз ҳаракат қилади. Бир қўл олдинга чўзилган, иккинчиси сон ёнида.

- Босиб турилган қўл томонда нафас олиш, сўнгра бир қўл билан узун эшишни бажариш, бир вақтнинг ўзида иккинчи қўлни сув устидан олиб ўтиш. Бироз тўхтамдан сўнг қўл ҳаракатлари пайтида (нафас олиш бажарилади, лекин энди бошқа томонда ва яна қўл ҳолатлари ўзгартирилади).

- Худди шундай, лекин сузувчи ёнбошлаган ҳолатда, пастки қўл кафти олдинга қаратилган, юқоридан сон ёнида. Бир қўл билан узун эшиш ва иккинчиси билан сув устида ҳаракат қилиш пайтида сузувчи кўкрак орқали бошқа ёнбошга ағдарилади.

- “Қувиб ўтиш” билан кролча сузиш. Оёқлар узлюксиз ҳаракат қилади. Қўллар олдинга узатилган ҳолатдан (панжалар бир-бирларига тегиб туради) узун эшишни бажариш ва сув устида бир қўл билан ҳаракат, панжалар бир-бирига теккандан сўнг худди шу бошқа қўл билан ва ҳ.к.

- Бошни юқори кўтариб, кролча сузиш (ияк сув устида).

- Худди шундай, лекин делфинча оёқ ҳаракатлари билан.

- Делфинча оёқ ҳаракатлари ёрдамида кўкракда ва бир қўлда кролча сузиш, иккинчиси олдинга чўзилган, эшишни бажараётган қўл томонда нафас олиш.

- Бир қўлни сонга босиб, худди шундай. Босилган қўл томонда нафас олиш.

- Қўллар билан кролча, оёқлар билан делфинча ҳаракатлар ёрдамида кўкракда сузиш.

- Ҳаракат техникасининг айрим элементларига эътибор бериб, берилган суръат ва тезликда (параметрларнинг доимий қийматлари ва уларнинг ўзгартирилиши) кўкракда кролча сузиш.

- Масофада берилган тезликни сақлаган ҳолда қўллар ёрдамида энг кам миқдордаги эшиш билан кўкракда кролча сузиш.

- Икки томонда нафас олиш билан, бир нафас олишга тўғри келувчи турли миқдордаги эшишлар билан, нафасни ушлаб туриб, кролча сузиш.

- Ҳаракатларнинг турлича ўзаро мослигида – кўкракда олти, тўрт ва икки зарбали кролча сузиш.

- Мураккаблаштирилган шароитларда кўкракда кролча сузиш: панжа мушт қилиб тугилган. панжа йелкагача тегади (“тирсакда сузиш”), сув юзасида қўлларни қўшимча юқлар билан дастлабки ҳолатга чиқариш.

- Енгиллаштирилган шароитларда кўкракда кролча сузиш, узун амортизаторда, илмоқ билан (лидерлик қилувчи сим арқон), ластлар билан.

Чалқанчасига кролча сузиш

- Қўлларнинг турли ҳолатларида (иккаласи олдинда; биттаси олдинда, иккинчиси сон ёнида; иккаласи сон ёнида), шунингдек қўлларга тахта ушлаб, кўкракда, ёнбошлаб ва чалқанчасига оёқлар ҳаракатлари ёрдамида кролча сузиш.

- Оёқ ҳаракатлари ёрдамида чалқанчасига кролча сузиш, бир қўл сув юзаси бўйлаб олдинга, иккинчиси – юқорига.

- Оёқ ҳаракатлари ёрдамида чалқанчасига кролча сузиш, бир қўл сув юзаси бўйлаб олдинга, иккинчиси сон ёнида. Сузувчи қарши силтов ҳаракатлари билан ҳавода қўл ҳаракатларини ўзгартиради; бир оз тўхтамадан сўнг такрорлаш.

- Чалқанчасига кролча ва делфинча оёқ ҳаракатлари ёрдамида узунликка (6-8 м) шўнғиш, қўллар олдинда, панжалар бирга, бош энса билан қўлларда.

- Қўл ҳаракатлари ва сонлар орасидаги пўкак ёрдамида чалқанчасига кролча сузиш.

- Кураклар билан худди шундай.

- Кролча оёқ ҳаракатлари ва сонгача қўллар билан алоҳида узун эшиш ёрдамида чалқанчасига сузиш (иккала қўл билан бир вақтда).

- Оёқ ҳаракатлари ва бир қўл ёрдамида чалқанчасига кролча сузиш, бошқаси олдинда чўзилган ёки сонга босилган.

- Чалқанчасига “алмаштириш” билан кролча сузиш (15 ва 16-машқлардаги кўкракда кролча сузишга ўхшаган).

- Чалқанчасига “уланиш” учун кролча сузиш (кўкракда кролча сузиш ташқари 15-16-машқларга ўхшаган).

- “Қувлаб ўтиш” билан чалқанчасига сузиш (19-машқдаги кўкракда кролча сузишга ўзшаган).

- Оёқ ҳаракатлари ёрдамида делфинча ва бир вақтнинг ўзида иккала қўлда эшиш билан чалқанчасига сузиш.

- Қўл ҳаракатлари ёрдамида кролча, оёқлар билан делфинча чалқанчасига сузиш.

- Бир қўлда эшишлар ёрдамида кролча, иккинчиси чўзилган, оёқлар билан делфинча ҳаракат қилиб, чалқанчасига кролча сузиш.

- Ҳар бир эшишдан сўнг тўғри қўл билан ҳаво бўйлаб йелка оша гавданинг қарама-қарши томонидаги сув юзасига панжани теккизиш билан силташни бажариб, тинч суръатда кўкракда кролча сузиш.

- Ҳаракат техникасининг айрим элементларига диққатни қаратиб, берилган суръат ва тезликда (параметрларнинг доимий қийматлари ва уларнинг ўзлаштирилиши) чалқанчасига кролча сузиш.

- Масофада берилган тезликни сақлаб, қўлда энг кам миқдордаги эшишлар билан чалқанчасига кролча сузиш.

- Қўлда куракчалар билан чалқанчасига кролча сузиш.

- Эшаётган қўл билан йўлкага тортилиб, чалқанчасига кролча сузиш.

- Галма-гал ва бир вақтдаги ҳаракатларни алмаштириб, чалқанчасига кролча сузиш.

- Мураккаблаштирилган шароитларда: панжа мушт қилиб тугилган. Панжа нелкада тегади (“тирсакда сузиш”), қўшимча юклар билан қўлларни сув юзасида дастлабки ҳолатга чиқариш.

- Енгиллаштирилган шароитларда кўкракда кролча сузиш: узун амортизаторда, илмоқ билан (лидерлик қилувчи сим аркон) ластлар билан.

Брасс

- Брасс усулида кўкракда ёки чалқанча, тахта билан ёки тахтасиз оёқлар ёрдамида сузиш (қўллар сон олдида ёки олдинга чўзилган).

- Худди шундай, лекин масофада берилган тезликни сақлаган ҳолда оёқлар билан энг кам миқдорда итарилишлар.

- Қўллар олдинга чўзилган, оёқларнинг брасс усулидаги ҳаракатлари ёрдамида 10-12 м га шўнғиш.

- Оқиб келмасдан қўллар билан брасс усули ва оёқлар билан делфинча ҳаракатларнинг икки-уч жараёнини навбатма-навбат алмаштириш билан сузиш.

- Қўллар бош орқасида, оёқлар билан сув тагига таянмасдан тик ҳолатда туриб, оёқда чексиз брасс усулида ҳаракатлар билан иложи борица сувдан юқорироқ кўтарилиш.

- Олдинги машқ, лекин сузувчи олдинга силжийди ва секин-аста гавдани ётиқ ҳолатга яқинроқ вазиятга келтиради.

- Кўкракда ётган ҳолда, қўллар сон ёнида, ияк сув юзасида, оёқлар билан узлюксиз ва кенг бўлмаган брасс усулидаги ҳаракатлар ёрдамида сузиш.

- Олдинги машқ, лекин қўллар олдинга чўзилган.

- Тиззалар жипслашган (пўкак тиззалар орасида қисилган), кўкракда ва чалқанча ҳолда оёқлар билан брасс усулида ҳаракатлар ёрдамида сузиш.

- Қўлда брасс усулида ва оёқлар билан делфинча узлюксиз ҳаракатлар ёрдамида сузиш.

- Олдинги машқ, лекин пўкаксиз, оёқлар сув юзасида ва бўшашган.

- Шўнғишнинг икки-уч жараёни (қўлда оддий эшишлар билан) ва сув юзасидаги ҳаракатлар жараёни алмашилиб турган ҳолда ҳаракатларнинг ўзаро тўлиқ мослигида брасс усули билан сузиш.

- Олдинги машқ, лекин шўнғиш сонгача бўлган узун эшишлар билан бажарилади.

- Ҳаракатларнинг тўлиқ мослиги ва сонгача қўлда узун эшишлар билан 10-12 м га брасс усулида шўнғиш. Старт ва бурилишдан сўнг гавданинг суйри ҳолатини ва сув юзасига чиққанда қўлланувчи қўлда узун эшишни такомиллаштириш учун фойдаланилади.

- Қўлда иккита эшиш ва оёқлар билан битта эшишни мослаштириб, брасс усулида сузиш.

- Оёқлар билан иккита эшишни ва қўлда битта эшишни мослаштириб, брасс усулида сузиш.

- Ҳаракатларнинг тўлиқ мослигида брасс усулида сузиш, лекин оёқларнинг тиззадан бошланган узлюксиз ва махсус калталаштирилган ҳаракатлари билан.

- Олдинги машқ, лекин оёқ ҳаракатлари техникасининг танланган варианты учун оддий брасс усулида сузиш билан навбатма-навбат (25-50 мдан).

- Ҳаракат техникасининг айрим элементларига диққатни қаратиб, берилган суръат ва тезликда (параметрлар доимий қийматлари ва уларни ўзгартириш) брасс усулида сузиш.

- Масофада берилган тезликни сақлаб, энг кам миқдордаги эшишлар билан брасс усулида сузиш.

- Узлюксиз оёқ ҳаракатлари (қўллар олдинга чўзилган) ва қисман зарурий биргаликдаги ҳаракатларнинг ўзаро мослиги маромидаги қўл ҳаракатларнинг секин-аста жалб қилиниши ёрдамида брасс усулида сузиш. Ҳаракат бошида

фақат панжалар, сўнгра билаклар, кейинчалик эса, йелкалар ҳам жалб қилинади.

- Тезланиш ва қўл ва оёқларнинг кетма-кет мослашуvidан уларнинг қисман биргаликдаги мослашувига ўтиш билан ҳаракатларнинг ўзаро мослигида брасс усулида сузиш.

- Енгиллаштирилган шароитларда брасс усули билан сузиш, узун амортизаторда, илмоқ билан (лидерлик қилувчи сим аркон) ластлар билан.

Делфин

- Қўллар турлича ҳолатда: иккаласи олдинга узатилган; биттаси олдинга узатилган, иккинчиси сон олдида, иккаласи сон олдида бўлганида кўкракда ва чалқанча оёқларнинг делфинча ҳаракатлари ёрдамида кўкракда сузиш.

- Ёнлама ҳолатда, пастки қўл олдинга чўзилган, юқоридагиси сон олдида бўлганда оёқларнинг делфинча ҳаракатлари ёрдамида сузиш.

- Худди шундай, лекин иккала қўл сон олдида. Қисқа масофаларга сузишда қўлланилади.

- Қўллар олдинга чўзилган, бош сув устида бир оз кўтарилган (ияк сув юзаси сатҳида), оёқларнинг делфинча ҳаракатлари ёрдамида сузиш.

- Қўлларда тахта ушлаб, оёқларнинг делфинча ҳаракатлари билан сузиш.

- Оёқларнинг делфинча ҳаракатлари ёрдамида 10-12 мга шўнғиш.

- Д.х. – оёқлар билан сув тагига таянмасдан тик ҳолатда туриш, қўллар сон олдида ёки юқorigа узатилган оёқларнинг делфинча ҳаракатлари.

- Қўллар сон олдида. Оёқларнинг чалқинча ҳаракати ёрдамида ва икки зарбали делфинча маромда ҳаво бўйлаб (эшмасдан), қўлларнинг турли-туман ҳаракатлари билан кўкракда сузиш;

а) биринчи оёқ зарбаси билан ҳаво бўйлаб ўнг қўлни олиб ўтиш; иккинчи зарба билан қўлни олиб ўтишни тугаллаш ва уни олдинга чўзиш; учунчи ва тўртинчи зарбаларда қўлларнинг янги ҳолатини сақлаб қолиш, машқни чап қўлни олиб ўтиш билан такрорлаш;

б) оёқларнинг биринчи зарбаси билан ўнг қўлни олдинга олиб ўтишни бошлаш; иккинчиси билан қўлни олиб ўтишни тугатиш ва уни олдинга чўзиш; учинчисида чап қўлни олдинга олиб ўтиш, тўртинчисида уни тугатиш ва қўлларни олдинга чўзиш, кейинги тўртта зарбага қўлларнинг янги ҳолатини сақлаш.

в) ўнг ва чап қўлни биринчи галда навбатма-навбат орқага д.х. га ўтказиш.

- Сонлар орасида пўкак билан қўлларнинг делфинча ҳаракатлари ёрдамида сузиш; нафас олиш давр ора.

- Худди шундай, лекин пўкаксиз, оёқлар бўшашган ва сув юзасида чўзилган.

- Қўллар билан делфинча ва оёқлар билан кролча ҳаракатлар ёрдамида сузиш.

- Оёқлар билан делфинча ва қўллар билан калталаштирилган эшишлар орқали брасс усулидаги ҳаракатлар билан сузиш.

- Олдинги машқ, лекин бошни, иякни чапга, олдинга, ўнгга, олдинга ва ҳ.к. (ҳар бир жараёндан сўнг) буриш.

- Ҳаракатларнинг ўзаро бир зарбали мослигида оёқ зарбали билан икки вариантда делфинча сузиш: биринчи вариантда зарба қўлларни сувга тушириш пайтида бажарилади, иккинчисида қўллар билан эшиш охирида.

- Бош кўтарилиб, ияк сув юзаси сатҳида бўлган ҳолатда делфинча сузиш.

- Қўл ҳаракатларнинг бир, икки ёки уч жараёнидан сўнг нафас олиш ва нафас олишнинг турли вариантлари билан делфинча сузиш.

- Оёқ ҳаракатлари ва бир қўл ёрдамида делфинча сузиш, бунда иккинчи қўл олдинга чўзилган, икки зарбали қўшилган делфинча маромда, нафас олиш учун бош эшаётган қўл томонга бурилади.

- Олдинги машқ, лекин иккинчи қўл сон ёнида, нафас олиш босилган қўл томонда.

- Оёқ ҳаракатлари ва қўл ҳаракатлари ҳар хил уч вариантнинг алмашилиб туриш: икки зарбали биргаликдаги ҳаракатларининг ўзаро мослиги маромида

чап қўлда эшиш (ўнг қўл олдинга чўзилган), икки қўл билан эшиш, ўнг қўл билан эшиш (чап қўл олдинга чўзилган) ёрдамида делфинча сузиш.

- Олдинги машқ, лекин бир қўл ҳаракат қилганда, иккинчиси сон ёнда чўзилган ҳолда қолади.

- Олдинги икки машқ каби, лекин бир турдаги эшиш ҳаракатлари сони 3-5 гача ортади: масалан бир қўлда 3 та эшиш, иккала қўлда 3 та эшиш, иккинчи қўлда 3 та эшиш.

- Икки зарбали биргаликдаги ҳаракатларнинг ўзаро мослиги маромида делфинча сузиш, лекин нафас олиш пайтида эшиш охирида қўлларнинг сон олдида тўхташи билан; тўхтам пайтида оёқлар билан қўшимча (учинчи) зарба бажарилади, ва ҳаракатлар жараёни такрорланади.

- Икки зарбали қўшилган делфинча маромда қўллар билан навбатма-навбат кролча эшиш (орқали, қўллар сон ёнида бўлиб, оёқ ҳаракатлари ёрдамида делфинча сузиш).

- Икки зарбали биргаликдаги ҳаракатларнинг ўзаро мослиги маромида қўллар билан кролча ва оёқлар билан делфинча ҳаракатлар ёрдамида сузиш. Бир томон (қўллар билан 2 та эшиш) ёки иккала (қўллар билан 3 та эшиш) томонга нафас олиш билан бажарилади.

- Ҳаракатнинг ўзаро тўлиқ мослигида ва сонлар орасида катта бўлмаган сузиш тахтасини қисиб, делфинча сузиш.

- Худди шундай, лекин сонларга панжаларни теккизиб.

- Икки зарбали қўшилган ҳаракатларининг ўзаро мослигида нафасни ушлаб ва қўл ҳаракатларининг уч жараёнидан сўнг нафас олиш билан делфинча сузиш.

- Берилган суръат ва тезликда (параметрларнинг доимий қийматлари ва уларнинг ўзгартириш ва ҳаракат) техникасининг айрим элементларига эътиборини қаратиб, делфинча сузиш.

- Масофада берилган тезликни сақлаган ҳолда қўлда энг кам миқдордаги эшишлар билан делфинча сузиш.

- Енгиллаштирилган шароитларда желфинча сузиш: узун амартизаторда, илмоқ билан (лидерлик қилувчи арқон) ластлар билан.

Тумбочка устидан ва сувдан старт бериш.

- Учиш ва сувга кириш пайтида гавдага босилган қўллар билан старт сакраши; иложи борича узоқроққа сакраш ва сирпанишга ҳаракат қилиш.

- Худди шундай, лекин сувга кириш пайтига келиб, гавдага босилган қўл кескин силтов ҳаракати билан (пастдан ёки юқоридан) олдинга чўзилган қўл билан бирлашади.

- 1-машқдаги каби, лекин сувга кириш пайтига келиб, иккала қўл силтов ҳаракати билан олдинга чиқарилади.

- Югуриб келиб, ховуз деворидан сувга бош билан сакраш.

- Тикка ҳаракат йўли бўйлаб учиб чиқиш билан, сувга кескин кириб (худди бир нуқтага тушгандек), сув остида оёқлар ёрдамида делфинча шиддатли эшиш ҳаракатлари билан ва кўкракда кролча ёки делфинча сузиш ҳаракатларига ўтиш билан старт сакраши.

- Олдинги машқ, лекин брасс усулида қўл ва оёқлар билан эшиш ва брасс усулида сузиш ҳаракатларига ўтиш билан.

- Кўндаланг ўққа нисбатан гавдани 90° га буриш (ёнлама ҳолатда сувга кириш) билан ва кейинчалик сув остида сирпаниш пайтида сув остида оёқлар ёрдамида делфинча шиддатли эшиш ҳаракатлари билан чалқанчасига ўтиш орқали, сув устига чиқиш ва чалқан-часига сузиш ҳаракатларига ўтиш билан старт сакраши.

- Учиб чиқиш бурчагининг энг қулай чегараларида ўрнатилган хода устидан гимнастика чамбараги ичига старт сакраши.

- Старт сакраши ва ўтилган масофани қайд қилиш билан ҳаракатсиз тўлиқ тўхтаганча сирпаниш (бош сатҳида).

- Қуйидагиларга урғу бериб старт сакраши: а) тайёргарлик ҳаракатларини тез бажариш; б) итарилишни тез бажариш; в) сакраш узоқлиги.

- Стартдан буйруқ бўлгач, вақтни қайд қилиб, 15 м ли масофани сузиб ўтиш (15 м ли йўлкада сузувчи боши сатҳида).

Бурилишлар.

- Курукликдаги акробатика машқлари, кўп мароталаб ҳаққа-лашлар, бир ёки икки оёқда сакрашлар, баланд тўсиқлардан сакраш.

- Сувга ўқув сакрашлари (шу жумладан ярим айланишлар ва олдинга ва орқага ярим буралиб айланишлар).

- Икки томонга бурилишни бажариш.

- Оёқни деворга қўйиб, иккита айланиш.

- Ҳовузда кўндалангига сузиш пайтида бурилишларни бажариш.

- Одатда техникасини такомиллаштиришни қўллар билан эшиш ва нафас олишни тўғри йўлга қўйишдан бошлаш, сўнгра ҳаракат-ларнинг умумий мослигига ўтиш тавсия қилинади. Бу билан гавданинг суйрилиқ ва вазминлиқ ҳолатини, шунингдек, оёқ ҳаракатлари техни-касини такомиллаштириш билан чамбарчас боғлиқда шуғулланиш керак. Агар техниканинг у ёки бу элементи ўзлаштирилган бўлса, уни сузиш пайтида ҳаракатларнинг ўзаро тўла мослигида текшириш ва мустаҳкамлаш зарур. Техникавий маҳоратнинг такомиллашуви сузиш техникасининг турли-туманлиги билан чамбарчас боғлиқ бўлиши лозим. Қаттиқ ва мустаҳкам ўрнатилган ортиқча кўникма спортда янада кўпроқ ўсишга тўсқинлик қилади. Ёш сузувчилар ўзига хос сузиш ҳаракатларининг катта хазинасига эга бўлишлари лозим, шунинг учун техникани такомиллаштириш секин-аста мураккаблашувчи ва ўзга-рувчи шароитларда барча янги ҳаракат масалаларини ҳал қилишнинг тўхтовсиз жараёнидан иборат. Одатда техникавий машқларни муайян мажмуаларга бирлаштирилиб, у йерда сузишнинг айрим элементлари ёки элементлар боғламлари ҳаракатларнинг ўзаро тўла мослигидаги сузиш билан алмашилиб туради. Бу машқлар турли тезлик, турли суръат ва маромда бажарилади.

Хатоларни тўғрилашда ҳаммадан олдин асосийларини, яъни сузиш самарадорлигида энг кўп даражада намаён бўлувчиларни аниқлаш керак. Булар асосан, қўллар билан эшиш техникаси, қўл ҳаракатларининг нафас олиш билан мослашуви, тўртта спорт усулининг хоҳлаган биттаси билан сузишда оёқ ҳаракатлари техникасидаги хатолардир. Бундай хатолар гавда ҳолати ва оёқ

ҳаракатлари техникасини яхшилаш билан бир вақтда тўғриланади. Хатоларни тўғрилашдаги қийинчилик вазиятларида қарама-қарши вазифалар усулини қўллаш фойдалидир. У шундан иборатки, ўқувчига ўз тавсифи бўйича йўл қўйилган хатога қарама-қарши ҳаракатларни (ғавда вазияти ёки дастлабки ҳолатни қайд қилиш) бажаришни таклиф қиладилар.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Абсалямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса. // ТиПФК, 2003, №10 С 17-19.
2. Бальсевич И. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В сб. «Человек в мире спорта» - тез. докл межд. конгр.- М.: 1998 – Т1 С. 209-210.
3. Бондарев Б.И. Специальные упражнения сохранения равновесия в гребле на каноэ // ТПФК. - М., 1969, - № 6, с. 16-20.