

XODJAEV MANSURBEK QOBILJONOVICH

**OLIY TA'LIM MUASSASALARINING JISMONIY MADANIYAT
YO`NALISHLARIDA TALABALARNI SUZISH NAZARIYASI
VA AMALIYOTI**

Andijon – 2016

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

XODJAEV MANSURBEK QOBILJONOVICH

OLIY TA'LIM MUASSASALARINING
JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHLARIDA
TALABALARNI SUZISH NAZARIYASI VA
AMALIYOTI

Andijon – 2016

Ushbu o`quv qo`llanma jismoniy tarbiya instituti va boshqa oliy o`quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, olimpiya zahirolari kollejlari, maxsus sport maktablar, o`quvchilari, talabalar hamda suzish murabbiylari uchun mo`ljallangan.

Ushbu o`quv qo`llanmada suzish sport turining mazmun mohiyati, mashg`ulotlar jarayonining umumiy qonuniyatlari, vositalari va mashq qildirish usullari, jismoniy fazilatlarni tarbiyalashning nazariy va amaliy xususiyatlari, talabani suzishga tayyorlash va mashg`ulot jarayonini rejalashtirish masalalari yoritilgan.

MAS'UL MUHARRIR:

H.H.Soliyev - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi,
dotsent

TUZUVCHI:

M.Q.Xodjaev - Andijon davlat universiteti assistenti

TAQRIZCHILAR:

P.Xo`jaev - Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika
universiteti, pedagogika fanlari nomzodi, professor

P. Зухритдинов - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi,
dotsent

O`quv qo`llanma Andijon davlat universitet kengashida ko`rib chiqilgan va nashrga tavsiya qilingan.

2013 yil “___” _____ dagi ___ - sonli majlis bayoni.

KIRISH

Mamlakatimiz prezidenti I.A.Karimovning “Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish to`g`risida”gi farmoni, Vazirlar Maxkamasining “Ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi qarori hamda Respublika fanlar akademiyasining 60 yilligi haqidagi qarori va boshqa me'yoriy hujjatlar O`zbekistonda ilm-fanni, shu jumladan sportni respublikamizda rivojlantirish fikrlari muhim ahamiyatga ega bo`ldi. Prezidentning mazkur farmoniga muvofiq mamlakatimiz ilmiy salohiyatini oshirish va ilmiy tadqiqotda yangi yondashuvlarga o`tish, ilm-fanda echilmay turgan muammolarni ilmiy tadqiqot ob'ekti qilib olish alohida ta'kidlangan. Shuni qoniqish bilan qayd etish lozimki, mustaqillik tufayli jahonga yuz tutgan O`zbekistonimizda sportni rivojlantirish asosida barkamol avlodni sog`lom tarbiyalash, va sohadagi mummolarini ilmiy-tadqiq etishga e'tibor kuchaydi. Bu bejiz emas, albatta. Jahon hamjamiyatidan o`ziga munosib o`rin egallashga intilayotgan mamlakatimiz uchun taraqqiy qilgan chet ellar bilan hamkorlik hamjixatlikda o`zining buyuk kelajagini qurayotgan xalqimiz uchun sport sohasida etuk sportchilarni tarbiyalash va ularni tarbiyalovchi mutaxassislarni tayyorlash masalasi etakchi o`ringa chiqdi.

Mustaqillik yillarida O`zbekistonda ilm-fanning barcha sohalarini rivojlantirish, ilmiy tadqiqot ishlarini jadal olib borish uchun zarur shart sharoitlar yaratilmoqda. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” deb atalgan tarixiy hujjatda Respublika ilmiy jamoati oldiga “Kadrlar tayyorlash milliy dasturini samarali bajarish uchun ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish” vazifasi qo`yiladi.

Respublikada qabul qilingan Kadrlar tayyorlash milliy dasturidagi davlat siyosati insonni aqliy va ma'naviy tarbiyalashga yo`naltirilgan ta'lim tizimi orqali har tomonlama rivojlangan barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Bu esa, soha fanlarining oldiga yoshlarda sog`lom madaniyatni shakllantirishning samarali shakl, vosita va metodlarini ishlab chiqish, hamda hayotga tadbqiq etishni dolzarb muammo qilib qo`ymoqda.

Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o`sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol

ishtirok etadigan har tomonlama sog'lom, etuk va yuksak ma'naviyatli komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustivor yo'nalishlaridan xisoblanadi.

Shu ma'noda OTM talabalarining kasbga yo'naltirilgan ta'lim jarayonida – suzish “Jismoniy madaniyat” sohasining asosiy tarkibiy qismidan biri hisoblanadi. Suzish jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, sohada zarur bo'lgan amaliy harakatlantiruvchi xususiyatga ega.

Suzish – insonda mavjud bo'lish uchun zarur bo'lgan ko'nikma, malaka mehnat qilish va jismoniy rivojlanishda o'ziga xos o'ringa ega. Suzishni bilish har bir insonga zarur bo'lgan jihatlardan birdir. Buni qadimdan yunonlarni suzishga katta ahamiyat qaratishganidan bilish ham mumkin. Bu haqda o'quv qo'llanmamizni birinchi bo'lmida batafsil ma'lumot beramiz.

Suzish – bu jismoiny harakat bo'lib, suv yuzasida (yoki ostida) ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha insonning hech qanaqangi tashqi kuch ta'sirisiz harakatlanishdir.

Suzish o'quv fani sifatida odam tanasi bilan suv o'rtasida bo'ladigan uzviy bog'lanishlar haqidagi qonuniyatlarni o'z bilim doirasi ichiga qamrab olgan holda o'rganadi. Suvda odam xech qanday kuchlar ta'sirisiz va vositalarsiz yaxshi harakatlanishlari uchun bunday ko'nikmalar qonuniyatini o'qitish zarur hisoblanadi. Suzish ko'nikmalariga o'rgatish maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Suzishda harakatlar asosan suvda bajarilganligi bilan boshqa jismoniy mashq turlaridan farq qiladi.

Inson tanasining suvda hech qanaqangi tayanchsiz muallaq turishi suzishning alohida jihatlaridan biri hisoblanadi. Bunday jihatlar insonni quruqlikdagi harakatlanish imkoniyatlarini oshiradi va tana a'zolarini rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir etadi.

Yana bir jihati suvda tana og'irlik kuchini kamayishi hisoblanadi, ya'ni odam tanasining vazni suvning ko'tarish kuchi bilan muallaqlanib, tana vazni suvning ko'tarish kuchiga teng bo'ladi.

Suvda tananing engillashuvi natijasida tayanch tizimi ortadi va odamning jismonan harakatini to'g'ri rivojlantirish uchun imkon yaratadi.

Uchinchi alohida jihatini jismoniy mashqlar bajarayotganda tananing gorizontol holatda bo'lishidir. Tana gorizontol holatda bo'lganda er tortish kuchi kamayib umrtqa disklari kengayadi va bu o'z navbatida inson tanasini to'g'ri rivojlanish uchun foydalidir.

Yuqorida keltirganimiz suzish bilan shug'ullanishlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlanishiga imkon yaratadi. Suzish yosh avlodni aqliy va irodaviy tarbiyalashda ahamiyatiga ega vositadir. Suzish mashg'ulotlari va musobaqalarini to'g'ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to'g'ri qaror qabul qilish kabi sifatlarini tarbiyalashda ijobiy ta'sir qiladi. Bularni barchasini inobatga olib o'quv qo'llanmada mustaqil ta'lim tizimi, lektsiya kursi va amaliyot mashg'ulotlaridan tashkil topgan, jumladan metodik vazifalarni individual tarzda mustaqil ishlashni ham o'z ichiga oladi. Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat nazariyasi bo'limidagi suzishga oid talablar asosida yozilgan, amaliyot mashg'ulotlari shuning jumlasidan, albatta bularning barchasi DTS ga mos ravishda tayyorlangan. Mazkur o'quv qo'llanmaning yozishdan maqsad – talabalarga suzish nazariyasi asoslarini va amaliyotini o'rgatishdir. Unda suzish tarixi, suzish mashqlaridan sog'lik uchun foydali jihatlar mazmuni va suzish sportining to'rt xil turi (ko'krakda krol, orqa bilan chalganchasiga suzish, brass, batterflyay,) burilishlar texnikasi, start olish, umumiy suzish bo'yicha qoidalar, suzish darsini tashkillashtirish masalalari haqida ta'rif qilinadi. O'quv qo'llanma tuzilishida suzish bo'yicha ikki semestrning o'quv dasturi bo'yicha o'tiladigan dars ishlanmalari mukammal tarzda ishlab chiqilgan. Mazkur o'quv qo'llanmani tayyorlashda manbaa sifatida suzish nazariyasi bo'yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va suzish sohasinnig etakchi olimlari A.V.Egorov, F.A.Nurmatov, O.A.Sobirova, B.Botirov, N.J.Bulgakova, D.Kaunselman, L.P.Makarenko, V.I.Ilinicha va boshqalar ishlari o'rganilgan holda tahlil qilindi.

Suzish dars sifatida jismoniy tarbiya instituti va oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O'rta maktab oliy va o'rta maxsus bilim

yurtlarining jismoniy tarbiya buyicha o`quv dasturlarida majburiy fakultativ kurs sifatida o`rin olgan. Oliy ta'lim muassasalari sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o`rgantish buyicha mashg`ulotlar olib borilmokda. Yoz oylarida ochiq suv havzalarida va bolalar dam olish oromgohlarida suzish musobaqalari o`tkazilmoqda. Bu ishlarning hammasi davlat ta'lim standarti va dasturlarga muvofik tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki jismoniy tarbiya tizimida suzish asosiy o`rinlardan birini egallab kelmoqda.

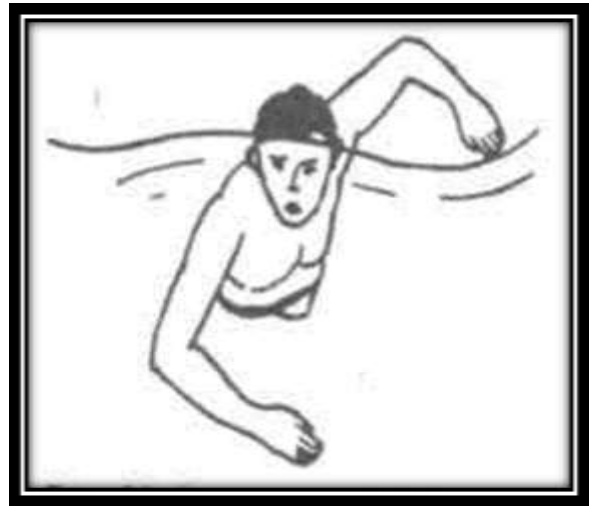
Mamlakatimizda jismoniy tarbiya dasturlariga suzishni kiritilganligini ikkinchi sababi suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg`ulot jarayonida olib borilib, talabalarning jamoaviy ruhida, ongli, intizomli, tashabbuskor, matonatli jasur, dadil va irodali bo`lib o`sishda katta ta'siri kuzatiladi, bugungi kunda "Sog`lom bola" tarbiya qilishda mazkur sport turining ahamiyati katta. Bejiz mamlakatimiz prezidenti I.A.Karimov 2014 yilni "Sog`lom bola" yili deb e'lon qilmadi. Sababi sog`lom boladan kelajakda etuk, raqobatbardosh mutaxassis tarbiyalanadi, eng asosiysi mamlakatimiz istiqbolini rivojlantirishga o`z xissasini qo`shishga intiladi.

Suzish odatda, anatomiya, biologiya, fizologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, biokimyo, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog`liq bo`lib, mazkur o`quv qo`llanmani bayon qilish davomida bu haqda batafsil ma'lumot keltiriladi.

Albatta, har qanday fanning u yoki bu muammosini tadqiq etishga uning tarixi ham ilmiy nazardan o`tkazilishi lozim. Chunki tadqiq etilayotgan muammoning tarixini bilmay turib uning hozirgi holati, mohiyatini tahlil qilish mumkin emas. Zero eski bilimni rad qilib bo`lmaydi, uning asosida yangi bilim shakillantiriladi.

1. SUZISHNI RIVOJLANISH TARIXI

Suzish qadim o'tmishdan rivojlanib kelgan bo'lib, buning rivojlanishiga suvli xududlarda (dengiz, ko'l va daryo soxillarida) yashagan ajdodlarimiz asos solishgan. Ularning hayot tirikchiliklari suv bilan bog'liq bo'lganligi sababli suvga sho'ng'ish va suv ostida uzoq vaqt turish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirmasdan ilojlari yo'q bo'lgan.



Ibtidoiy jamoa davrida suzishning ahamiyati

Arxeologik qazilmalardagi suratlar qadimgi kishilar dafn etilgan joylardan topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish suv havzalariga borib suv hayvonlarini ov qilganlar, baliq tutganlar, qabila-qabila bo'lib suv ostidan kemalarga hujum qilganlar va uning uchun albatta suzishni bilganlar.

Ular asta-sekin tabiiy suv osti boyliklaridan foydalanishni o'rganishgan masalan, suv ostidan chig'anoq va dur kabi ziynat buyumlari, keyin esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o'rganishgan ko'rinib turibdiki, inson hayoti qadimdan suv muhiti bilan chambarchas bog'lik bo'lib, ayniqsa er kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun boalalarni suvda suzishga o'rgatish hayotiy zarurat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda Yunonistonda bizning eramizdan 3000-4000 yil ilgari ham odamlar suzishni bilganlar va ular suvda cho'milishni gigiena jihatidan yuqori baholaganlar.

Suzishni rivojlanib borish jarayoni

Ilk davlat shakllanish bilan harbiy kundalik ro'zg'or imkonlarida suzish ham shakllana boshlagan. Bundan tashqari doimo harbiy yurishlar qilish, bunda turli to'siqlar qatori suvliklardan ham o'tishga to'g'ri kelgan, bu esa o'z navbatida suzish ko'nikmalarini o'rganishni talab qilgan. Bu masala yuzasidan shu davr faylasuf olimlardan turlicha fikrlar keltirilgan.

Yunonistonlik tarixchi Gerodot ajoyib suzuvchi Skillide va uning qizi Siane haqida quyidagicha yozgan, ya'ni ular forslar bilan urush vaqtida miloddan avval 480 yilda kechasida dushmanlar kemasiga suzib borib langar arqonlarini kesib tashlashgan, shunda Skillide va Siane 15 km masofani suzib o'tishgan.

Buyuk rim qo'mondoni Yuliy Sezar ham juda yaxshi suzuvchi bo'lgan va o'z askarlarini suzishga o'rgatgan. U Rimda teatrda o'xshash namoishlar qilgan, suvda kurash uyushtirgan – «normaxii» deb nomlangan, ya'ni shu orqali o'z askarlarining jasoratini ko'rsatgan.

Sofokl bu masala yuzasidan shunday ko'rsatma bergan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida suzishga ham e'tiborni qaratish kerak. Chunki, uning buyuk ta'limotiga ko'ra – “kimki o'qish bilan birga suzishni ham bilmasa”,- u madaniyatsiz odam hisoblanadi.

Yana qadimgi slavyanlar ham o'ta usta suzuvchi bo'lishgan. Ijatevskiy solnomasida yozishicha Kievlik suzuvchi 168 yilda Dnepr daryosidan suzib o'tib knyaz Svyatoslavga dushman bostirib kelayotganligi haqida xabar bergan.

Birinchi qishqi suv havzasi – “termalar” ko'p asrlar ilgari miloddan avval qurilgan. Diokletin termalari 302 yili qadimgi Rimda qurilgan va uni ulkan suniy vannasi 1100 x 50 m bo'lgan. Shu davrda suzish ommabop bo'lsada, lekin suzish bo'yicha musobaqqalar haqida bizga ma'lumotlar kelmagan. Faqatgina o'rta asrlarda, ya'ni ritsarlarlik davrda, suzishga qiziqish ortdi. Har bir ritsar suzishni mukammal o'zlashtirishi shart bo'lgan. Biroq, o'rta asrlarda ham ritsarlarni suzishdan musobaqada ishtiroklari haqida ma'lumotlar keltirilmagan. XIX asrlar boshida Evropa davlatlaridagi yoshlarda uzoqqa suzishga qiziqish ommaviy tarzda tarqaldi, ular turli bo'g'ozlardan, daryolardan va boshqa suv havzalariga o'xshash joylardan suzib o'tdisha intildilar. Misol uchun 1810 yilda – ingliz shoiri Gordon Bayron “Salsita” fregat ofitseri bilan Gellesnont bo'g'ozini suzib o'tishgan, ya'ni Evropa va Osiyoni ajratib turadigan bo'g'ozni, ular olti kilometrdan ko'proq masofani 1 soat 10 minutda suzib o'tishgan. O'tgan asrning ikkinchi yarmida Angliya, Frantsiya, Shvetsiya, Avstriya va Germaniya davlatlarida suzishdan musobaqqalar o'tkazilgan. Shu vaqtda mazkur davlatlarning katta-katta shaharlarida

birinchi qishki suv havzalari qurilgan. Biroq musobaqalar ochiq suv havzalarida va uzoqqa suzish asosida o'tkazilgan. Bir necha bora Pa-de-Kale bo'g'ozini suzib o'tish bo'yicha ham musobaqa o'tkazilgan, ya'ni mazkur bo'g'oz Angliya va Frantsiyani bir-birdan ajratib turadi. Uning kengligi 32-34 km. gacha bo'lgan. 1875 yili 24 avgustda ingliz dengizchisi Matno Vebb bo'g'ozni 21 soat 44 daqiqa 55 soniyada suzib o'tgan. U bo'g'ozni suzib o'tish davomida brass usulidan foydalangan. Shu vaqtdan hozirgacha Angliya va Frantsiya o'rtasida mazkur musobaqa an'ana tusiga kirgan. Ohirgi o'n yil davomida bu musobaqani Frantsiya, Angliya, Germaniya, Vengriya, Avstriya, Shvetsiya va Gollandiya davlatlari ishtrokida o'tkazishga harakat qilindi. 1894 yili sportchi va pedagog Pera de Kuberten tashabbusi bilan bir qancha davlat a'zolari ishtirokidagi Kongressda Olimpiada o'irlari tarkibiga, ya'ni to'qqizta sport turiga suzish sport turini ham bir ovozdan kiritishga erishildi. Shunay qilib birinchi Olimpiada o'yinlarida suzish musobaqasi ham bo'lib o'tgan va musobaqa maxsus suv havzasida emas, balkim oddiy suv havzasida maxsus tumblarsiz o'tkazilgan. Musobaqa faqatgina erkin usulda bo'lgan va unda g'olib deb Alfred Kayosha va Paul Nemannlar deb topilgan. XIX asrda ushbu musobaqa ishtirokchilarining yutuqlar natijasining samarsi ila suzish sport turi XX asrga kelib jadal rivojlanish tusiga kirdi. Ushbu sport turining tartibli ko'rinishi biroz kechroq paydo bo'lgan. Birinchi suzish bo'yicha o'quv guruhlarlari XVIII asrda tashkil qilingan va bunda Petr I xizmati katta. U vaqtda har bir harbiy muassasalarida suzishni bilish majburiy hisoblangan. Keyingi yillarda suzishni rivojlantirish masalasi qo'mondon A.V.Suvorov nomi bilan bog'liq. Uning fikriga ko'ra suzish ko'nikmasi harbiy harakatlarda suzish havzalarini engib o'tishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan malaka deb hisoblagan. Shu davrda ham suzishni o'rgatuvchi metodika ishlab chiqilgan va 1776 yilda "Ekonomicheskoye mesyatseslove"da ta'riflangan. Jumladan 792 yili ham suzish bo'yicha ma'lumot "Sobranii sochineniy, vo'branno'x iz mesyatseslova za razno'e godo'" da ta'rifi keltirilgan.

1803-1837 yillarda Rossiyada (asosan Peterburgda) birinchi suzish bo'yicha maktablar ochilgan. 1834 yilda Neva daryosida hammabop suzish maktabi

ochilgan. Bu maktabda shu vaqtda ma'lum bo'lgan suzish sporti usullari o'rgatilgan, ular quyidagilar: ko'krakda krol, brass, orqa bilan chalqanchasiga suzish, yonboshlab suzish, delfin usulida suzish, "itchasiga suzish" va quloch ochib suzish. Shu bilan birga amaliyotda (qurol bilan, cho'qayotganni qutqarish) foydalanniladigan suzish usullariga o'rgatilgan. 1908 yili Shuvalovo degan joyda (Peterburg qishloqlaridan biri), Rossiyada birinchi suzish bo'yicha sport maktabi ochildi. Rossiyada suzishni rivojlantirishda xizmati singan insonlardan biri bu, jahon rekordchisi, rus suzuvchi L. Romanchenkodir. 1913 yillarda u "Bogato'r" jamiyati qoshidagi suzish kurslarida dars bergan. 1926 yildan 1929 yilgacha Leningradda (hozirda Sankt Peterburg) shu vaqtdagi suzish bo'yicha sport markazida faoliyat olib borgan, shu vaqtda u "kompleks metod"i ishlab chiqilgan, uni Leningrad madaniyat instituti hodimlari ishlab chiqqanlar, bu metod shu vaqtda keng tarqalgan bo'lib, shu metod asosida keyinchalik 1931 yili MXT (so'zma-so'z tarjimai mehnat va xizmatga tayyor) metodi ishlab chiqilgan, 1934 yilda MXTB (so'zma-so'z tarjimai mehnat va xizmatga tayyor bo'l) ning zaruriy o'zgartirib bo'lmaydigan tarkibiy qismiga aylangan. U 1972 yilgi MXTning kompleks tarkibiga ham kiritilgan.

II Olimpiada o'yinlari Parijda 1900 yili 14 maydan 28 oktyabrgacha o'tkazilgan. Bunda sportning 10 xil turi bo'yicha musobaqa ishtirokchilari qatnashib birinchilikni egallash maqsadida sportchilar kurash olib borgan va shu sport turlari ichida suzish sport turi ham bo'lgan. Bu davrda Olimpiada o'yinlarida ayollar ishtirok etmaganlar. III Olimpiada o'yinlari 1904 yili AqShning Sent-Luis shtatida o'tkazilgan. Mazkur Olimpiadada birinchi marotaba suzishning ikki turi brass va tramplidan suvga sakrash turlari kiritildi. Bu musobaqada AqSh, Vengriya va Germaniya sportchilarining yaqqol ustunligi namoyon bo'lgan. Ko'p yillar davomida bir Olimpiadada raqib sifatida ishtirok etib birinchilikni g'olibi bo'lgan sportchilar keyingi Olimpiadada kamdan-kam raqib sifatida yana shu ko'tarinkilik darajada ishtirok etganlar. Sababi Olimpiada o'yinlarining oralig'idagi to'rt yillik tanafus davomidagi vaqt mobaynida yangi-yangi yosh sportchilar paydo bo'lgan. IV Olimpiada o'yinlarining o'tkazish yillarida suzish bo'yicha havaskorlarning

Xalqaro Federatsiyasi (FINA) Londonda tashkil qilindi. 1924 yildan boshlab, suzish bo'yicha musobaqalar 50 metrlik uzunlikdagi suv havzasilarda o'tkazila boshlandi. 1957 yilning 1 mayidan FINA 50 metrlik suv havzasilardagi xalqaro rekordlarni qayd qila boshladi. 1912 yili Stokgolmdagi V Olimpiada o'yinlarida evropaliklar suzish bo'yicha yuqorin o'rinlarni qayd eta olishmadi va o'z o'rinlarini amerikalik, avstraliyalik va kanadalik Gortsonga va boshqa sportchilarga boy berishdi. V chi Olimpiada o'yinlarida ilk marotaba ayyollar ishtiroki qayd etildi. Bu musobaqada Avstraliya, AqSh, Angliya, Shvetsiya, Germaniya, Avstriya va Frantsiya davlatlaridan ayol sportchilar ishtirok etdilar. Biroq ayollar ishtirokidagi musobaqalarning masofasi faqat 100 metr bo'lgan va birinchi ayol g'olib bo'lib Olimpiadada Avstraliyalik Fenni Dyurek bo'lgan.

Jumladan, Rossiyadan ham mazkur Olimpiadada Shuvalov maktabining tarbiyalanuvchilarining 20 tasi ham ishtirok etgan. Bunday xalqaro musobaqalarda ishtirok etmagan va etarli darajada malakaga ega bo'lmagan suzuvchi va suvga sakrovchi sportchilar ko'zda tutilgan natijani ko'rsatishmadi. 1914-1918 yildagi I – Jahon urushi suzish sport turini jahondagi rivojlanishini ancha muddatga to'xtatib qo'ydi, bu jarayon Evropada yaqqol sezildi, urush sabab 1916 yildagi VI chi Olimpiada o'yinlari o'tkazilmadi.

Suzish sportidagi ko'tarilish urushdan so'ng yana kuzatilda va 1920 yili VII Olimpiada o'yinlarining o'tkazilishi ma'lum bo'ldi. Bu davrda suzish sport turining rivojlanishining yangi bosqichi kuzatildi. Shu vaqtda suzishing 3 yo'nalishi bo'yicha ish olib borish belgilandi. Mazkur Olimpiada o'yinlarining har bir suzish bo'yicha yo'nalishlarida tezlikni oshirish bahsi boshlanganligi kuzatildi. Bu suzuvchilar mashg'ulotlarining metodalarini takomillashtirini, ochiq va yopiq suv havzasilarni qurilishlarini kengaytirishni va mavjudlarini zamon talabiga mos qilib qayta ta'mirdan chiqarishni taqazo etdi. Bu davrda ohirgi yo'nalish etakchi va samarali hisoblangan.

Ikkinchi jahon urushi arafasida ham suv sporti mashg'ulotlar tizimini takomillashtirish davom ettirildi. Bu davrda asosan erkaklar o'rtasida brass usulida suzish sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga katta e'tibor berilgan, ya'ni erkaklar

brass usulida barcha masofalarda jahon rekordlarini o'rnatishdi. 1935-1941 yillar oralig'ida 10 ta suzuvchi jahondagi kuchli suzuvchilardan deb tan olingan bo'lsa, bu borada Evropadan birorta ham suzuvchi bo'lmagan. Kuchli o'nlik suzuvchilar orasida: Vitaliy Ushakov, Nikolay Borisov, Vasiliy Kazakov, Yuliya Kachatkova, Leonid Meshkov, Aleksandr Shulin, Vladimir Kitaev, Aleksandr Gorbunov va boshqalar bor edi.

1941 yil fashistlar Germaniyasining sobiq SSSR ga qilgan harbiy yurishi sportning boshqa turlari kabi suzishning rivojlanishini ham orqaga surib yubordi. Ko'plab mashhur suzuvchilar frontga ketgan bo'lsa, Minsk, Kiev va Xarkovdagi qurilgan yopiq suv havzalari urushning ilk kunlarida bombardimonlar ostida qolib ketdi.

Moskva atrofidagi Proletar rayonida urush arafasi yillarida ishga tushgan yopiq suv havzasi urush yillarida ham o'z faolitini davom ettirdi. Bu yopiq suv havzasi mashhur suzuvchilar hayotlarida muhim o'rin tutdi. Bu erda 1942 yil poytaxt birinchiligi, 1943-1945 yillar orasida suzish sporti bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalarining birinchiligi bo'lib o'tgan bo'lsa, bu orada 1944 yildan asosan ayollar bilan suzishga shug'ullanish ishlari boshlangan.

Urushning so'ngi yillari arafasida Moskva va Leningradda qishki suv havzalar ish boshlagan bo'lsa, Minsk, Kiev, Gorkiy, Tallin, Xarkov va Lvovda suzish maktablari ochildi. Bolalar sport maktablari qaytadan ish boshladi.

Urushdan so'ng Sobiq ittifoqdan suzuvchi sportchilarning birinchi bo'lib ishtiroki 1952 yili Xelsinkida XV chi Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Suzuvchilarning ilk ishtirokini omadli deb aytib bo'lmaydi. Faqatgina M. Gavrish final bosqichiga chiqa oldi va 200 metrlik masofani 2.58,9 vaqtda suzib o'tib oltinchi o'rinni egalladi. Shu yili Olimpiadada suzishning 11 yo'nalishi bo'yicha musobaqa o'tkazildi. Yuqori o'rinlar uchun kurash 12 davlat o'rtasida davom etgan. Birinchi o'rinni AqShlik suzuvchilar 4 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza bilan egallashgan. Ikkinchi o'rinni Vengriyalik suzuvchilar 4 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza bilan egallashdi. Uchinchi o'rinni Frantsiyalik suzuvchilar 1 ta oltin, 1 ta kumush va 1 ta bronza bilan egallashdi.

Bu yillarga kelib suzishga o`qitish ishlari Sobiq ittifoqda ommaviy tarzda tus oldi. Ko`ngilli yoshlar sport maktablari va sog`lomashtirish lagerlari tashkil etildi. 1969 yili 23 oktyabrdagi Jismoniy tarbiya va sport tashkiloti qarori bilan ko`ngilli yoshlar sport maktablari ishlari keng miqiyosda kuchaytirildi. Sport ustaligi o`shishiga va suzish sporti takomillashuviga xalaqit beruvchi kamchiliklarga barham berildi. 1969 yil o`sha davrdagi yoshlar markaziy tashkilot tashabbusi bilan yoshlarning dam olish joylarida “Neptun” kunlariga asos solindi. Bu bilan bolalarni muntazam ravishda suzishga o`rgatish va shug`ullantirish ishlari olib borildi. Bir qator shaharlarda jumladan Toshkentda ham 1-4 sinf o`quvchilarni suzishga o`rgatish majburiyati dars o`tish dasturiga kiritildi. 1971 yildan 10-13 yoshdagi suzishga layoqati bo`lgan bolalar jamlanib maxsus suzish sinflariga asos solindi. 1972 yildan katta-katta shaharlar markazlarida oliy toifadagi suzishga o`rgatish markazlariga asos solindi. Mamlakatda jadal suratda suzish suv havzalari soni ortib bordi.

Melburnda 1956 yildagi XVI chi Olimpiada o`yinlarida sobiq ittifoqdan kelgan suzuvchilar, oldingi musobaqada erishgan natijalarga nisbatana muvafaqiyatli qatnashdilar, ular 200 m brass suzish bo`yicha (X. Yunichev) va erkin suzish bo`yicha o`tkazilgan estafetada 4x200 m (V. Sorokin, V. Strujanov, G. Nikolaev, B. Nikitin) ikkita yo`nalish bo`yicha bronza medallarini qo`lga kiritishdi.

Myunxendagi 1972 yildagi XX Olimpiada o`yinlarida sobiq ittifoq suzuvchilari 2 ta kumush va 3 ta bronza medallarini egallashdi. Bu Olimpiada o`yinlarida suzish bo`yicha 29 ta yo`nalishda musobaqalar uyushtirildi. Yuqori o`rin uchun kurash 11 mamlakat sportchilari o`rtasida qizg`in davom etgan.

Birinchi o`rinni (5 chi marotaba) AqShlik suzuvchilar 17 ta oltin bilan egalashdi.

1980 yili Moskvada o`tkazilgan XXII Olimpiada o`yinlarida sobiq ittifoq vakillari tomonidan 8 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallari g`oliblariga aylanishgan. Mazkur Olimpiada o`yinlarining haqiqiy qahramoni Vladimir Salnikov bo`lgan, u 3 ta oltin medal sohibi bo`lgan. U erkin suzish usulida 1500 m

masofani birinchi bo`lib 15 daqiqali vaqtni (14.58,27) suzib o`tdi, ko`p yillar davomida bu natijani sportchilar ko`rsata olmaganlar.

Bu Olimpiadada suzish bo`yicha 26 ta yo`nalishda musobaqalar o`tkazilgan. Yuqori natija uchun kurash 11 ta mamlakt o`rtasida bo`lgan.

Mazkur birinchilikda Germaniyalik suzuvchilar yuqori shoxuspani 12 ta oltin, 10 ta kumush va 8 ta bronza medallar bilan egallashgan. Ikkinchi o`rinni Sobiq Ittifok vakillari 8 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallari bilan egallaganlar. Uchinchi o`rinni Shvetsiya vakillari 2 ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza bilan egallashgan.

Yuqoridagi ma'lumotlarni o`rganib shuni xulosa qilish mumkin, ya'ni suzishning rivojlanish tarixi shuni ko`rsatadiki, uni takomillashuvi ham jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiyot bosqichlari jarayoni bilan bir butundir. Uning ommaviyligining oshib borishi, sportdagi ko`rsatkichlarining o`sishi, turli sohalarda uning qo`llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo`lish va doimo yangiliklar kiritilishi bilan suzish jadal suratda o`sib borishini ifoda etadi.

2. SUZISHNI INSON TANASINI SOG`LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

Suzish insonni tanasini chiniqtirishda katta ahamiyatga ega. Shu sababdan suzish insonni sog`ligini mustahkamlashda o`ziga xos o`ringa ega hisoblanadi. Suv inson tanasini, undagi g`uborlarni tozalab, uni nafas olishini yaxshilaydi, shu orqali terni har xil tashqi omillarga qarshi chiqish uchun imunitet hosil qilishga ko`maklashadi. Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o`z kuchiga ishonch hosil qilishga o`rgatish jihatlari bilan markaziy asab tizimiga ham ijobiy ta'sirini ko`rsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashqlarni doimiy takrorlashlar oqibatida paydo bo`ladi. Bundan tashqari suzish ba'zi kasallanishlar oldini olish va davolashlarda qo`llaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo`lib qoldi. Suzish turli xastalik va zararli jarohatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yo`lida maxsus mashqlar tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez o`zgarib turishi bola organizmini chiniqishga va turli shamollash kasaliga qarshilik ko`rsatishni oshiradi.

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 tizimi 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 suvda gorizontal holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va bo`g`imlariga bir tomondan ta'sir ko`rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi 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`anasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Ma'lumki, suzish odamning turli tuman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarini gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni bajarish natijasida istalgancha erkin va uzoq, uyg`un bajarishi lozim. Shunda u o`z hatti-harakatlariga muayyan shaklni beradi. Buning uchun esa suzuvchining gavda tuzilishi mushaklarining mutanosib bo`lishi, bo`g`imlari o`z-tuzilishiga ko`ra istalgan harakatlarga bo`ysuna olishi kerak bo`ladi.

Bo`g`in harakatchanligining ahamiyati. Bo`g`imlari yaqin rivojlangan harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatning mutanosibligini o`zgartirmasdan katta yoy bo`ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug`ilsa bunga katta mushak guruhlarini jalb qilishlari xam mumkin. Harakatlarni katta tezlanishda uzun olib bajarish suzuvchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo`lib bu quvvatni tejab sarflashga yordam beradi.

Sportchi bo`g`imlaridagi harakatlarning sustligi, erkin bo`la olmasligi suzish texnikasini to`g`ri bajarishda qiyinchilik tug`diradi. Mashqlar bajarish samaradorligini pasaytiradi, natijada qo`shimcha harakatlarni bajarish talab etiladi. Bunda esa quvvat ko`p sarf bo`ladi. Mushaklar toliqadi, yurakka zo`r kelib, tez charchash alomatlari paydo bo`ladi.

Qo`llar harakatchanligi bir qaraganda faqat elka bo`g`imlari holatiga ko`rinadi. Aslida esa ularning erkin va uyg`un harakat qilishi umurtqa pog`onasi holatiga aniqrog`i umurtqaning ko`krak-elka qismi etarli darajasida harakat bo`lmasa baterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo`l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarganda, gavdani yuqori qismini ko`tarishga majbur bo`ladi.

Odam organizmini chiniqtirish, uni har tomonlama rivojlantirish, harakat qobiliyati sifatlarini oshirish kabi salomatligini mustaxkamlashda zarurligi uchun ham suzish jismoniy mashqlar sifatida qo`llaniladi. Mana shularni nazarda tutgan xolda suzish har tomonlama jismoniy rivojlantirishning asosiy vositalaridan deyilishi bejiz emas.

Jumladan, suzish natijasida inson tanasidagi ichki a'zolari faoliyati yaxshilanadi: nafas olish bir maromda shakillanadi, yurakni qisqarishi faoliyati ortadi, tanada qon aylanish va moddalar almashinuvi tezlashadi. Buni suvni havoga nisbatan issiqlikni ko'proq o'tkazish, o'zida saqlash va ma'lum miqdorda havoga nisbatan zichligi hisobiga amalga oshadi, ya'ni issiqlikni o'tkazish va zichlik insonni tanasining tashqi qismiga bosim orqali ta'sir qiladi.

Suzish, shunday jismoniy mashqki, u bilan shug'ullanayotganingda inson tanasi shakillanadi, ayniqsa o'spirin va yosh bolalar tanasining o'sishga olib keladi, sababi suzish vaqtida inson tanasi ma'lum darajada vazinsizlik va gorizontal holatida bo'ladi, shu vaqtda umrtqa pog'onasi vaqtinchalik erni tortish kuchidan xolis bo'ladi, shu orqali umrtqa bo'g'imlari yukdan ozod bo'ladi, bu o'z navbatida inson tanasini ma'lum miqdorda cho'zilishiga olib keladi. Yana suzish insonni asab tizimiga ham ijobiy ta'sir qiladi: ortiqcha his-xayajonni va toliqishni qoldiradi, insonni o'z kuchiga ishonch xosil qiladi. Buni insonni tanasiga suv muhitini va jismoniy harakatni ijobiy ta'siri deb aytsa bo'ladi. Yuqorida aytib o'tkanimizdek, mazkur harakatlar tana a'zolarini faoliyatini shakillantiradi, yurak va nafas olish yo'llarini rivojlantiradi. Yana suvda ma'lum vaqt bo'lish inson tanasidagi haroratning doim bir xil bo'lib turishiga xizmat qiladigan fiziologik jarayonlarni rivojlantiradi.

Organizmda chiniqishi ortadi, tashqi muhitdagi omillarni ta'siri kamayadi. Shu sababdan rejali suzish, shamollashga moyilligi ko'p insonlarga tavsiya qilinadi. Suzish jarayonida umuman olganda og'ir mashaqatli mashqlar bajarilmaydi, shuning uchun suzish: ko'p o'tirib, turib ish qiladigan insonlarga ko'proq tavsiya qilinadi, ya'ni, aytib o'tkanimizdek u tanadagi toliqish, zo'riqishni oldini olishga va tana jismoniy o'z holatiga kelishiga ko'maklashadi.

Muntazam suzish bilan shug'ullanish boshqa jismoniy mashqlarga nisbatan o'pkadagi gazlar almashinuvini kuchaytiradi. Mutaxassis olimlar shuni aniqlashganki, agar inson 240S iliqlikdagi suvda 3-5 daqiqa harakatsiz tursa, nafas olish chuqurligini ikki barobarga ortishi va moddalar almashinuvini 50-75% ko'tarilishini kuzatishgan. Shundan kelib chiqib, suzishni ortiqcha vazinli

insonlarga tavsiya qilish maqsadga muvofiq ekanligini aytish mumkin. Suzish sportida kamdan-kam holatlarda inson biror a'zosi lat yoki jarohat olishi kuzatiladi. Shuning uchun ham insonni jismoniy sog'lom rivojlanishida suzish mashqlari barcha yoshdagilarga tavsiya qilinadi.

Yuqorida keltirganimizdek inson suvda bo'lganda, ma'lum darajada er tortish kuchidan xolis bo'ladi va gorizontal holatda umrtqa disklari ochiladi, bu esa inson tanasidagi modda almashinuvini jadallashtiradi, tanani tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu jarayon hozirgi kundagi umrtqadagi osteoxondroz, umrtqa bukirligi va qomatdagi kamchiliklarni oldini olishga ko'maklashadi. Yosh bollarda umrtqa disklaridagi modda almashinuvi, ularni tez rivojlanish va bo'yini o'sishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Sog'likni tiklash maqsadida suzish bilan shug'ullanuvchilarga hech qanday vazifa belgilanib berilmaydi, ya'ni ma'lum masofani belgilangan vaqtda suzib o'tish, shunga o'xshash ma'noda, balkim ulardagi zo'riqish, toliqish, shunga o'xshash alomatlarni suzish orqali engib o'tish maqsad qilinadi. Shu bilan birgalikda suzish inson organizimi faoliyatini yaxshilaydi, uni ishga layoqatini oshiradi va uyqini yaxshi bo'lishini ta'minlaydi. Bu natijaga erishish uchun o'rtacha yoki sekin tezlikda suzish kifoya qiladi. Suzishni bilganlarga, mazkur tezlik yurish bilan barobardek, ya'ni hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar o'zini sog'ligini (bir yilda kamida bir marotaba tavsiya qilinadi) va jismoniy (vazn, bo'y, gavda qafasi) rivojlanishini sog'lomlashtirish joylarida tekshirtirishi lozimdir. Suvga tushishdan oldin dermatologlar bilan ham suhbatlashish maqsadga muvofiq bo'ladi. Undan tashqari suvda inson o'z o'zini nazorat qila bilishi lozim.

Bizning nazdimizda sog'liqni rivojlantirish maqsadida ko'krakda krol va brass usullari bilan suzish maqsadga muvofiqdir. Mazkur usulda suzish o'rta yoshdagi va yoshi kattalarga ko'proq tavsiya qilinadi, sababi suzish jarayonida kam harakat talab qilinadi va nafas olish yo'llarini shakllantirish uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Suzish jarayoni kamida 20-30 daqiqa davom etishi lozim, shundagina mashq ta'siri bilinadi. Shu vaqt davomida mushaklar bir maromda

harakatlanadi va rivojlanadi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, kim yoshligidan suzish bilan shug'ullanayotgan bo'lsa, ularning qomati to'g'ri shakllanganligi va sog'ligi boshqalarnikiga nisbatan yaxshiroq, ya'ni organizm kasalliklarga chidamliligi kuzatiladi. Sog'lik maqsadida suzgan insonda, suzish ta'siri 48 soatdan 72 soatgacha saqlanadi. Demak, shundan kelib chiqib maksimal samara olish uchun, suzish bilan kamida hafta davomida 2 yoki 3 marotaba shug'ullanish tavsiya qilinadi. Yozgi tatil vaqtida bo'lsa, hafta davomida 4 yoki 5 marotaba suzish tavsiya qilinadi, bu esa tanani maksimal rivojlanish uchun asos bo'ladi.

Sog'likni tiklash maqsadida suzish jarayonida keltirganimiz ko'krakda krol va brass usullarida suzish ko'prok samara keltiradi, sababi bu turdagi suzish usullari zahirida mushaklarni bir hil shakllantiruvchi harakatlar yotadi, bu esa tana a'zolarini bir hil rivojlanishini ta'minlaydi.

3. SUZISH SPORT TURLARINING TEXNIKASI

Suvda odamning har xil usullar bilan harakatlanishi organizmning suvga moslashuvlari, organizmning fizik, analitik va fiziologik qonuniyatlariga asoslangan xolda bajariladi. U shuningdek suzuvchining kuch yo'nalishi imkoniyatlari sharoitiga ham bog'liq. Asosiy texnikalarni o'rganishdan oldin, suvga moslashish va suvda bajariladigan harakatlar bilan tanishish zarur. Tananing jismoniy tuzilishi qanday bo'lishidan qat'iy nazar suvda og'irlik vazni u darajada ahamiyatga ega emas. Suvning zichligi havo zichligidan taxminan 800 marta ortiq, shuning uchun ham suvning holatini har tomonlama o'zlashtirish katta ahamiyat kasb etadi. Asta-sekinlik bilan suzuvchi tanasini oldinga harakat qildirish uchun harakatlar ishini tezlatish zarur. Suv o'zida turli (ko'tarish, qarshilik va bosim) kuchlarni mujassamlashtirgan, shuning uchun ham suv to'lqinlanganda ichki qarshilik kuchi paydo bo'ladi. Suvning bunday qarshilik kuchini kamaytirish uchun suv haroratini 25-260S ga oshirish kerak.

Suv suzuvchi tanasiga ma'lum darajada bosim bilan ta'sir etadi. Bu bosim ta'sirida harakat qarshiligi kelib chiqadi. Suvda odamning harakat qilishi tana harakatiga suvning qarshilik ta'sir kuchlarini o'rganishga asoslangan. Suzuvchi suvda bo'lganda qo'l va oyoqlari bilan harakatlangan holda suv qarshilik kuchlariga javob kuchi ko'rsatishi kerak. Suzuvchiga bundan tashqari itaruvchi kuch ham ta'sir qiladi.

Cuzish texnikasiga o'rgatish deyilganda odamning har-xil harakat usullarini bajarishni o'zlashtirilishi tushuniladi. Agar odam u kim bo'lishidan qat'iy nazar suvga tushib ketsa, u o'zining har-xil harakatlar qilish oqibatida o'zi bilmagan holda suzishning u yoki bu usulini bajaradi. Suzishning barcha usulida harakatga tayyorlashlar qo'llarni sidiruvchi usulda harakatlantirishga o'rgatish bilan bajariladi. Nafas olish ritmi, mushaklarning tortilishi va bo'shashishi shuningdek ichki tana a'zolari va tizimi ishi bilan mujassamlashtirilgan holda ham olib boriladi.

Shu jihatlari bilan ham suzish uslubi bo'g'inlarda muskul guruhlarini harakatlanishini ta'minlash zarurati, organizmdagi barcha tana a'zo tizimi faoliyatini kuchaytirishni, suvda tanani silliq va muvozanatda tutib turishni, nafas

ritmini to'g'rilashni, muskullarni zo'riqlashlardan so'ng qayta tiklanishi ketma-ketligini va ish bajarish harakatlarini samaradorligini oshirish kabi harakatlarni shakllantiradi.

Suzish texnikalarini aniqlash omillari:

- maqsad va vazifalarining asosiy yo'nalishlari;
- suzish o'rganishning shart-sharoitlari;
- suvga moslashuv uchun asosiy jismoniy qonuniyatlar;
- odam tanasining anatomik tuzilishi;
- organizmning fiziologik funktsiyalari.

Sportcha suzish usulida suzish texnikasini aniqlash uchun musobaqa qoidalari asosiy sharoitlardan hisoblanadi. Ular masofaning o'lchovi, suzish usuli, masofa bo'ylab suzish, start burilish qoidalari va marraga kirish qoidalariga qarab aniqlanadi.

Tayanib suzishda tez-tez har xil sharoitlarni o'rganishga to'g'ri keladi. Misol uchun, cho'kayotgan odamni qutqarishda qutqaruvchi suvga kiyimida tushishiga ham to'g'ri keladi, shu sababdan suzish usullarini bunaqangi sharoitga moslashtirgan holda harakat qilishga o'rgatish zarur. Suvga sho'ng'ish vaqtida sharoitni aniq hisobga olish lozim hisoblanadi.

Suzishda o'rgatiladigan asosiy tamoyillar:

Sportni suzish texnikasini o'rganish va takomillashtirishda maxsus suzish va qo'shimcha mashg'ulotlarni shunday ketma-ketlikda qo'llash kerak, bir mashqdan ikkinchi mashqqa o'tish, oddiydan murakabga qarab o'tish tamoyili asosida olib borilishi lozim. Har kanday ketma-ketlikdagi o'quv materialini o'zlashtirish uchun talaba mashg'ulotga to'liq qatnashi lozim, shundagina u o'ziga kerak bilim, ko'nikma, malakani to'liq xosil qiladi va ko'zlangan maqsadga erishadi.

Suzish jarayonida texnik o'quv materiali shug'ullanuvchilar uchun oson va tushunarli bo'lishini talab qiladi. Bunda mashqlarni to'g'ri tanlash, shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish kerak. Xaddan tashqari engil mashqlar va shug'ullanuvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni ortirib yuboradi va ular keyingi mashqlarga unchalik jiddiy e'tibor bermay qo'yadilar, ularda faollik

kamayadi va o`qish jarayoniga bo`lgan qiziqish yo`qoladi. Ongli ravishda faol munosabat suzishga o`rgatishda asosiy tamoyil hisoblanadi. Yuksak onglilik shug`ullanuvchilarning ta`lim jarayoniga munosabatida, o`rgatilayotgan ma'lumotlarni qabul qilish va egallangan bilim mahoratini ishda sinashda namoyon bo`ladi. Bu shug`ullanuvchilarning faol faoliyati uchun asosiy zamindir.

Mana shu jihatdan aniq bir suzish sharoitida harakatlar tizimining maqsadga yo`naluvchanligini yoki uning elementlarini aniqlash uchun suzishning aniq sharoitini kat'iy tartibda hisobga olish zarur.

3.1. KO`KRAKDA KROL SUZISH USULI TEXNIKASI TARIXI

Ko`krakda krol suzish usuli – suvda tez harakat qilish turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur usulni puxta o`zlashtirgan inson uzoq masofani suzib o`tsa ham mushaklarda charchoq sezmaydi. Bir hil maromda nafas olish tanada qondi etarlicha kislorod bilan ta'minlaydi.

Ko`krakda krol suzish usuli sport turi sifatida XX asrda shakillandi. 1898 yili Avstraliyaning Brante shahrida suzish bo`yicha musobaqada Alek Vikxem 100 yardlik masofani shu vaqtga nisbatan ancha tez suzib o`tdi va uni suzish usuli odatdagidan boshqacha edi. Uni qo`li eshkaklarga o`xshab, suv ustida va tirsagi biroz buklgan oyoqlari vertikal va tana yassi va bosh qism tik turgan holatda harakatlanardi. Shu davrning mashhur suzish bo`yicha murabbiylardan biri Djordj Farmer bu suzish holatini ko`rib hayratda quyidagicha hayqirib yuboradi: “Bu sudralib suzayotgan bolani qarang!”. Ingliz tilida “sudralmoq” so`zi “kroul” deb talaffuz qilinadi. Shunday qilib kroul suzish usuli shu tariqa paydo bo`lgan deb hisoblanadi.

Alek Vikxem usuli Avstraliyada tez orada keng tarqala boshladi. 1902 yili avstraliyalik suzuvchi Dik Kevill ko`krakda krol usulida suzishni Evropa mamlakatlarida namoyish qila boshladi. Biroq Kevill usuli Vikxemning usulidan biroz farqlanardi, u suzish jarayonida oyoqning tizzasidan bukib suvga ikki marotaba qattiq zarb berardi va oyoqlariga qarama-qarshi joylashgan qo`llari bilan

birgalikda harakatni amalga oshirgan. Kevillning mazkur suzish usuli Evropa mamlakatlarida avstraliya kroli deb nomlanadigan bo'ldi.

1904 yilda Olimpiada o'yinlarida Charlz Danielz 40 yardlik masofani avstraliya krol suzish usulidan foydalanib birinchilikni qo'lga kiritadi, lekin u oyoqlarini u darajada jadallik bilan ishlatmagan.

Ko'krakda krol usulini rivojlanishga katta hissa qo'shgan suzuvchilardan biri bu Gavay orollarida yashovchi Dyuk Kaxanomokudir. U 1912 Stokgolmda o'tkazilgan musobaqada 100 yardlik masofani shu davrdagiga nisbatan ancha tez - 1.03,4 s. natija bilan g'oliblikni ko'lga kiritadi. Kaxanomokuni suzishida o'ziga xos jihati, oyoqlarini tez, oxista va tizza bo'g'imlarini bilinar-bilinmas bukib ishlatishi bo'lgan. Oyoqni bunday harakatlanishi tanani oldinga harakatini tezlashtiradi. Dyuk Kaxanomoku shu usulini qo'llab 1920 yili o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ham 100 yardlik masofada birinchilikni qo'lga kiritdi. Mazkur Olimpiada o'yinlarida 400 va 1500 yardlik masofalar g'olibi N. Ross avstraliya krol suzish usulini yangi ko'rinishi namoyish qiladi. U birinchi bo'lib oyoq va qo'llar izchilligi asosida ko'p zarbli harakatni amalga oshirdi, ya'ni ikki marotaba qo'l harakatiga oyoqlarning olti zarbiga to'g'ri kelgan.

1922 yili amerikalik suzuvchi Djoni Veysmyuller ko'krakda krol suzish usulini hozirgi kunga yaqin texnikasini namoyish qildi. Bu mashxur suzuvchi 100 metrlik masofani 57,4 soniyada suzib o'tib, shu davrdagi erishib bo'lmaydigan natijani qo'lga kiritadi. Djoni Veysmyuller 1924 va 1928 yillari o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 100 metrdan to 800 metrgacha bo'lgan masofalarda jahon rekordlarini o'rnatib birinchilikni qo'lga kiritadi.

Ko'krakda krol suzish usulini tezkor bo'lganligi sababli, bu suzish usuli ko'proq tarqagan usullardan biri bo'ldi. Erkin suzish musobaqalarida 100, 200, 400, 800 va 15000 metrlik masofalarga ko'krakda krol usulida suzish musobaqalari o'tkaziladi. Undan tashqari, bu usulda 4 x 100 va 4 x 200 m. Estafeta musobaqalari ham mavjud. Yana 200 va 400 metrlik umumlashgan estafeta ham shuning jumlasidandir. Ko'krakda krol usulida uzoq masofani suzib o'tishda ham keng foydalaniladi.

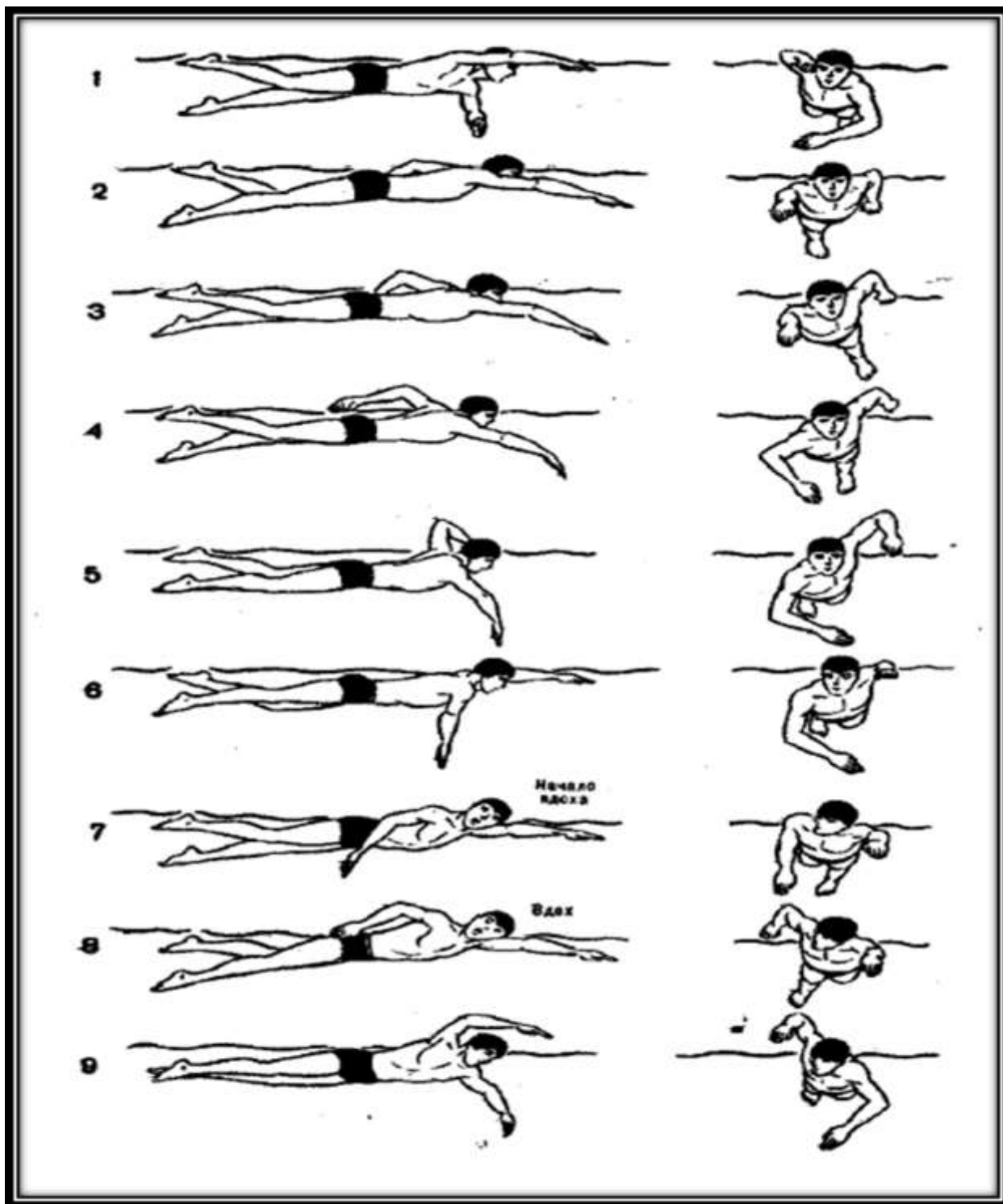
3.2. KO`KRAKDA KROL SUZISH USULIDA QO`LLAR VA OYOQLAR HARAKATI

Hozirgi kundagi ko`krakda krol usulida suzishda tana suvning yuzasida bo`ladi, yana bilak tosga nisbatan bir oz yuqorida bo`ladi,. Bunday gavdani turishda hujum qilishga qulay sharoit paydo bo`ladi, ya'ni suvda harakat qilinayotganda suvni kesish jarayonida qulaylik yaratiladi. Tana suvga nisbatan gorizontal holatda ma'lum miqdorda burchak xosil qiladi. Ko`krakda krol usulida suzishda u 3-50 ga teng bo`ladi. Bunday burchak sprinetr (qisqa masofaga tez suzish) masofalarda ko`proq bo`ladi, uzoq masofalarga nisbatan. Boshni joylashuvi krol usulida tabiiy ravishda tana bilan yassi joylashgan bo`ladi. Tana qo`llarni eshkak harakatlarini amalga oshirish jarayonida tana nafaqat oldinga harakatlanadi, balkim ko`krak qism asosida 23-250 ga bir tarafdin ikkinchi tarafga aylanadi. Tanani ko`krak qismini bunday aylanishi qo`llarni eshkak harakatlanishini biomexanik tarzda amalga oshirishini ta'minlaydi va suzish jarayoni qulay bo`lishini ifodalaydi.

Oyoqlarning harakati bo`lsa mazkur jarayonni yana ham qulay bo`lishini ta'minlaydi, bu jarayon oddiy ko`rinsada, murakkab kinematik tarzda zanjirsimon bir-biri bilan bog`langan jarayon hisoblanadi. Bir oyoqni harakatga keltirish uchun tos qism, boldir va tovon qismlar harakatlanishi zaurur bo`ladi. Buni tasdiqi sifatida quyidagini misol qilish mumkin, agar suzuvchi oyoq harakatlarini to`g`ri o`zlashtirib olsa, unda suzish jarayoni uning uchun hech qanday qiyinchilikni tug`dirmaydi, ya'ni suzuvchida charchoq sezilmaydi. Agarda suzuvchi harakatlarni to`g`ri o`zlashtirmasa uni aksi bo`ladi, tos qism, boldir mushaklarda va to`piq qismlarda tez charchash alomati paydo bo`ladi, bu o`z navbatida tanani zo`riqishga olib keladi, ya'ni suzuvchini oldinga harakatni amalga oshirgan vaqtda.

Ko`krakda krol usulida suzishda oyoqlar harakati galma-gal vertikal yassi holatda amalga oshiriladi. Bir oyoq harakatni amalga oshirganda, ya'ni zarb berganda, ikkinchisi harakatni amalga oshirish tayyorgarligida bo`lishi lozim. Bunday zarbli harakat (uni eshkakli harakat ham deb nomlashadi)ni amalga oshirish pastga zarba bilan amalga oshiriladi, tayyorgarligi bo`lsa, oyoqning to`piq

qismi yuqoriga ko'tarilganda amalga oshiriladi. Bu holatni (1-rasm) da ko'rish mumkin.



Ko'krakda krol usulida suzish

1-rasm.

Oyoqlar harakatlarini kinematik tahlilini amalga oshirish uchun boshlang'ich qismdan boshlash lozimdir, ya'ni oyoq zarbi tugaganda. Bu ko'rinishda oyoq doim

to'g'ri holatda, tizza bo'g'imlari bukilmagan, suzuchning o'z tanasiga nisbatan ma'lum burchak ostida bo'ladi.

Harakatlanishga tayyorgarlik jarayoni ikki bosqichdan iborat bo'ladi. Birinchi bosqich harakati oyoqni to'g'ri gorizontal holatga etganda amalga oshiriladi. Bu vaziyatda tos muskullari bo'sh bo'ladi va asosan dumg'aza mushaklari harakatlanadi. Ikkinchi bosqich harakatida o'ziga xos jihat tos harakatida o'zgarishini kuzatish mumkin. Tos birinchi to'xtaydi, so'ngra tizza biroz pastga tushadi. Bu vaqtda oyoqning to'piq qismi harakatni yuqoriga, o'z holatiga kelguncha ko'tariladi, oyoqni tovon qismi suvni yuziga yoki unda biroz yuqoriroq holatda bo'ladi. Bu bosqichda oyoq mushaklari dam oladi. Ular maksimal darajada bo'shashadi, ya'ni zarba berish harakatini amalga oshirish bosqichiga tayyorgarlik bo'ladi.

Zarbani oshirish ham ikki bosqichdan iborat. Zarbani amalga oshirishni birinchi bosqichda tos qismini tezligini oshirishga yo'natirilgan bo'ladi va tizza past qismda joylashgan bo'ladi. Boldir ham past tomon harakatlanadi, biroq tos harakatidan ortda qoladi. Oyoq tizza bo'g'imida 10-150 ga bukiladi, to'piqni pastki qismi to'g'ri turadi, ya'ni ichkari qismga bukilgan holatda. Bu bosqichda tez-tez tos qism va tizza bo'g'imi bukilmagan harakati kuzatiladi. Bunday harakat tos mushaklari baquvvat bo'lgan va boldiri keng insonlarda ko'proq kuzatiladi. Ikkinchi zarbli harakat bosqichida tos qism harakati yo'nalishini o'zgartiradi, ya'ni yuqoriga ko'tarilgan holatda, boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in bo'lsa harakatni pastga qarab davom etadi.

Oyoq tizza bo'g'imida bukiladi. To'piq qism ham ichkaridan tashqariga qarab bukilib haraktlanadi. Bu zarbli harakat bosqich eng samarali hisoblanadi, sababi bu eng kuchli harakat oqimini hosil qiladi. Ko'krakda krol usulida suzishda oyoqlarning eng asosiy vazifasi tanani muvozanatini saqlash va ko'tarilish kuchini hosil qilishdan iboratdir, ya'ni mazkur kuch suvga tushganda tanani suv yuzida saqlashga yordam beradi.

Tanani oldinga harakatlantirish qo'lni vazifasi hisoblanadi. Hozirgi kungacha mazkur suzush usulini texnikasini tadqiq qiladiganlar ichida qo'lni

eshkakga o`xshab harakatlantirishda yagona bir fikr mavjud emas. Mazkur usulda qo`l harakat modelini xosil qilishda tadqiqotchilar mashhur bo`lgan suzuvchilar harakatini o`rganib, shunga asoslangan holda amaliyotga tadbiiq qilishgan. Rivojlanish bosqichlarida mazkur amaliyot metodi o`zini oqlab kelgan. Biroq hozirgi kunda sportni kundan-kunga rivojlanib borayotganda, jismoniy zahiralardan barcha sportichilar maksimal darajada foydalanayotgan vaqtda, asosiy e'tiborni chuqur o`rganilgan tadqiqot metodi ustun bo`lmog`i lozim, bunda har bir sportchini o`ziga mos keladigan texnika, uning jismoniy jihatlarini inobatga olgan metod zarurdir.

Suzishni sport sohasida, jumladan ko`krakda krol suzish usulida ham, qo`lni boshlang`ich bo`g`im qismini, ya'ni pajalarni ratsional harakat yo`nalishi belgilanib berilmagan, barcha etuk makali suzuvchilarda qo`lni boshlang`ich eshkakli harakati turlicha amalga oshiriladi. Shu sababdan biz mazkur o`quv qo`llanmamizda, o`quv metodik qo`llanmalarda uchraydigan va amaliyotda murabbiy-o`qituvchilar va murabbiy-metodistlar tomonidan qo`llanilayotgan tushunchalarni keltirishga qaror qildik.

Ko`krakda krol usulida suzishda qo`lni eshkakli harakati ketma-ketligda amalga oshiriladi. Birinchi harakat yakunlanganda, ikkinchisi harakatni tezlashtirishni boshlaydi. Harakatni boshida qo`lning boshlang`ich bo`g`imi kaftni pastga qaratgan holda bilak harakati bilan suvga kiradi. Bu holatda tirsak yuqoriroq joylashgan bo`ladi, boshlang`ich bo`g`im va bilak bir tekislikda bo`ladi. Shu vaqtda qo`l bo`shashagan holatda bo`lishi lozim, lekin suvga kirayotgan vaqtda u tushib ketmaydi. Suvga kirgan vaqtda, bo`g`im qism va bilak oldiga, ozroq pastga haraktlanadi. Shu jarayonda bo`g`im orqali kaft bukiladi.

Ba'zi suzuvchilar bu holatda oldinga va pastga harakatni bo`g`imni bukmagan holatda harakatlantiradi. Bunday harakatni oqim yoki eshkakli harakti tayanchi deb nomlashadi. Bu harakatni funktsiyasi – bo`g`im va kaftni oldidan orqaga harakatni amalga oshirish uchun qulay sharoitga chiqarish va tanani muallaq holatda ushlab turishdan iborat. Boshqa suzuvchilari bo`g`im qismini tezroq bukishga harakat qiladi. Sababi bunday harakat ularni yo`nalish bo`yicha

harakatini tezlashtiradi, biroq bu holatda suvga tayanch kamayadi. qo'lni bo'g'imi ishga tushishga tayyor bo'lganida, eshkakli harakat boshlanadi. Birinchi eshkakli harakat ikkinchisiga nisbatan harakt ohirida biroz farqlanadi.

Aksariyat suzuvchilar birinchi eshkakli harakatda bo'g'im va bilak orqali ilgari lab ketuvchi harakatni orqa tomon amalga oshiradi, ya'ni bu vaziyatda bo'g'imni burchak harakati, bilaknikiga nisbatan ko'p bo'ladi, bilakniki bo'lsa, elkanikidan ko'proq bo'ladi. Shu vaqtda bo'g'im va bilak vertikal holatga yaqinroq ko'rinishda bo'ladi, ya'ni tortish kuchini hosil qiluvchi sharoitini yaratgan holda. Vertikal ko'rinishda qo'l tirsak bo'g'imidan 100-1100 burchak ostida bukiladi, boshlang'ich bo'g'im, elka va bilak bo'lsa bir taraf bo'lib joylashadi. Eshkakli harakatni ikkinchi bosqichida, vertikal qismlarni kesishish nuqtasida, suzuvchining tanasiga nisbatan bo'lgan tezlik ortib boradi. qo'l bo'g'imdan bukilib, vertikal holatda harakatni amalga oshiradi.

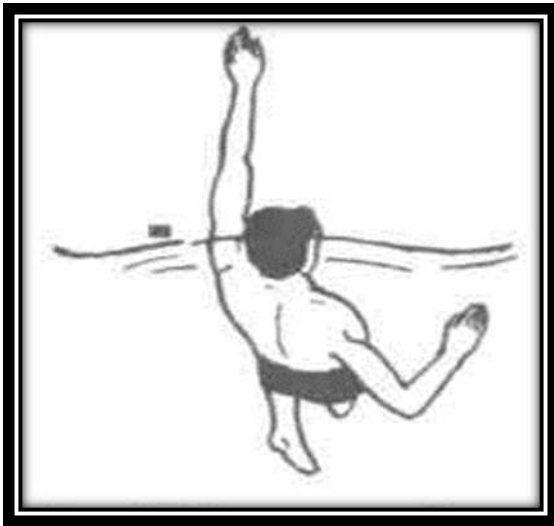
Vertikal qismlarni kesishgandan so'ng elka bilakdan oldinga o'tib ketadi. Shu vaqtda cho'ktiruvchi gidrodinamik kuch paydo bo'ladi, tanani pastga tortuvchi. Ushbu kuchni zararli tarafini kamaytirish maqsadida bilak va qo'l bo'g'imi o'z holatini vertikal holatda saqlaydi. Shu bilan birgalikda tirsak gavda tomon bukilgan holatda yaqinlashadi va bukilgan holatda qo'l frontal tekislikda oldinga tomon harakatlanadi. Vertikal holatdan o'tgach qo'lni tortish kuchi kamayadi va elka suvni yuziga chiqqanda u yo'qoladi.

Tirsakni ko'tarish bilan suzuvchi qo'lini suv yuzasiga chiqaradi va siltanma harakat bilan uni havoda oldinga olib o'tadi. Havoda qo'lni oldinga tomon harakatlantirishni suzuvchilar turlicha bajarishadi. Aksari erkak suzuvchilar bu harakatni tirsakni yuqori ko'targan holatda amalga oshiradi, ayol suzuvchilarda mazkur harakat ko'p hollarda qo'l to'g'ri holatida amalga oshiriladi.

Aksariyat mutahassislar tirsakni yuqoriga ko'targan holatdagi harakatni amalga oshirganda, elka burilish burchagi ortadi deb hisoblashadi, bu o'z navbatida dumg'aza qism va oyoqni ham burilishini taqazo etadi. Bunday harakat bo'lsa harakatlanish tezligiga salbiy ta'sir qiladi. qo'lni suv yuzidan olib o'tishdan so'ng qo'l bo'g'imi va bilak suvga kirish tayyorgarligini boshlanadi va shu holatda

jarayon takrorlanadi. Ko`krakda krol usulida suzishda o`ziga xos jihatlardan suzuvchi bir tekislikda oldinga tomon harakatlanadi, shuning uchun ham unda suzuvchi o`z tezligini oshirish va kamaytirish imkoniga ega bo`ladi.

Mazkur suzish usulida bir tekislikda harakat qilinishining asosiy omillardan biri bu qo`lni ketma-ketlikda harakat qilishidir. Shu sababdan ham mazkur suzish usulida tez harakat qilish oson kechadi.



3.3. ORQA BILAN CHALQANCHASIGA SUZISH USULI TARIXI

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usuli ham ancha qadimiy suzish usullaridan biri hisoblanadi. Masalan, u olimpiada uyinlari dasturida dastlab 1904 yili AKShning Sent-Luis shtatida bo'lib o'tgan musobaqada kiritildi. Mazkur yili o'tkazilgan III Olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924 yili Frantsiyaning Parij shahrida bo'lib o'tgan Olimpiadadan boshlab, bunday musobaqa o'yinlarida ayollar ham qatnashadigan bo'ldi.

Ilk bora suzuvchilar eshkakli harakatni qo'l va oyoqlar bilan birga brass usuliga o'xshash tarzda harakatini amalga oshirganlar. qo'l to'g'ri holatda eshkakli harakat suv yuzasida amalga oshirilgan. So'ngra qo'llar yuqoriga ko'tarilib suvga bosh qism ortiga tashalgan. Oyoqlar oldindan tizza qismdan bukilgan, oyoqning pastki qismi ichki tomon bukilib eshkakli harakatni amalga oshirgan.

1912 yili Stokgolmda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida amerikalik Garri Xebner ko'krakda krol suzish usuliga o'xshash qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga mos ravishda yuqoriga qaragan holatda amalga oshirdi, ya'ni avstraliya krol usuliga o'xshash harakatni shu tariqa "orqa bilan chalqanchasiga suzish" usuliga asos soldi. Bu suzuvchi orqa bilan chalqanchasiga suzish usuliga asos solgan hisoblanadi. Ushbu usulni mukammallashtirgan suzuvchi bu amerikalik Adolf Kifer, u orqa bilan chalqanchasiga suzish texnikasini yanada shakillantirgan. U ham o'zidan oldingi suzuvchilar singari eshkakli harakatni navbatma-navbat qo'li to'g'ri holatda ketma-ketlikda suv yuziga yaqin joyda amalga oshirgan. Biroq uning oyoq harakatlari suvda "parrak"ni yodga solardi ko'krakda krol usulida suzuvchilarnikiga o'xshash. A.Kiferning oyoq va qo'l harakatlarini boshqarishi olti zarbli bo'lgan, bunday harakatlanish usuli uni suv yuzida bir tekislikda suzishini ta'minlangan. Bunga o'xshash harakat orqa bilan chalqanchasiga suzuvchilarda

kamdan-kam uchragan. 1936 yilda A. Kifer Berlinda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlarida orqa bilan chalqanchasiga suzish usuli bo'yicha 100 metrlik masofani shu davrga nisbatan ajoyib natija 1 daqiqa 05,9 soniyada suzib o'tib g'oliblikni qo'lga kiritgan.

60-70 yillarga kelib mazkur suzish texnikasi usulida o'zgarishlar kuzatildi. Boshida suzuvchilar qo'llarni eshkakli harakatlari jarayonida qo'l elkani kesib o'tish vaqtida tirsak qismdan biroz buka boshlashdilar, keyinchalik eshkakli haraktni boshidan ohirigacha buka boshladilar. Natijada qo'lning pastki qismi harakatga nisbatan perependikulyar tarzda joylashib, qo'lning harakatlantiruvchi kuchini oshirdi. Shu bilan birgalikda oyoqlarning harakatlantiruvchi kuchi ham ortdi, bu o'z navbatida suzuvchining tanasini yanada yuqoriroq turishini ta'minladi. Bunday suzish texnikasini yorqin namoyondasi bu GDR dan bo'lgan suzuvchi Ronald Mates bo'lgan.

1964 yili Tokioda bo'lib o'tgan XVIII Olimpiadada erkaklarning 100 metr masaofaga suzish dasturida 200 metr qilib o'zgartirildi. 1968 yilgi Mexikada bo'lgan XIX Olimpiadada mazkur usulda suzish 2 xil masofa belgilandi, ya'ni ayollar ham erkaklar ham 100 va 200 metrga musabaqalashadigan bo'ldi. Bu dastur keyinchalik 50 metr masofaga ham kiritildi. Shunday qilib hozir orqa bilan chalqanchasiga suzish usuli buyicha 50, 100 va 200 metr masofalarga suzish dasturlashtirilgan. Suzishning bu usuli buyicha olib borilgan qator musobaqalarda suzuvchilar uning takomillashgan va zamonaviy texnikasiga erishdilar.

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usuli ko'krakda krol suzish usuliga o'xshashdir. Buning o'ziga xos ko'zga tashlanib turadigan tomoni odam suvda chalqancha yotib, harakat kiladi. Oyoqlar bilan qo'llar to'xtovsiz ketma-ket harkat qiladi, nafas olish ham chiqarish ham suv tashqarisida bo'ladi, gavda gorizontal holatga yaqin turadi, tana suv ichida, yuz suv sathida engak bo'lguncha tortilgan bo'ladi.

3.4. ORQA BILAN CHALQANCHASIGA SUZISH USULIDA QO`LLAR VA OYOQLAR HARAKATI

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida odatda qo`llar harakatini ikki xil usulini kuzatish mumkin, bunday harakatni suzuvchining o`zi tanlaydi, ammo qo`lni to`g`ri tanlab eshkakli harakatni amalga oshirish, tortish kuchini kamroq bo`lganida samarasi ham kamroq bo`ladi, biroq oson bo`lgani uchun ham endigina o`rganayotgan suzuvchilar shu usulni qo`llaydilar. quyida qo`lni bukib eshkakli harakatni qay tarzda amalga oshirish haqida qisqacha to`xtalamiz.

Yuqorida aytib o`tkanimizdek biz mazkur o`quv qo`llanmada yuqori natijalarni qo`lga kiritgan suzuvchilarning texnikalaridan foydalangan holda qo`llar va oyoqlar harakatlariga ta'rif beramiz.

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida qo`l harakatlarini amalga oshirish birinchi o`ng qo`lni havoga to`g`ri chiqarib suvga tashlanadi, bunda tirsakni elka bug`imida perependikulyar holda tashqariga chiqarib gavda o`qiga pralel kilinadi. Shu payt tana shu qo`l tomonga biroz buriladi, shuning uchun harakat birinchi oldinga tomon amalga oshiriladi, so`ng pastga va ozroq chetga harakatlantiriladi va bir soniya o`tar-o`tmas qo`l tirsakdan bukilib panja harakatiga perpendikulyar ravishda suvni “xovuchlab” itaradi, keyin qo`l tirsak yana ham bukilib pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida qoladi.

Qo`l orqali itarilganda eshkakli harakat o`rtasida elka bilan bilak oralig`i 1200 burchak hosil kiladi. Panja suv sathiga yaqin erda tirsak undan pastga harakatni davom ettiradi. Shu tariqa qo`l harakatlari davom etib panja songa yaqinlashganida eshkakli harakatni asosiy qismi tugaydi. Eshkakli harakat qancha tez va kuchli bajarilsa, uning samarasi shuncha yaxshi bo`ladi. Shu bilan birga u tanani 300 bo`lishga imkon beradi.

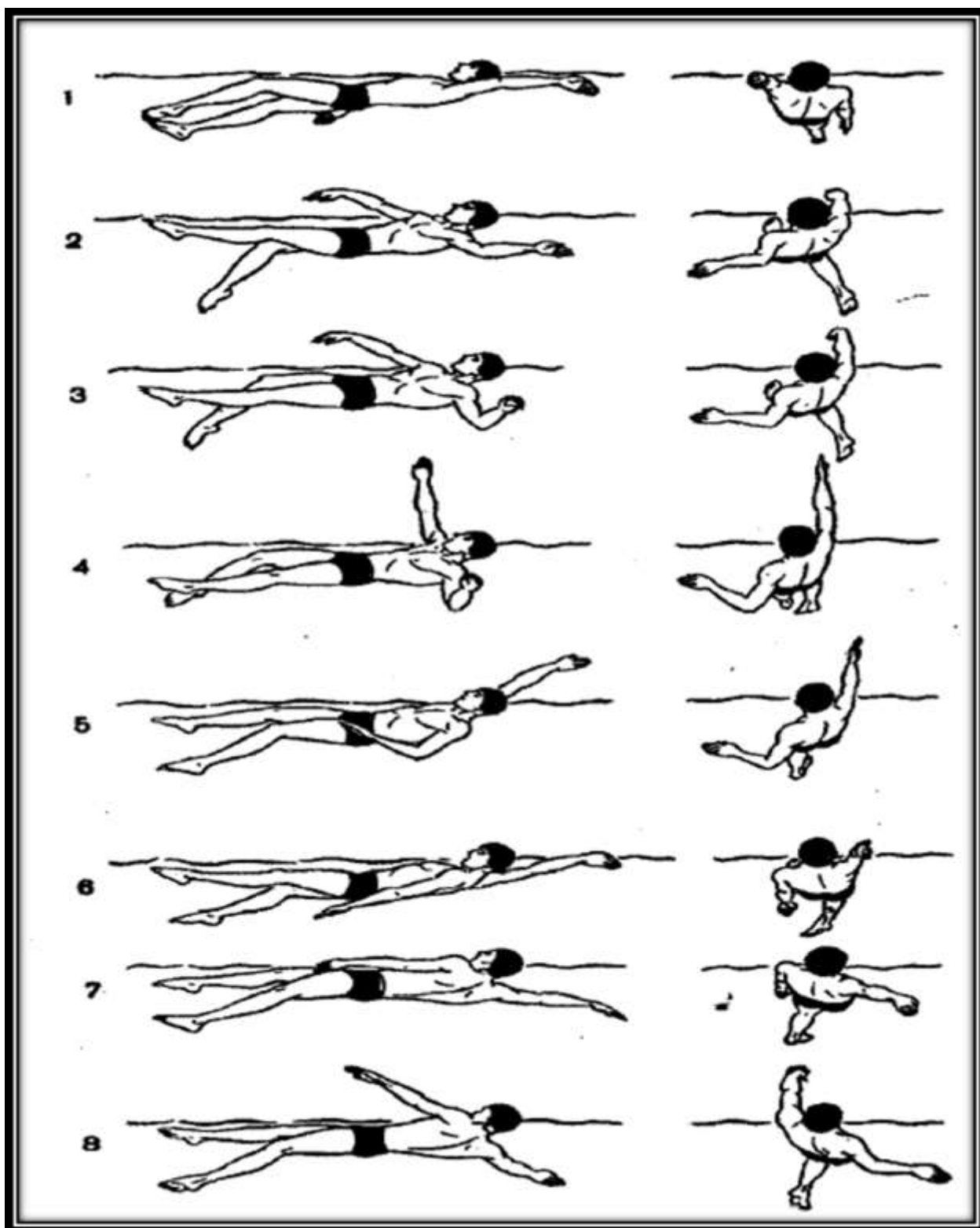
Demak, qo`l panjasi songa etgach qo`l biroz bo`shashadi, panja, bilak elka birin-ketin ketma-ketlikda suvdan chiqa boshlaydi va vertikal ravishda yoki 15-200 S atrofida yuza tomon burilib ko`tariladi, qo`lni suvga tashlash paytida u tashqari tomon yana ham buriladi.

Shunday qilib o`ng qo`l oldinda tayanch vazifasini bajarayotgan vaqtda chap qo`l son yonidan suv yuziga chiqadi va yuqoriga ko`tarilib oldinga tashlangan vaqtda o`ng qo`l asosiy eshkakli harakatni amalga oshiradi. O`ng qo`l sonning yonidan suv yuziga chiqayotganda chap qo`l tayanch vazifasini tugatayotgan bo`ladi. So`ng o`ng qo`l suvdan chiqib yuqoriga ko`tariladi va suvga tashlanayotgan jarayonda chap qo`l asosiy tayanch vazifani bajaradi. Bunda chap qo`l sonning yonidan suvdan chiqadi, bu vaqtda o`ng qo`l suv ichida tayanch vazifasini bajaryotgan bo`ladi. Shu tariqa harakat takroran amalga oshirilib boriladi.

Jumladan orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida nafas olish harakatlarini amalga oshirish o`ziga xos o`ringa ega. Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida nafas olish harakatlari suv yuzasida bajariladi. Shuning uchun orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida nafas chiqarishni muntazam ravishda bir maromda bajarish lozim. Masalan, qo`lni suvdan chiqarib yuqoriga ko`tarilgan vaqtda nafas olinsa, suvga nafas chiqariladi. Ushbu texnik qonuniyatga rioya kilinsa, qo`llar harakati nafas harakati bilan monand bo`lib ushbu usulda suzishni amalga oshirish oson kechadi.

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida oyoqlar harakati xuddi ko`krakda krol usulida suzgandek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qilinadi - biri pastga tushganida ikkinchisi yuqoriga chiqadi va shu bilan birga ular tananing gorizontal holatga olg`a sari harakatlanishiga yordam beradi.

Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida suzuvchi harakatida oyoq tizzadan va boldir panja bo`g`imidan yozilsa borib sanoq-son bo`g`imidan bukila boshlaydi. Shu vaqtda panja, boldir va son yuqoriga ko`tarila boshlaydi. Shunda oyoq tizzadan tez bukilib panja bilan suvni yuqoriga - orqaga tepiladi. Natijada ish bajariladi - suzuvchi bir qadam bo`lsa ham olg`a siljiydi. Shu bilan ishchi harakat tugab tayyorlanish harakatiga o`tadi va h.k. Mazkur jarayonni quyidagi 2-rasmda kuzatish mumkin.



ORQA BILAN CHALQANCHASIGA SUZISH USULI

2-RASM

Shunday qilib, o`ng oyoq yuqoriga harakat qilganda chap oyoq pastga harakatni boshlaydi va ular harakati qanchalik uyg`un bo`lsa shunchalik suzuvchini olg`a siljishiga yordam beradi. Bu usulda ham suzuvchi oldinga tez harakatlanib,

borgan sari oyoqlar harakatining amplitudasi kichrayib boradi, ammo oyoqlar ancha pastga tushib borishi mumkin.

Umuman olganda bir siklda orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida ikki marta qo'l harakati, olti marta oyoq harakati, bir marta nafas olish va nafas chiqarish qoidaga mos ravishda bo'ladi.

3.5. BRASS USULIDA SUZISH TARIXI

Brass usulida suzish chindan ham eng qadimiydir. U shuning uchun qadimiyki, endigina suvga tushgan odam ham shartli ravishda brassdagi harakat elementlarini bajardi, suzishni o'rganishni maqsad qilib olgan bola brass usulida suzishning qandaydir elementlarini doimiy tarzda bajarib keladi. Buning sababi mazkur suzish usulining oddiyligi, uning hayotda doimiy tadbqiq qilib kelinishidir.

Ilk bor mazkur suzish texnikasi haqida ma'lumot 1538 yili Vinman kitobida keltirilgan. Ko'p vaqtgacha bu suzish usuli "baqa usulida suzish" deb nom olib kelgan va o'tgan asirdagina unga fransuzcha so'zdan olingan "brasse" termini tadbqiq qilina boshlagan, ya'ni uning lug'aviy ma'nosi "qo'lni ochmoq, qo'lni ayirmoq"ni anglatadi, shundan so'ng mazkur termin ushbu suzush usuliga nisbatan qo'llanila boshlandi. Brass usulida suzish texnikasi turli davrlarda turlicha rivojlanib borgan. Suzish sport turi sifatida u 1904 yili ma'lum bo'lgan. U vaqtda 440 yard masofaga suzish musobaqalari o'tkazilgan. Keyinchalik suzuvchilar 200 mertlik masofada suzib musobaqada kuch sinashganlar.

Brass usuli qanchalik keng tarqalgan bo'lishiga qaramay u Olimpiada uyinlaridagi musoboqalarga ko'p vaqtgacha kiritilmay kelindi. Faqat 1908 yili Lodonda bo'lib o'tgan IV Olimpiada o'yinlarida mustaqil sport turi sifatida o'yinga kiradi.

1928 yili o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida I. Indelfonso yangicha usulni qo'llab, ya'ni u qo'lning eshkakli harakatini tos qismgacha davom ettirgan. Mazkur sportchi ushbu usulni qo'llab Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarni ko'rsatib birinchilikni qo'lga kiritgan. 1954 yili bo'lsa M. Petrusevich eshkakli harakatni asosan suv ostida bajarib yangi jahon rekordini yangilaydi. Uning usulini ancha tez

deb baholash mumkin. Biroq 1957 yili musobaqa qoidalariga o'zgartirish kiritilgandan so'ng ushbu usulni qo'llash taqiqlandi.

Ma'lumki, brass usulida suzishning tezligi past bo'lgan. Hozir ham nisbatan shunday, o'sha paytlarda nemis suzuvchisi Rajemaxar tezlikni oshirish uchun burilishi va finish oldida havoda ko'tarib, "uchish" harakatlarini qo'shdi.

Yillar o'tib, brass usulida suzish texnikasi takomillashib, boraverdi. Bir qator elementlar yangilandi, qo'shildi. Masalan: urushdan keyin Gollandiyalik murabbiy M.Braun o'z shogirdi A.Xaan bilan birga izlanishda bo'lib, o'ziga xos yangilik kiritdi. Ular boshni suvdan ko'tarmagan holda qo'llar bilan eshib oyoqlar suvni debsinayotgan vaqtda panjalar yordamida suvni o'ziga tortish va shu paytda boshni ko'tarib nafas olishni qo'lladilar.

1968 yildan boshlab 100 va 200 metrlik masofalarda erkaklar va ayollar ham ishtirok eta boshladilar.

Xullas brass usulida suzish ancha takomillashtirildi. Bu usulning amaliy ahamiyati ham kattadir. Masalan, cho'kayotganlarni qutqarishda narsalarni olib o'tkazishda zaruriyat taqozo qilganida kiyim bosh bilan suvga tushib suzishda bu usul juda ko'l keladi. Chunki asosiy itarish kuchi oyoq bilan bajariladi, qo'llar esa biror boshqa ishni bajarishni, ya'ni, masalan, cho'kayotgan odamni ushlab suzishni ta'minlaydi.

3.6. BRASS USULIDA SUZISH JARAYONIDA QO'LLAR VA OYOQLAR HARAKATI

Bejiz emaski, sport mutaxasisilari brass usulini tug'ma suzish usuli deb aytishganlari. Sababi yuqorida keltirganimizdek ushbu suzush usulida suvda harakatlanish oson va uni amaliyotda o'llash ham shuning jumlasidandir.

Brass usulida suzish jarayonida qo'llar harakati. Dastlab qo'llar cho'ziladi panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo'ladi. So'ng qo'llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat kilinadi. Shu vaqtning o'zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perpendikulyar qilib suvni tortadi. qo'llar bilan suv sathi oralig'idagi burchak tahminan 15-200 ga etganida ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo'ladi. Ya'ni qo'llar tirsak bo'g'imidan biroz

bukilib orqaga-pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itaradi.

Bunda ularning ohirgi harakat nuqtasi qo'llar vertikal holatga etgan vaqtda bo'ladi. Shu tariqa ishchi harakat o'z nihoyasiga etadi. Endi tayyorlanish harakati boshlanadi. Bunda kaftlar tana tomoniga ya'ni, ichkariga buriladi, shu bilan bir vaqtda qo'llar tirsak pastiga tushadi, pastki panja esa yuqoriga ko'tarilib ular bilan birga chiziqqa etadi va oldinga cho'zib ko'krak ostiga keladi. Shundan keyin kaftlar oldinga, orqaga, yuqoriga harakatlanib qo'llar tirsakdan yozib yuboriladi va dastlabki holatga ishchi harakatiga tayyorgarlik ko'radi. Shu bilan tayyorlanish harakati ham tugaydi, ya'ni qo'llar bir harakat siklini bajargan bo'ladi. Bu jarayonda suzuvchini nafas olish uchun dastlab elka kamarini yuqoriga ko'tarish kerak. Bu jarayon qo'llar bilan eshkakli harakatini tugatish paytiga to'g'ri keladi. Shu vaqtda suzuvchi og'iz ochib nafas oladi. Keyin yuzini suvga botirib bir ozdan keyin og'iz qismidan nafas chiqaradi. Nafas olish va chiqarish ushbu usulda suzish davomida ohirigacha bir maromda shu zayilda davom etadi.

Brass usulida suzish jarayonida oyoqlar harakati. Dastlabki holatda oyoqlar uzatib yuboriladi. Bir-biriga birlashtirilgan oyoqlar uchi ham cho'zilgan bo'ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizza va chanoq bo'g'imlaridan bukiladi. Shu paytning o'zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga elka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi, oyoqlar panjasi esa suv sathiga etmas vaziyatda tanaga tomon harakatlanadi va tashqariga buriladi. Shu harakat ohirgi nuqtasiga etganida tayyorlanish harakati tugaydi. Bunda son bilan boldir burchagi tahminan 1250 atrofida, son bilan boldir burchagi 45-500 atrofida bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda tizzalar suv sathiga perpendikulyar holatga kelgan bo'ladi. Uni juda tez bajarish kerak. Aks holda uning suzuvchi harakatiga qarshiligi yana ham ortib boradi.

Ishchi harakat oyoqlarni birin ketin chanoq son bo'g'imidan tizzadan orqaga - yonga va sal pastga tomon zarb bilan yozishdan boshlanadi. Bunda eshkakli harakatni va bor kuchni panjalar uchi yuborilganda ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tadi.

Brass usulida ham xuddi boshqa suzish turlaridek harakatlarning uygunlashuvi juda muhim omil hisoblanadi. Masalan, dastlabki bosqichda, ya'ni usullar bilan oyoqlar uzatilgan bir biriga biriktirilgan paytda ishchi harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar uzatilganicha va bo'shashganroq holatda bo'ladi. qo'llar ko'krakka keltirilgan paytda oyoqlar zarb bilan suvni tepadi va gavda olg'a siljib ketadi.

Brass usulida suzish chanoq-son ayniqsa, tizza bo'g'imi boldir-panja bo'g'imlarining istalgancha erkin harakat qila olishi ya'ni harakatchanligi mumkin. Chunki, bo'g'implardan birortasida harakatlar sal bo'lsada cheklanib qolsa, oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi.

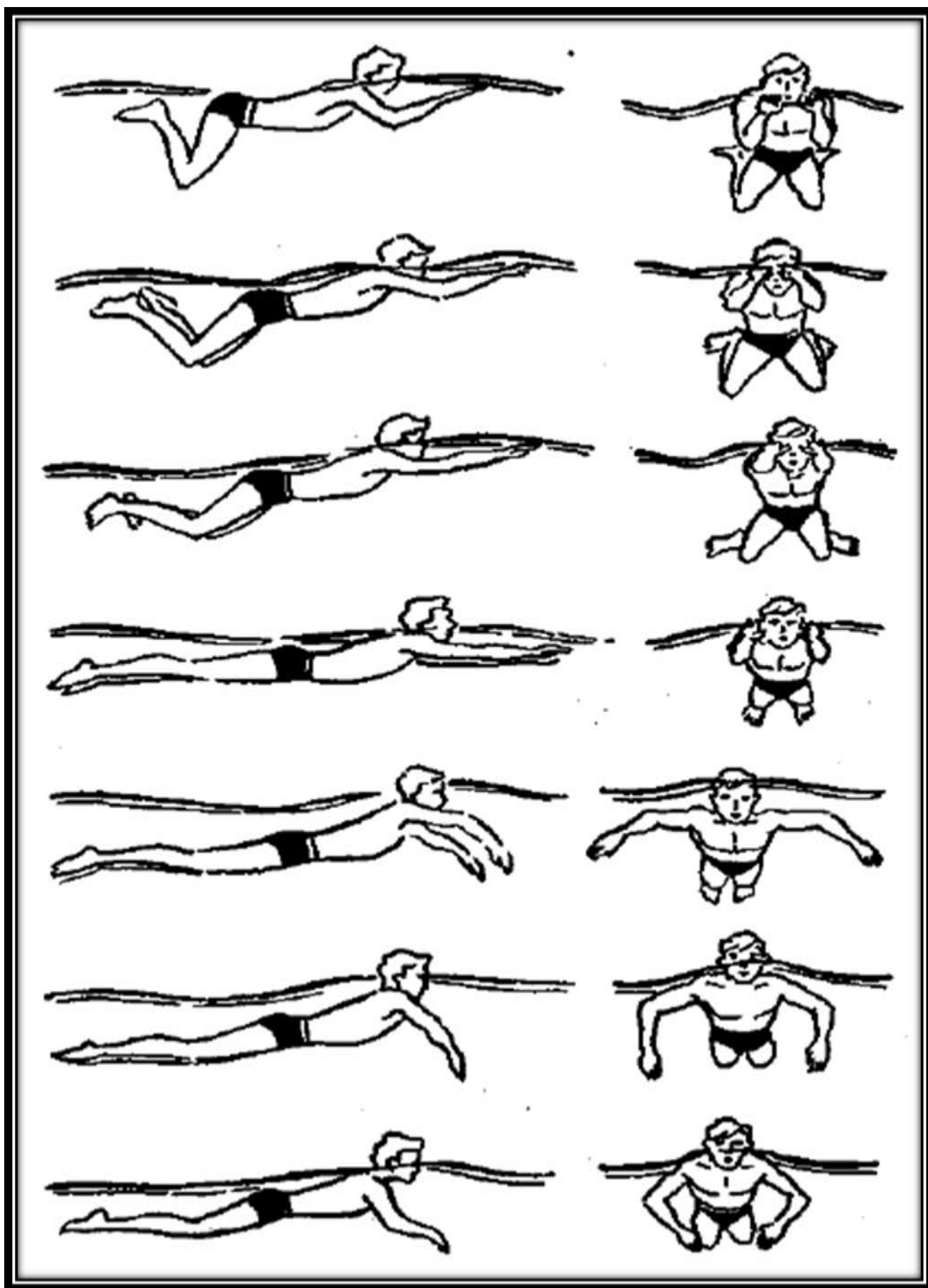
Umurtqa pog'onasining bo'yin qismi harakatchanligi qayishqoqligi sust kechsa ko'krakda krol usulida suzayotgan sportchini nafas olish uchun talab qilinganidek boshni yonga burib olmasdan yuqoriga ko'tarishga majbur bo'ladi. Sportda 5-10 sm gina emas, 5-10 mm mumkin qo'shimcha harakat ham ortiqchalik qilinganidek suzib ketayotgan odamning boshini qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarish umum harakatlarning shakliga uyg'unligiga putur etkazadi. Bu esa o'z navbatida gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umum holatiga ta'sir qiladi oqibatda sportchining suzish jarayonini buzib qo'yadi.

Boldir panja bo'g'imlarida harakat sust bo'lgan hollarda esa ko'krakda krol usuli bilan ko'proq orqa bilan chalqancha suzish usulida oyoqlar yordamida suzishda sportchilar yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar, ba'zan oldinga siljiy olmaydilar ham. Sababi, odam bunday usulda suzganida asosan oyoqlar panjasi suzuvchini oldinga siljitadi. Shunday ekan, panjalarning tuzilishi va ularning o'sish paytidagi holati katta ahamiyatga ega. Shularni nazarda tutib biz suzuvchi sportchilarga suzish usullariga qarab bo'g'implar harakatiga jiddiy e'tibor berishni mashg'ulotlar paytida ularni tinmay mashq qildirishni tavsiya etamiz.

Bilamizki mushaklar bosh miyaning markazlardan kelgan impulslar doimiyligiga qarab qisqaradi va cho'ziladi. Shunga qarab oyoq biron harakatni bajaradi. Shu tariqa mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini haroratga

keltiradi olg`a harakatlanadi. Mazkur jihatni bilish brass suzish usulida katta ahamiyatga ega.

Shuni ham aytish joizki mazkur suzish usulida qo`l va oyoqlarning tartib bilan kemta-ketlikdagi harakati aniq belgilangan. Demak, oyoq zarbining ohiri, qo`lning eshkakli harakatini boshiga to`g`ri keladi. qo`lni eshkakli harakati davomida elka suz yuzidan 10-20 sm yuqorida bo`ladi. Tana bel qismdan biroz bukiladi, oyoqlar bo`lsa tizza qismdan bukiladi. Tana va oyoqni bunday joylashuvi suzuvchini tezligini oshirishga qulay imkoniyat yaratadi. Buni quyidagi 3-rasmda kuzatish mumkin.



Brass usulida suzish
3-rasm

Oyoqlarni tizzadan bukilishi va qo'lni eshkakli harakati sekinlik bilan amalga oshiriladi, biroq bu harakatga tayyorgarlik jarayonini boshi hisoblanadi. Oyoqlar harakatini faol jarayoni, qo'llarni dastlabki harakatlarini boshlash vaqtiga to'g'ri keladi. qo'lni to'g'ri holatga kelish yakunida oyoqning boshlanish bo'g'im qismida zarbli harakat boshlanadi. Oyoqlarning bir qism zarbli harakatlari yakunida, qo'llar to'g'rilanadi, elka suv ichiga cho'kkan bo'ladi. Oyoqlar bilan eshkakli harakat boshlanganda suzuvchining qo'l, bosh va tana qismlari gorizontal tekislikda joylashadi.

3.7. BATTERFLYAY (DELFIN) SUZISH USULI TARIXI

XX asrning 30 yillariga kelib brass usulida suzuvchilarning ba'zilari mazkur usulda tezlikni oshirish maqsadida qo'llarini suz yuziga chiqarib suzisha boshladi. Shunday qilib ular yangi batterflyay ("butterfly" so'zining lug'aviy ma'nosi ingliz tilidan tarjima qilinganda "kapalak"



deganidir) usuliga asos solishdi. Shu yillarda batterflyay suzush usulini yangi texnikasiga asos solindi, ya'ni delfin tarzda suzish. Mazkur texnikada suzish usuli delfin harakatini yodga soladi. Suzish jarayonida suzuvchi tanasi delfinga o'xshab oyoqlar va tana yordamida siltanma harakatni yuqoriga va pastga bajaogan holatda amalga oshiradi.

Batterflyayda usulining delfin texnikasida ilk bora rekord natijani 1935 yili amerikalik suzuvchi D. Zig qo'lga kiritdi. Vengriyalik suzuvchi D. Tumpek bo'lsa 1953 yili delfin texnikasi yordamida jahon rekordini o'rnatdi. Shu paytgacha suzuvchi sportchilar batterflyay usulining delfin texnikasidan foydalanib kelishadi.

3.8. BATTERFLYAY (DELFIN) SUZISH USULIDA QO'LLAR VA OYOQLAR HARAKATI

Batterflyay suzish usulida qo'l harakatlari asosiy o'rinda turadi. Unga oyoqlar harakati hamda tananing to'liqsimon harakati bo'ysunadi. qo'llar suvga elka kengligida yoki undan kengroq holda kiradi, tirsaklar yuqoriga, kaftlar esa pastga qaratilgan bo'ladi. Bosh esa suvga yuz qo'lining suvga kirish vaqtida barmoqlar bir oz bukiladi, tashqaridan pastga harakatlanadi. Tirsak bo'g'imidan bir oz bukilib elkadan ichkariga aylanma harakat qilinadi. Xuddi ko'krakda krol usuli

kabi qo'llarning harakati tirsakning yuqori holatida boshlanadi. qo'llar harakatining o'rtasida kaftlar bir-biriga yaqinlashadi va shu vaqtda qo'lning tirsak bo'g'imidan bukilishining maksimal burchagi kuzatiladi. Bu taxminan 90° teng bo'ladi.

Chanoq sohasiga kelganda qo'llar tirsak bo'g'imidan yozila boshlaydi. Barmoqlar ham yozilib orqaga va bir oz tashhariga harakatlanadi. qo'llar harakatining 2-yarmi xuddi ko'krakda krol usuli kabi bo'ladi. qo'llarning suvdan chiqarishda tashqaridan yuqoriga aylanma harakat qilinadi. qo'lning kaft songa tomon harakatlanadi.

Suv ustida qo'llar harakati erkin holatda nazorat ostida bo'lishi lozim. Harakatlarning sekinlashuvi suvga tekis sho'ng'ish va suvlarni kaft bilan shapillatish katta xato hisoblanadi.

Mazkur usulda oyoqlarning harakati ham katta ahamiyatga ega. Oyoqlar bir vaqtda vertikal holatda simmetrik harakat qiladi. Ular koordinatsion, muvozanatlashgan ayrim suzuvchilarda esa, harakatlantiruvchi vazifani bajaradilar.

Oyoqlar harakati chanoqdan boshlanganda sonlar harakati paytida tizza

bo'g'imi bir oz bukiladi va bir-biridan uzoqlashadi. Oyoq kaftlar esa suvning qarshiligi tufayli bukiladi va tezlik bilan pastga harakatlanadi. Xuddi shu vaqtda esa son yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoqlarning tezda yozilishi natijasida chanoq ko'tariladi va orqa suv ustiga ko'tariladi. Son pastga harakatlanayotganda chanoq bir oz tushadi, kaftlar ko'tarilishni davom etadi, oyoqlar esa tizzadan bukiladi va navbatdagi zarb uchun dastlabki holatni egallaydi.

Batterflyay suzish usulida oyoqlarning tizza va boldir kaft bo'g'imi yuqori darajadagi harakatchanlikka va oyoqlar harakati paytida oyoq kafti to'liq bo'shashgan holatda bo'lishi lozim, chunki suv oqimi oyoq kaftini qulay holatga keltirishi kerak. quyidagi 4-rasmda qo'l va oyoq harakatini ko'rish mumkin.

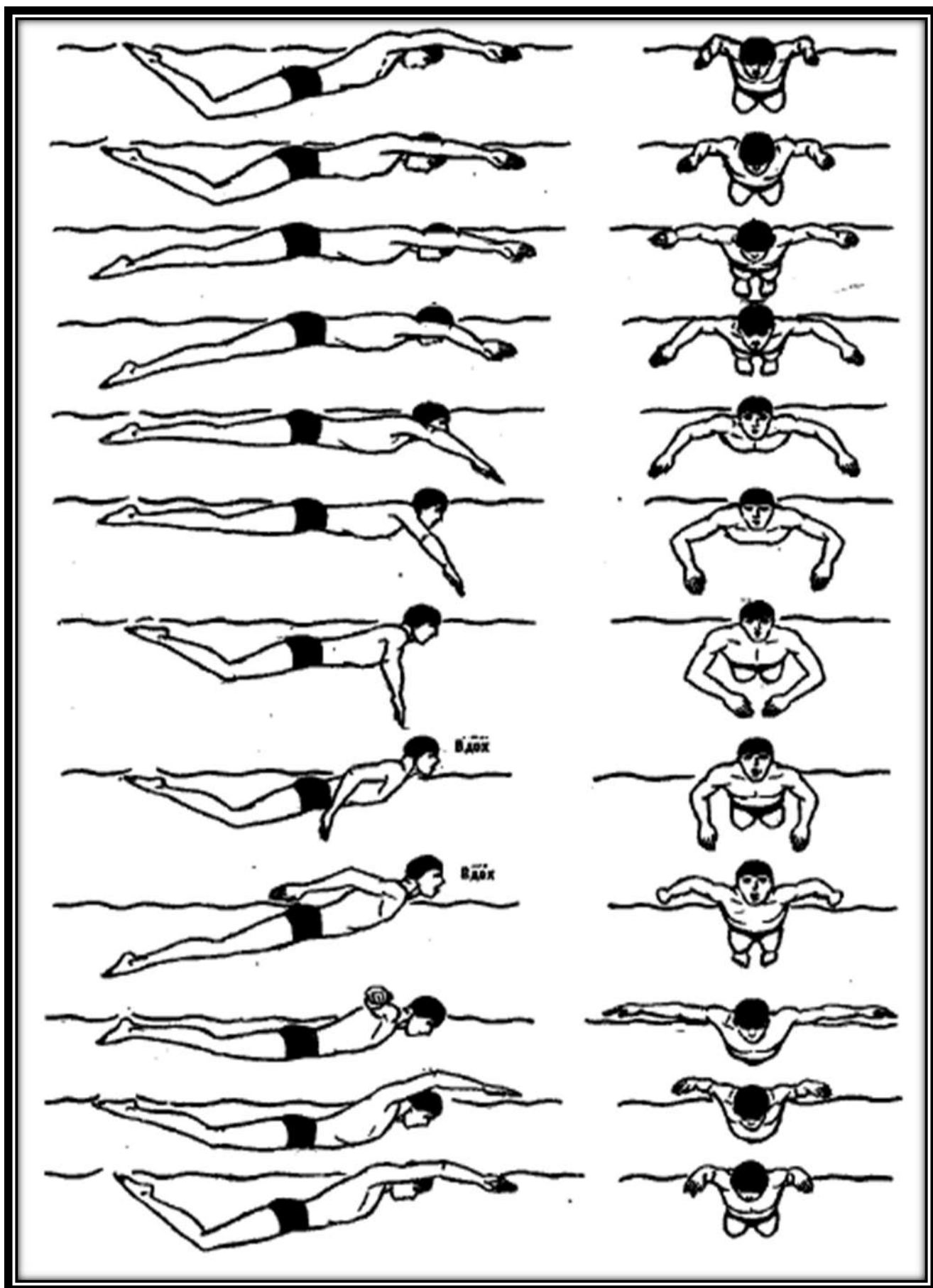
Baterflyay suzish usulida nafas olish, tana muvozanatini saqlash va harakatni hamjihatlikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadigan jihatlar hisoblanadi.

Nafas olishda bo'yinni yozish bilan bosh yuqoriga ko'tariladi. Bu harakatlar qo'llar harakatining asosiy qismida asta sekinlik bilan boshlanadi. qo'l harakatining ohirgi qismida suzuvchining og'zi suv yuzida bo'ladi, nigoh to'g'riga qaratilgan holatda nafas olish boshlanadi. qo'llarning suv yuzida keng yoyilgan vaqtda tugaydi. Yuz yana suvga sho'ng'iydi va qo'llar harakati jarayonida nafas chiqarish boshlanadi.

Bosh nafas olish uchun ko'tarilayotgan vaqtda elka kamari suv sathi bilan bir tekislikda bo'lishi kerak. Aksariyat suzuvchi sportchilar qo'llar harakatining har bir jarayonda 1 marta nafas olib chiqaradilar. Ayrim hollarda esa 2 ta takroriy jarayonda 1 marta nafas oladigan suzuvchilar ham uchraydi.

Batterflyay suzish usulida gavda ritmik to'lqinsimon harakatlanadi. Bu harakatlar qo'l va oyoq harakatlari bilan o'zaro bog'liq bo'ladi. qo'llari suvga kirayotgan vaqtda son yuqoriga harakatlanadi, oyoq kafti pastga chanoq esa suv yuzasiga ko'tariladi. qo'l harakatining asosiy qismida elka kamari suv sathiga barobar bo'ladi. qo'llar harakatining ikkinchi qismida (suv ustidagi harakat) esa chanoq bilan pastga harakatlanadi.

Batterflyay suzish usulida harakat hamjihatligini ta'minlashning asosiy va maqbul usuli bu ikki zarbli delfindir. Suzuvchi bir siklda 1 marta qo'llar bilan, 2 marta oyoqlar bilan harakat qiladi. Birinchi zarb suzuvchini harakatlanishiga yordam beradi va qo'l harakati tekis boshlanishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari 1-zarb suzuvchining tanasini gorizontal holatda tutib turishga ham yordam beradi.



Batterflyay usulida suzish

4-rasm

Demak, yuqoridagi qo'llar va oyoqlar harakatlaridan quyidagilarni xulosa qilish mumkin. Suzish vaqtida suzuvchining mushaklari statik mashqlaridek uzoqroq qisqarib turmaydi, aksincha tezkorlik bilan dinamik ish bajaradi. Buning uchun esa mushaklar qayishqoq harakatchan bo'lishi lozim. Mushaklarning jadal qiskarib jadal bo'shashning fiziologik almashinuvi yirik antogonist mushaklarning o'zaro kelishib harakatlanishi va ular harakatiga mayda mushaklarning uyg'un qo'shilishi sportchining suzishini tezlashtiradi, vaqtni tejashini ta'minlaydi.

To'g'ri, mushaklar tez suratlar bilan zo'r berib qisqarar ekan u nisbatan tezroq charchaydi. Ammo u qancha tez harakatlansa yurakka qon bosimi shuncha tezlashadi, bu hodisa bizga odam fiziologiyadan ma'lum.

Suzuvchi odatda o'zi tanlagan usulni mashqlar turkumida pishitib etiltiradi va shu borada u suzish texnikasini idrok qila boshlaydi.

Mohir suzuvchi sportchilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki eshkakli harakatda bevosita ishtirok etadigan mushaklar guruhini tayyorgarlik bosqichida iloji boricha tushish zarur. Ayniqsa o'rtacha va olis masofalarga suzish musobaqalarida ya'ni quvvatni tejab borish talab etilganda buning ahamiyati juda katta.

Shuni ham aytishimiz joizki suv sovuq bo'lganda mushaklarning taranglashuvi ortadi, ularni bo'shashtirish esa ma'lum darajada chegaralanib vaqtni talab etadi, bu esa ortiqcha harakatni amalga oshirish deganidir. Jumladan shu ma'lum bo'ladiki mushaklarning qon bilan ta'minlanishi ham yaxshi bo'lmaydi. Natijada hammasi umumlashib suzuvchining kursatkichni pasayishiga olib keladi.

Mazkur suzish usulida gavda tuzilishining mutanosibliigi suzish texnikasini egallashga muayyan darajada ta'sir etadi. Masalan, yaxshi rivojlangan qo'l, oyog'ining vazni o'rtacha suzuvchi bir qator yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishlari mumkin. Buni dunyoga tanilgach suzuvchi sportchilar faoliyatidan ham kuzatish mumkin bo'ladi. Aksariyat hollarda ular baland bo'yli qo'l-oyoqlari uzun, vaznlari nisbatan engil bo'ladilar. Bejiz emaski 14-17 yoshli o'smir suzuvchi sportchilar mushaklar rivojlanishi aytarli darajada bo'lmasada, vazn engilligi hisobiga ko'p hollarda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar. Shuning uchun ham bo'lajak

suzuvchi sportchining tanlashda dastlab uning shu jihatlari hisobga olinadi va shu jihatlari qara b unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bunday xulosaga kelish to`g`ri bo`lavermaydi. Chunki o`smir yoshda suzuvchi voyaga etganda suzuvchining gavidasida turli xilda o`zgarishlar bo`lib kolishi mumkin. Shu sababli o`smirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshirishdan o`tkazilib turiladi.

4. START TEXNIKASI

Statrt olish umuman suzish musobakalarida katta ahamiyatga ega. Buning uchun amalda 0,5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt ketadi. Sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan startni to'g'ri olishga bog'liq. Texnika jihatidan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z vaqtida gavdasini qulay holatda saqlash va masofaga boshida zarur bo'lgan tezlikka erishishga imkon beradi.

Odatda startning ikki turidan foydalaniladi:

- suppacha (tumba)dan start olish, bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi.
- suvda turib suv havzasi devoridan deysinib start olish, bu aksariyat orqa bilan chalqancha suzishda qo'llaniladi.

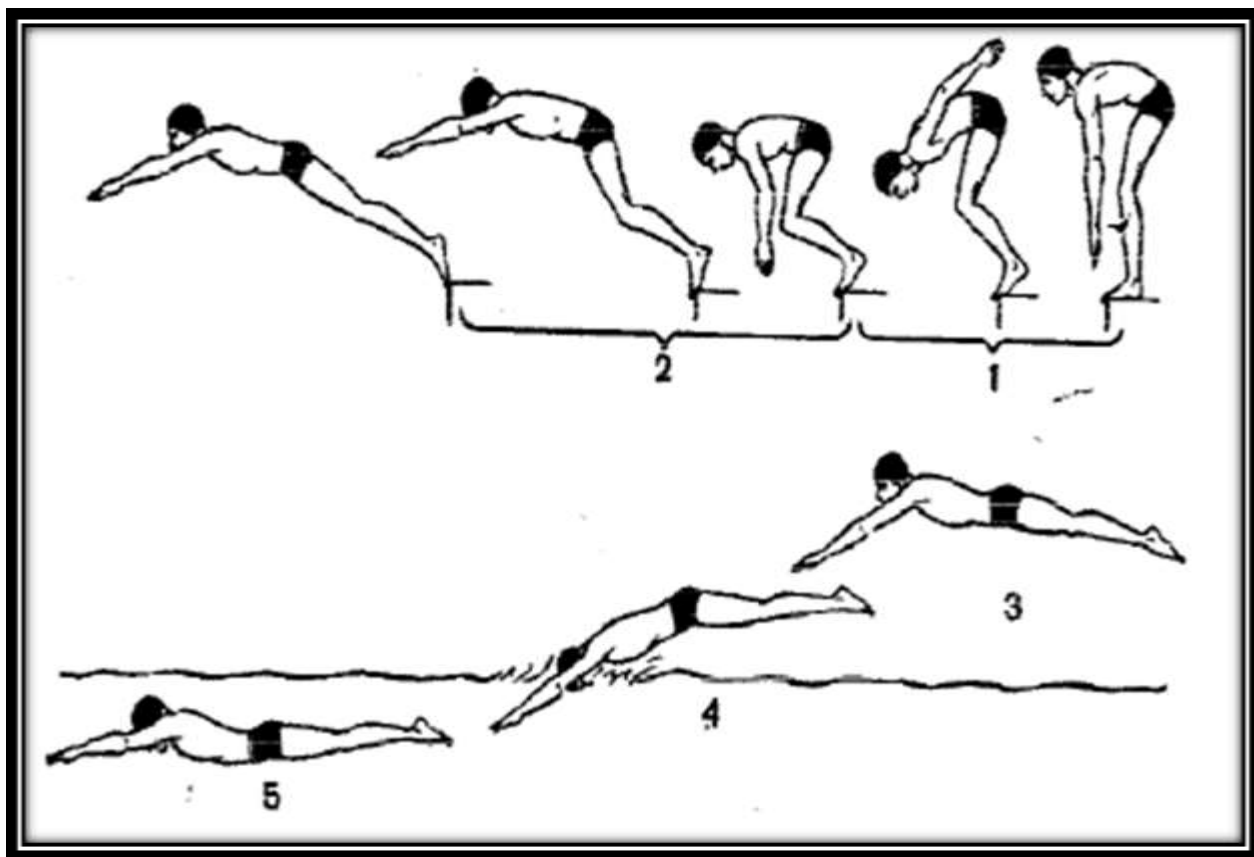
Suppachadan sakrab start olish.Dastlabki holat etarli darajada qulay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iborat. Bu quyidagilarga bog'lik: oyoq bo'g'imlaridan bukilish darajasiga, gavdaning egilishi va qo'llar holatini tafovutiga: orqaga, yonga, oldiga- pstga uzatish.

Erkin suzishda, brass va butterflyay suzish usullarida start tumbochkasidan amalga oshiriladi. Dastlabki holatda suzuvchining oyoqlari tizzadan bir oz bukilgan, oyoq kaftlari, chanoq kengligida bo'ladi. Oyoq barmoqlari suppachaning oldingi qirrasida, qo'llar erkin, kaftlarning ichki yuzasi orqaga qaratilgan, gavda oldinga egilgan bo'ladi. Xushtak chalingandan keyin sportchi bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga cho'zib, bosh va oyoqlarni yozgan holda suvga 10° - 15° burchak ostida sho'ng'iydi.

Suvga birinchi bo'lib barmoqlar, so'ng bosh va butun tana kiradi. Suvga sho'ng'igach, sportchi gavdasini bo'shashtiradi, boshini ko'tarib suzish harakatlarini boshlaydi. Mazkur jarayonni 5-rasmda kuzatish mumkin.

Orqa bilan chalqancha suzishda start suvda amalga oshadi. Dastlabki buyruqdan keyin suzuvchi suvga sakraydi va dastlabki holatni egallaydi. Unda suzuvchilar qo'llarini to'g'ri yozgan holda elka kengligida start dastagini ushlab, oyoqlari yonma - yon bukilgan holda devorga tekkizilib turadilar. Oyoq barmoqlari suv sathida turadi.

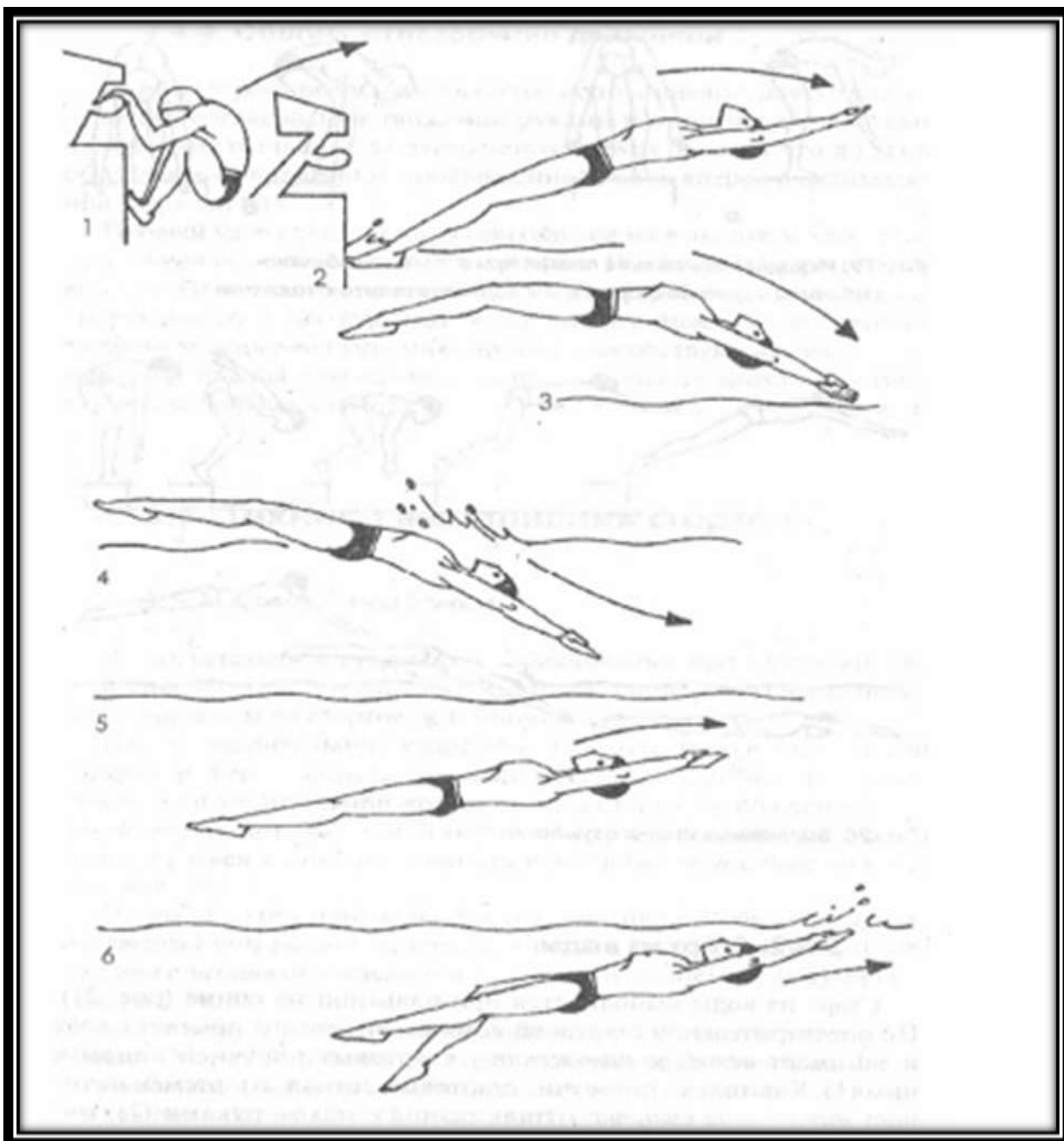
Xushtakdan so`ng qo`llar bilan itarilib, bosh orqaga tashlanadi va nafas olinadi, qo`llar ham orqaga tashlanadi, gavda to`g`rilanadi. Mazkur jarayon 6-rasmda tasvirlangan.



Suppachadan sakrash
5-rasm

Start olish texnikasini yaxshi tushunish uchun alohida qismlarga bo`lib o`rganish maqsadga muvofiq bo`ladi. Ularni quyidagilarga bo`lib o`rganish maqsadga muvofiq:

- tayyorlanish harakati va depsinish;
- havoda uchish;
- suvga kirish va suvda suzishga o`tish.



Orqa bilan chalgancha suzishda start olish

7-rasm

Startda tayyorgarlik harakati va despssinish. Odatda dastlabki holat ko`prok suzuvchi sportchilarning o`ziga xos xususiyatlariga bog`lik. Eng qulayi bu tovonlarning bir-biridan 15-20 sm oraliqda paralell joylashishi va panjalar bilan start suppachasining oldingi chetidan chiqib turishidir. Oyoqlar tizza bo`g`imidan tahminan 13-160 burchak hosil qilib bukiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig`idagi burchak 40-600 ga etguncha gavda oldinga egiladi, qo`llar orqaga-yonga yunaltiriladida kaft orqaga yuqoriga qaratilgan bo`ladi. Suzuvchining

og'irlik markazi start olish suppachasining old tomonining chetiga to'g'ri kelishi kerak. Shunda buyruq berilgan vaqtda tayyorgarlik harakatini va depsinishini bajarish qulay bo'ladi.

Tayyorgarlik harakati va depsinish. Start beruvchining buyrug'idan so'ng suzuvchi shu zahoti tezlik bilan depsinish kerak. Buning uchun oldin gavdani oldinga tashlab muvozanatdan chiqiladi, oyoq uchiga ko'tariladi, qo'llar orqaga-yonga siltinadi yoki oldindan orqaga 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 siltanib harakat kilinadi, ya'ni oyoqlar chanoq son bo'g'imlaridan, tizzadan, boldir va panja bo'g'imlaridan, qo'llar tirsakdan bukiladi yoki qo'llarni to'g'ri tutib oldinga aylantirgan holda siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib, start suppachasidan suvga sakraladi.

Depsinish- start olishning eng muhim qismi va asosi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi shuningdek suvga kirgandan so'ng suzishnig boshlang'ich tezligi depsinishning katta kuchiga bog'liq bo'ladi. Depsinish kuchi esa ko'proq oyoqlar kuchi va yozilishi tezligiga bog'lik. qo'llarning oldinda bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki bunda harakat vaqtida depsinish paytida oyoqlarning rostlanishiga mos kelishi lozim. Bunday moslik depsinish kuchinini yana ham oshiradi.

Havoda uchish. Suppachadan oyoq uzilib suvga tushgunga qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uning davomiyligi ko'proq startdan chiqishdagi holatining depsinish kuchi va uning yunalishiga bog'lik. Suzuvchining bunday parvoz qilishida uchish egriligi eng kam bo'lib u havoda uchish harakatining umumiy tezligini oshiradi, suvga tana kirgana jarayonda gavda harakat tezligining oshrishga ko'maklashadi. Uchish davomida gavda quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldingga cho'zilgan va tahminan elka kengligida tutilgan, kaft pastga qaraganda, bosh ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi.

Gavdaning bu holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida tahminan 200 li yoy yasab sekin asta boshi bilan shung'ish holatiga o'tadi. Havoda

uchish juda muhim bosqichlardan biridir. Bu jarayonni shunday bajarish kerakki, suzuvchi suvga kirar ekan, gavydasining to'g'ri holati saqlanishi lozim va yuqoridan tushgan og'irlik kuchining ta'siri ostida gavyda qulab tushmasligi kerak. Aksincha boshlang'ich harakat tezligini etarli darajada saqlanilishi lozim.

Uchishning o'rtacha uzunligi start olish supachaga qo'l panjalarini tekkan joyigacha hisoblanib erkaklarda 3,5-4 m, ayollarda 3-3,5 m atrofida bo'lishi kerak. Suzishning barcha usullarida deysingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmagan holatda bajariladi. Nafas suv yuziga chiqish vaqtida chiqariladi.

Suvga kirish va sirpanish odatda, havoda uchayotgan suzuvchi suvga kirish burchagiga bog'liq bo'lgan holda suvga botadi. Bu burchak aksariyat vaqtlarda gavydadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan uzoqqa nisbatan 15-200 li bo'ladi. Ravon startlarda botish chuqurligi odatda 40-50 sm va undan ko'prok bo'lishi mumkin.

Suzuvchi odatda suvga botib, dastlab pastga-oldinga qarab sirpanadi, keyin esa yuqoriga-oldinga qarab qalqib yo'nalish harakatini shakllantiradi.

Suv yuziga qalqib chikish. Sirpanib tezligini oshirmoqchi bo'lgan suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yoki undan bir oz oshgan vaqtda suzuvchi suv yuzasiga qalqib chiqishi kerak. Birinchi suzish harakatlari musobaqa qoidasiga ko'ra suzish tezligiga bog'lik holda bajariladi.

5. BURILISH TEXNIKASI

Suzish bo'yicha musobaqalar standart (25m va 50m) uzunlikdagi ochiq va yopiq suv havzalarida bo'ladi, musobaqadagi masofalar bo'lsa 50m dan 1500m gacha cho'ziladi. Shu sababdan uzoq masofaga suzish jarayonida suzuvchilar tomonidan mazkur masofani bosib o'tish uchun suv havzasida burilishni amalga oshirish lozimdir. Burilishni sifatli amalga oshirish suzuvchi sportchi uchun ahamiyatlidir, chunki to'g'ri bajarilgan burilish vaqtni tejashga va bir maromda suzishni davom etishga imkon beradi, jumladan suzuvchi sportchining kuchini tejaydi. Burilishlar soni suzilayotgan masofaning uzunligiga bog'liqdir. Barcha burilishlar ikki turga bo'linadi. Ular quyidagilar (mazkur burilishlar texnikasini 7-rasmda ko'rish mumkin):

- ochiq burilish;
- yopiq burilish.

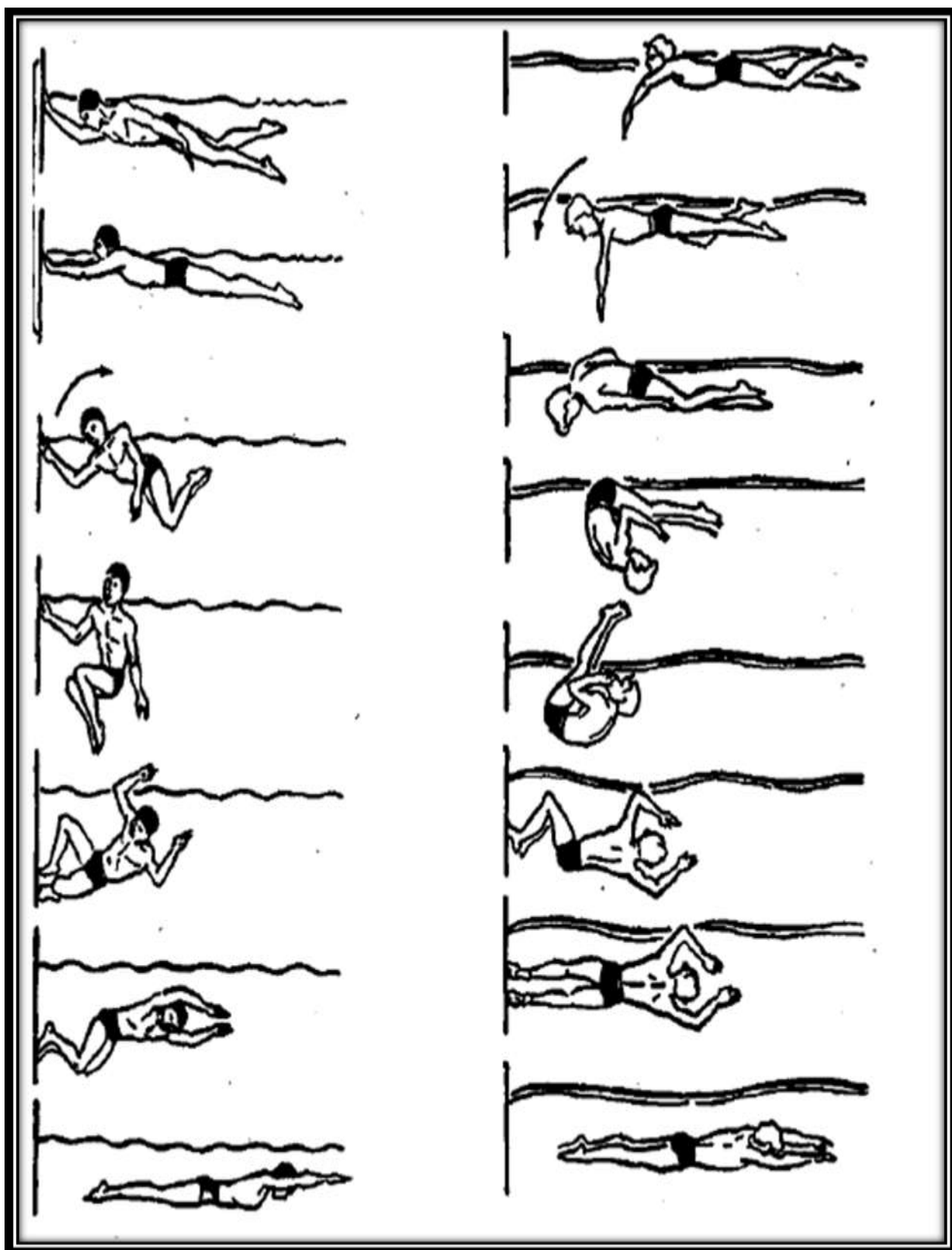
Ochiq burilish. Ochiq burilish deb suzuvchi sportchi suv havzasining devori yonida burilayotgan jarayonda nafas olish vaqtidagi burilishga aytiladi.

Yopiq burilish. Yopiq burilish deb suzuvchi sportchi suv havzasining devori yonida burilayotgan jarayonda bosh qism suv ichida bo'ladi va nafas olinmaydi. Shu tarzda amalga oshirilgan burilishga yopiq burilish deyiladi.

Aksari suzuvchilar burilish vaqtida qo'llari bilan emas, oyoqlar kaftini devorga tekkizib itariladilar. Bulardan eng ommalashgani oldinga kuviroq (dumbaloq oshish)dir. Bunda suzuvchi tezlik bilan burilishi devoriga suzib keladi, devorga 0,5 m qolganda suvga sho'ng'ib boshi pastga egiladi. Chanoq son bo'g'imidan bukilib, aylanma harakat bajariladi. Oyoqlar devorga, qo'llar esa qarama-qarshi tomonga uzatiladi. Oyoqlar bilan

devorga aniq tegishi kerak. Bular itarilishni kuchaytirib, tezlikdan yutishga sabab bo'ladi.

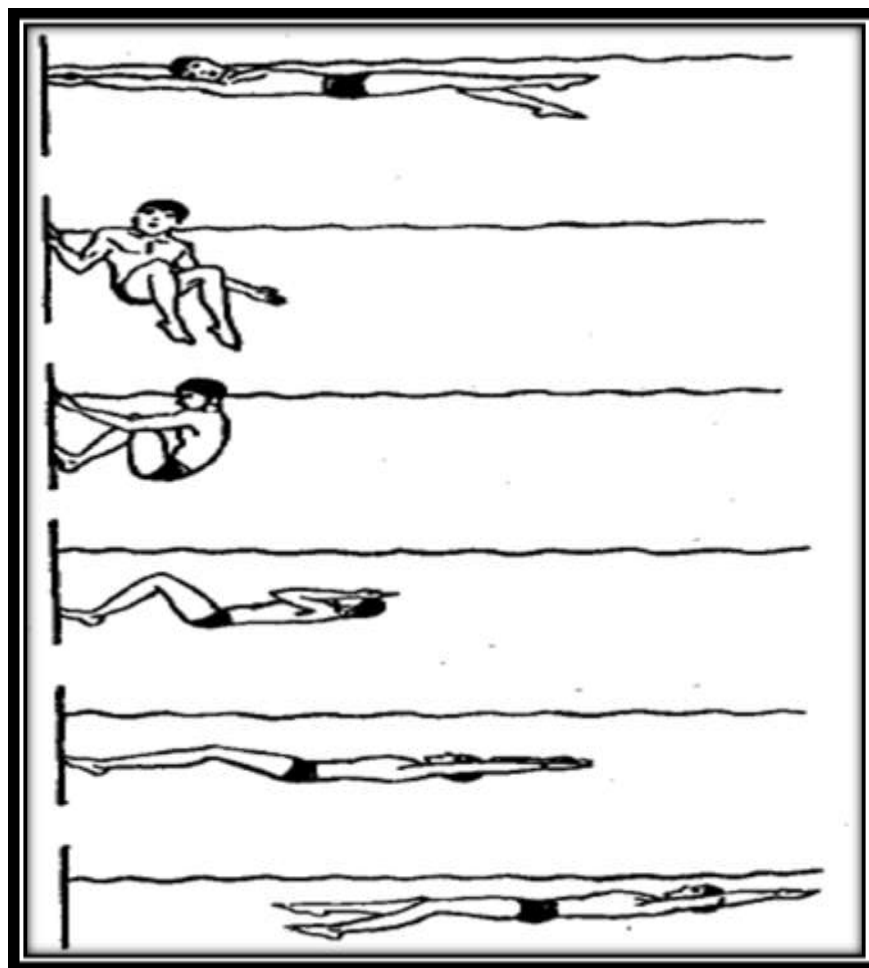
Erkin suzishda suzuvchi sportchilarga burilishlarni devorga gavdaning xohlagan qismi bilan tegishga ruxsat beriladi.



A. Ochiq burilish **B. Yopiq burilish**
Burilish texnikasi (A-ochiq burilish, B-yopiq burilish)
7-rasm

Orqa bilan chalqancha suzishda burilishning oddiy ko`rinishi amalga oshiriladi (mazkur holatni 8-rasmda ko`rish mumkin). Orqa bilan chalqancha suzishda burilishlarning eng ko`p ko`rinishi oyoqlarni havoda harakatlantirib, chuqur burilishdir. Orqa bilan chalqancha suzishda burilishning yana bir usuli ko`ndalang aylanishdir. Bunda suzuvchi o`ng qo`li bilan devorni ushlaydi, gavda  $45^{\circ}$  ga burilib, ko`krak pastga qaragan holatga o`tadi va boshni ko`krakka yaqinlashtirib, oyoqlar tizza bo`g`imidan bukilib, gavda aylanadi. Oyoqlar suv ustidan aylanib devorga tegadi va suzuvchi orqa bilan chalqancha holatda suzishni boshlaydi.

Brass va batterflyay suzish usullarida burilishning yana bir usuli qo`llar bir vaqtda suv yuzasiga yaqin qismida devorga tegadi. qo`llar tirsak bo`g`imidan bir oz bukilib, elka kamari va bosh devoriga yaqinlashadi, oyoqlar bukilib, qo`l bilan devordan itarilib, aylanish boshlanadi.



Orqa bilan burilish

8-rasm

6. SUVNING XUSUSIYATI

6.1 SUVNING QOVUSHQOQLIGI

Suzuvchining suv havzasida harakatini amalga oshirishda asosiy omil, bu suv hisoblanadi. Shu sabadan suzuvchi uchun suv xususiyatini bilish muhimdir.

Ma'lumki, suzish startida suvning fizik xossalari deganda, uning qovushqoqligi, zichligi va solishtirma og'irligi tushuniladi.

Suvning qovushqoqligi deganda, suvning harakatlanishga ko'rsatadigan qarshiligi tushuniladi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar o'zaro surkalganda ular o'rtasida ichki ishqalanish yuzaga keladi va shu ishqalanish esa o'z navbatida harakatlanishga qarshilik kiladi. Mana shunday paydo bo'lgan kuch suvning qovushqoqligidir. Suvning qovushqoqligi odatda shu suvning kimyoviy xossasiga ham haroratiga ham bog'likdir. Suv harorati qancha kam bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha yuqori bo'ladi. Masalan, suv harorati 300S bo'lganda uning qovushqoqligi 20% gacha kamayadi.

6.2. SUVNING ZICHLIGI

Suvning zichligi deb hajmi birligidagi massasiga aytiladi. U bizga fizikadan ma'lum. Masalan, 1 g suvning massasi hamisha ham suvda bir xil emas. Suv qancha sho'r, harorati qancha yuqori bo'lsa, uning massasi shuncha yuqori bo'ladi. Harorati 40S li chuchuk suvning zichligi kubometr bilan o'lchanganda 10 kg/m^3 ga teng. Sho'r dengiz suviniki bo'lsa 1010 - 1030 kg/m^3 .

6.3. SUVNING SIQIQLIGI

Suvning siqiqligi odatda suv zarrachalarini va qatlamlarining bir-biriga ko'rsatgan bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqiqligi hajmi shuncha kam bo'ladi, o'z navbatida suvning siqiqligi gidrastatik bosim kuchi kelib chiqadi, har qanday suv hatto tinch holatda turganda xam, unga og'irlik kuchi bo'ladi. Bu kuch bir tomondan suyuqlikning o'z vaznidan paydo bo'lsa, ikkinchi tomondan atmosferaning unga ko'rsatayotgan ta'siridan yuzaga keladi. Binobarin gidrostatik bosim kuchi suvga tushgan odamning tanasining

barcha eriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odam qulogida paydo bo'ladigan og'riq ham mana shu bosim kuchi ta'sirida yuzaga keladi.

6.4. SUVNING SOLISHTIRMA OG'IRLIGI

Suvning solishtirma og'irligi odatda gavda og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda $Gg\text{'sm}^3$ bilan ifodalanadi. Bu ham suvning kimyoviy tarkibi bilan uning haroratiga bog'lik. Binobarin suvning zichligi qancha yuqori bo'lsa uning solishtirma og'irligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Sababi, sho'r suvning zichligi chuchuk suvnikidan og'ir, demak, uning solishtirma og'irligi ham yuqori. Shu sababdan ham dengiz, okean suvlarida chuchuk suvdagiga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi. Suv harorati ortib borishi bilan ham uning zichligi, uning solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda kimyoviy jihatdan toza distirlangan suv 40S haroratda yuqori solishtirma og'irligi odatda 1 db deb qabul kilingan. Bu suzish uchun qo'lay solishtirma og'irlikdir.

Hammamizga ma'lumki 40S da chumilib bo'lmaydi, u bolalargina emas, kattalarga ham sovuqlik qiladi.

Odatda qishki suv havzalarida mashg'ulot o'tkazilganda suvning harorati kattalar uchun 24-280S, bolalar uchun 27-280S bo'lishi kerak. Bunday haroratdagi suvlarning solishtirma og'irligi 0,998 $gg\text{'sm}^3$ ga teng bo'ladi. Suvda cho'milish uchun faqat suvning solishtirma og'irligi emas, balki suzuvchining solishtirma og'irligi ham ahamiyatga egadir.

6.5. SUVGA MOSLASHISH UCHUN ASOSIY JISMONIY QONUNIYATLAR

Suzish texnikasini aniqlashda bir qancha fizikaviy qonuniyatlar qatorida gidrostatika va dinamikaning qonuniyatlari qisman asosiy omillar hisoblanishi bizga ma'lum.

Statik suzish deyilganda odam tanasi suvda turganda unga 2 ta ichki va tashqi kuch ta'siri tushiniladi. Bular: tanani pastga yo`naltiruvchi og`irlik kuchi va uni yuqoriga itaruvchi suvning qarshilik kuchidir.

Dinamik suzishda esa suzuvchi harakatga kelishi bilan unga 4 ta kuch ta'sir ko`rsatishi tushiniladi. Bularga: tananing og`irlik kuchi; suvning ko`tarish kuchi; harakat kuchi va suvning harakatga to`qnash qarshilik kuchlari kiradi. Shu sababdan gidrodinamik suzishda tana bilan uni o`rab turgan suvning o`zaro bog`liqlikda harakatlanishi bilan ifodalanadi.

7. SUZISH TEXNIKASIGA TANANING JISMONIY TUZILISHINING TA'SIRI

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`stloq osti tuzilmalari, orqa miya na periferik nervlar kiradi. Har qanday odam a'zolari funktsiyalari mana shu nerv sistemasi orqali boshqarib turiladi. O`z davrida I.M. Sechenov, I.P. Pavlov kabi olimlar bu haqda batafsil ta'limot qoldirganlar.

Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri – moddalar almashinib turishidir va aksincha, moddalar almashinib turgan organizm, demak, tirik hisoblanadi va faoliyat olib borayotgan bo`ladi. Shunday ekan, u hamisha nerv tizimi vositachiligida ta'sirlanadi va qo`zg`aladi; ta'sirlanganda tashqi muhitning “issiq-sovug`ini, qorong`i-yorug`ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning engil-og`irligini”, ishning oddiy-murakkabligini va hokazo – sezadi, payqaydi, his qiladi. Ko`zg`alganda esa mana shu sezish, payqash, his qilish tahlili oqibatida javob berish reaksiyasi yuzaga keladi, binobarin, odam ozmi-ko`pmi, faoliyat ko`rsatadi. Bu faoliyat o`z hajmiga ko`ra, biror a'zoning, butun bir a'zolar tizimining yoki yaxlit organizmning bajargan harakati, ishi bo`lishi mumkin.

Ammo bunday harakatlar, turli-tuman ishlar, faoliyatlar hamisha, hamma odamlarda bir maromda, muayyan ko`lamda, belgilangan hajmda bo`lavermaydn. Chunki odamning ta'sirlanishi bilan qo`zg`alishi bir xil bo`lmaydi, bu – shuning uchun hamki, inson bosh miyasiga xos bo`lgan ruhiyat, organizmning ichki muhitga aloqador hisoblangan: qon, limfa, to`qima va serebrostinal suyuqlik hammada bir xil bo`lmaydi, shunga ko`ra, ular tarkibidagi moddalar va ularning kontsentratsiyasi ham bir xil emas; yana bu erda ana shu moddalarning fizik-kimyoviy, biologik xossalari nisbatan doimiy bo`lish va bo`lmasligi ham ahamiyatga ega. Masalan, shulardan birgina qonni misol qilib oladigan bo`lsak, uning reaksiya faolligi, undagi qand miqdori, oziq bo`ladigan moddalarning oz-

ko`pligi, osmotik va arterial bosimi harorati, qolaversa, yurak urish soni, qonni haydash miqdori, hajmi, kuchi, maromi va boshqalar xilma-xildir.

Anatomiya fanidan, yana shu ma'lumki, odam gavdasini tashkil etuvchi suyaklar, tog`aylar, paylarning tuzilishida, umuman bir xil bo`lsa ham, ba'zi xususiyatlari, xossalari masalan, katta-kichikligi jihatdan bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga insoning ruhiyatidagi, atrof-muhitga munosabatidagi, tabiat va jamiyatga bo`lgan ta'siridagi farqlarni qo`shsak masala yana ham oydinlashadi. Ayniqsa, sportchilardagi jismoniy chiniquqlik, baquvvatlilik, kuchlilik ularni qarshilikdan qo`rqmaslik, to`siqlarni engib o`tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa, chidam va matonat sari olg`a intilish kabi xislatlarga ega qiladi. Agar ularning turmush tarzini, hayot faoliyatini kuzatadigai bo`lsak, ularning idrok bilan ish yuritishishi, hamisha tartib-intizomga rioya etishlarini, vaqtni to`g`ri taqsimlay olishlarini, ya'ni ertalab ma'lum paytda o`rindan turib, ma'lum paytda ovqatlanishini, mashg`ulotlarga borishini, dam olishini va muayyan vaqtda yotib uxlashini payqash mumkin. Bir so`z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda yashaydi, hayot kechiradi va ishlaydi.

Shu sababdan ular doimiy izlanishda bo`lishadi va o`z ustida ishlashadi. O`zlarining suzish texnikasini shakillantirish va rivojlantirishni maqsad qilishadi. Suzish texnikasini o`zlashtirish va shakillantirish uchun bo`g`inlarning harakatchanligining ahamiyati kattadir. U sportchi harakatlanish tezligini oshirish bilan birga suzuvchi tanasining to`g`ri rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Tananing egiluvchanlik xususiyati sifatlarini rivojlantirishda uning anatomik jihatdan tuzilishini hisobga olishi zarur. Oyoq oshig`i va bel-elka bo`g`inlarining harakatchanligi suzuvchining tez to`g`ri harakat qilishga ijobiy ta'sir ko`rsatadi. Ma'lumki suvda tananing harakatga kelishi uchun odam qo`l va oyoqlar harakatidan foydalanadi, bu harakatlar bilan odam asosiy ishni bajarib, oldiga qo`ygan vazifani hal etadi. Buning uchun esa u tananing anotomik tuzilishidan to`g`ri foydalanish kerak.

Bo`g`imlari yaxshi rivojlangan, harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o`zgartirmasdan katta yoy bo`ylab erkin va

oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug`ilsa, bunga katta mushak guruhlarini jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya'ni harakat amplitudalarini uzun olib bajarish, suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo`lib, bu – suzuvchi sportchining quvvatini tejab sarflashga yordam beradi. Suzuvchi sportchi bo`g`imlaridagi harakatlarning sustligi, erkin bo`la olmasligi suzish texnikasini to`g`ri bajarishda qiyinchilik tug`diradi, mashqlarni bajarish samaradorligini pasaytiradi, natijada, qo`shimcha harakatlarni bajarish talab etiladi, bunda esa suzuvchi sportchida quvvatni ko`p sarf bo`lishiga olib keladi, mushaklar toliqadi, yurakka zo`r kelib, tez charchash alomatlari paydo bo`ladi.

qo`llarning harakatchanligi, bir qaraganda, faqat elka bo`g`imlari holatiga bog`liqdek ko`rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg`un harakat qilishi umurtqa pog`onasi holatiga, aniqrog`i, umurtqaning ko`krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog`liqdir. Masalan, umurtqaning ko`krak-elka qismi etarli darajada harakatchan bo`lmasa, butterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi-sportchi qo`l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa-istamasa, gavdaning yuqori qismini ko`tarishga majbur bo`ladi.

Shularni nazarda tutib, biz suzuvchi sportchilarga suzish usullariga qarab bo`g`imlar harakatiga jiddiy e'tibor berishni, mashg`ulotlar vaqtida ularni tinmay mashq qilishni tavsiya qilamiz.

8. SUZISH TEXNIKASINI O`ZLASHTIRISHDA ODAM ORGANIZMINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Odam organizmida suzish vaqtida muskul harakatlari faollashganda gaz almashinuvi hisobiga kislorodga bo`lgan talab 10-12 marta oshadi va modda almashinuv jarayoni bo`lib o`tadi. Suzuvchi masofani katta tezlikda bosib o`tayotganda kislorodga bo`lgan talab 5lG`min.ga ortadi. Sportchi suzish vaqtida turli analizatorlardan tinimiz ma'lumot signallarini olib turadi. Bu ma'lumotlar suzuvchiga suvda o`z tanasini harakatlantirish vaqtida oyoq va qo`llar harakatini yaxshiroq xis etishga imkon beradi. Bularning barchasi sportchini suvni xis qilishga asoslangan bo`ladi.

Yuqoridagi jarayonlarni to`g`ri xis etish sportchiga masofa bo`ylab suzish vaqtida harakat koordinatsiyalari va harakat jadallashtirish kabi suzish qismlarini yaxshiroq o`zlashtirish imkonini beradi.

Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashga muayyan darajada ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan, uzun qo`l-oyoqli, vazni o`rtacha suzuvchi sportchilar bir kadar yuqori ko`rsatkichlarga ega bo`lishlari mumkin. Buni dunyoga tanilgan suzuvchi sportchilar faoliyatidan kuzatish mumkin bo`ladi. Aksariyat hollarda ular baland bo`yli, qo`l-oyoqlari uzun, vaznlari nisbatan engil bo`ladilar. Bejiz emaski, 14-17 yoshli o`smir suzuvchi sportchilarda mushaklar rivojlanishini aytarli darajada bo`lmasada, vazni engilligi hisobiga, ko`p hollarda yuqori ko`rsatkichlarga ega bo`ladilar. Shuning uchun ham, bo`lajak suzuvchi sportchini tanlashda dastlab uning keltirilgan jihatlari hisobga olinadi. Yana, mazkur jihatlarga qarab, unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bunda hamisha ham to`g`ri xulosa chiqarilavermaydi. Chunki, ayniqsa, suzuvchi o`smir yoshda bo`lsa, voyaga etganda uning gavdasida turli xildagi o`zgarishlar bo`lib qolishi mumkin. Shu sababli, o`smirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o`tkazib turiladi.

Biroq, shuni aytib o`tish joizki, suzuvchi sportchining bo`y va qo`l-oyoqlari uzunligi, gavda vaznining kichikligi uning muvaffaqiyati garovi bo`la olmaydi, balki faqat unga zamin bo`lib xizmat qilishi mumkin. Jahon chempionlari orasida

biz aytib o'tgan mezonlardan ancha yiroq bo'lgan sportchilar borki, ular fikrimizning dalili bo'la oladi. Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun avvalo suzuvchi odam organizmining funktsional imkoniyati, mashg'ulot paytida egallagan malaka va ko'nikmasi, takomiliga etgan harakat usullari zarurdir. Bo'yi nisbatan past bo'lib, suzish mashqini bekamu ko'st egallagan, jismonan obdon pishib etilgan suzuvchilar ancha katta yutuqlarga erishishlari mumkin. Bunga suzish sporti tarixida, yuqorida aytib o'tganimizdek, misollar ko'p.

9. SUZISHNING TURKUMLARGA TASNIFLASH

Qabul qilingan tartib – qoidasiga ko`ra suzish to`rt turkumga bo`linadi. Ular:

- sportcha suzish;
- suzish o`yin;
- tayanch (boshlang`ich) suzish;
- figurali (sinxron) suzish.

Sportcha suzish. Maxsus belgilangan tartib, qoidasi alohida ajratib olingan, masofasi va o`z xususiyatiga asosan sportcha suzish musobaqalar tarkibiga kiritilgan. Musobaqalar (25x50 m) standart suzish xavzalarida 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarga shuningdek ochiq suv tabiiy xavzalarda 500 metrdan 25 km. gacha suzib borish musobaqalar o`tkaziladi. Musobaqalar vaqtida suzuvchi suzushning barcha usullarida bor sifat imkoniyatlarini tezlatishga qaratishlari kerak. Musobaqada ko`krakda krol usulida, orqa bilan chalqancha usulida, batterflyay (delfin), yonbosh suzish va bundan tashqari kompleks suzish usullarida qo`llaniladi. Belgilangan masofaning 4G`1 qismida suzish usullari almashiniladi. Estafetani suzish musobaqasida 4 ta suzuvchi ishtirok etadi va har birlari o`zlariga belgilangan masofani ko`rsatilgan suzish usullarida suzib o`tishlari lozim bo`ladi.

**O`yin uslubi** – bu suvdagi turli ko`ngil ochar harakatli o`yinlardir. Bu uslub yosh suzuvchilarni boshlang`ich suzush elementlarini o`zlashtirishlarida qo`llaniladi.

Tayanch holda suzish usuli – bunga suvdagi to`siqlardan o`tishlar, chuqurlikka, uzoqlikka sho`ng`ishlar va cho`kayotgan kishini qutqarish kabilarga o`rgatishlar kiradi. Bunaqangi shug`ullanishlarga o`rgatish suv yaqinida yoki suvda ishlayotganda va harbiy harakatlar vaqtida chiqayotganlarni qutqarish ishlarida foydalaniladi. Jismoniy tarbiya insitutlarida, Armiya va harbiy flotlarda suvdagi to`siqlar osha tayanch suzishlarga maxsus ishlab chiqilgan dasturlar asosida o`rgatiladi.

Figurali (sinxron) suzish – o`zida turli xareografiya elementlarini, akrobatika va gimnastika harakatlarining turli majmualarda bir butun yig`indisini aks ettiradi. Figurali suzish yakka holda va guruh bo`lib bajariladi.

10. SUZISH BO`YICHA O`TKAZILADIGAN MUSOBAQA QOIDALARI

10.1 SUZISH TURLARI VA MASOFALAR

Suzish usullari bo`yicha turli masofada musobaqalarni tashkillashtirish, uni o`tkazish va natijalarni, rekordlarni qaydnomada quyidagi tartibda qayd etiladi:

- erkin suzish usuli - 100, 200, 400, 800, 1500 m;
- estafeta - 4 x 100, 4 x 200 m.;
- brass - 100, 200 m.;
- batterflyay - 100, 200 m;
- orqa bilan chalqancha suzish - 100, 200 m;
- kompleks suzish;
 - ✓ 200 m (50 m batterflyay + 50 m orqa bilan chalqancha suzish + 50 m brass+ 50 merkin suzish usuli);
 - ✓ 400 m (100 m batterflyay Q 100 m orqa bilan chalqancha suzish Q 100 m brass + 100 merkin suzish usuli);
- kombinatsiyalik estafeta - 4 x 100 m (100 m orqa bilan chalqancha suzish Q 100 m brass Q 100 m batterflyay Q 100 m erkin suzish usuli).

10.2. MUSOBAQALARNING O`ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.2.1 Musobaqalarning xususiyatlaridan kelib chiqib ularda suzuvchi sportchilar jamoaviy va yakka tartibda ishtirok etadilar.

Yakka tartibda ishtirok etgan suzuvchi sportchilarning natijalari suzuvchi sportchining o`z hisobiga qayd etiladi.

Jamoadada ishtirok etgan suzuvchi sportchilarning natijasi bo`lsa umumiy jamoa hisobiga qayd etiladi va oldingi natijalar bilan umumlashtiriladi. Shu tarzda ularning musobaqadagi natijasi va o`rni belgilanadi.

10.2.2 Musobaqaning qay tarzda o`tkazilishi va tashkil etilishi, tuzilgan dastur orqali aniqlanadi va belgilab berilgan qoidalar asosida o`tkaziladi.

10.2.3 Musobaqaning qay tarzda o`tkazilishiga, mazkur musobaqani tashkil etayotgan tashkilot javobgar bo`ladi va uni dasturini ishlab chiqadi. Tasdiqlangan qoidalar asosida. Musobaqani tartibiga quyidagilar kiradi:

- maqsad va vazifa;
- vaqt va o`tkaziladigan joy;
- tashkil etuvchi tashkilot (rahbariyat);
- ishtirokchilar;
- dastur;
- musobaqani o`tkazishga sharoit yaratish;
- yakka tartibdagi va jamoaviy tarzda ishtirok etgan suzuvchilarning g`oliblarini aniqlash;
- g`oliblarni taqdirlash.

10.3. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

Ishtirokchilar yoshi. Musobaqa ishtirokchilari quyidagi yosh tartiblariga bo`linadi:

- yoshi kichik ishtirokchilar – 12 yoshdan kichik bo`lgan qiz bolalar va o`g`il bolalar;
- o`smir yoshdagi ishtirokchilar – 12-14 yoshdagi qiz bolalar va o`g`il bolalar;
- o`spirin yoshdagi ishtirokchilar – 15-17 yoshdagi qiz bolalar va o`g`il bolalar;
- yoshi kattalar – 17 yoshdan katta ayol va erkaklar.

Musobaqada sportchi suzuvchilarni ishtirok etish uchun ruxsat berish tartibi quyidagicha:

- musobaqada ishtirok etish uchun suzuvchi sportchi maxsus med ko`rikdan o`tgan bo`lishi va vrach ruxsatini olgan bo`lishi lozim;
- musobaqaga dasturdan kelib chiqib yoshi katta va tayyorgarlik darajasi mos kelmaydigan sportchi suzuvchilarga ishtirok etish taqiqlanishi mumkin;
- maxsus tayyorgarlikka ega yosh suzuvchi sportchi vrach va murabbiyining ruxsati bilan yoshi katta suzuvchilar bilan birga musobaqada ishtirok etish mumkin;

- yoshi katta suzuvchi sportchini o`zidan kichik bo`lgan sportchilar bilan bir musobaqada ishtiroki taqiqlanadi.

10.4 Musobaqa ishtirokchilarining huquqi va majburiyatlari

Musobaqa ishtirokchilarining huquqi va majburiyatlari quyidagilardan iborat:

10.4.1 Musobaqa ishtirokchilarining majburiyatlari:

suzish bo`yicha o`tkaziladigan musobaqaning dasturini bilish va qoidalarga rioya qilish;

o`zini tutabilish, amaldagi belgilangan qoidalarga rioya qilish;

musobaqa vaqtida hakamning barcha ko`rsatmalariga rioya qilish.

10.4.2 Musobaqa ishtirokchisi hakamlarga ma'sul shaxslar yoki o`z murabbiyi orqali murojaat etish imkoniyatiga ega.

10.4.3 Musobaqa ishtirokchilari o`zi ishtirok etayotgan musobaqada hakamlilik qilish mumkin emas.

10.5. MUSOBAQADA ISHTIROK ETAYOTGAN SUZUVCHI SPORTCHILARNING SPORT KIYIMLARI

Musobaqa ishtirokchilar kiyimi quyidagicha bo`lishi lozim:

- musobaqa ishtirokchisi o`z qomatiga mos tanlanga libosda chiqish kerak, jamoaviy tarzda chiqayotganda barcha ishtirokchilar bir xil libosda chiqish lozim;
- musobaqada ishtirok etayotganlarda:
 - ✓ erkaklar, o`spirin, bollar maxsus suzuvchilar trusigi bilan
 - ✓ ayollar, o`spirin, qizlar maxsus ayollar cho`milish kiyimi bilan

Ayollarni cho`milish kiyimi oldi qismi qoida bo`yicha bo`yindan 12 sm dan ortiq kesilgan bo`lishi kerak emas va orqa qismi 20 sm dan ortiq kesilgan bo`lish kerak emas. Jumladan cho`milish kiyimining matosidan ichki a'zolar ko`rinmasligi lozim. Agarda sportchilar yuqoridagi talablar rioya qilmagan bo`lsa, hakam a'zolari mazkur ishtirokchilarni musobaqaga kiritmaslik huquqiga ega.

Jamoa vakili, murabbiy va sardor:

- ✓ musobaqada ishtirok etayotgan har bir tashkilot o'z vakiliga ega bo'lishi lozim;
- ✓ vakil jamoa rahbari bo'ladi, u musobaqa ishtirokchilarining intizomiga javobgar va suzuchi sportchilarni musobaqa vaqtiga kelishini ta'minlaydi;
- ✓ agarda yig'ilish tashkilotchilar va a'zolar, hakamlar bilan birga o'tkazilsa unda jamoa vakili ham ishtirok etadi, jumladan qur'a tashash marosilarida ham;
- ✓ musobaqa o'tkazilayotgan vaqtda jamoa vakili maxsus ajratilgan joyda bo'lishi lozim;
- ✓ jamoa vakiliga hakamlar va tashkilotchilar qaroriga qarshi chiqish taqiqlanadi;
- ✓ agarda jamoada vakil bo'lmasa, mazkur vazifani jamoa murabbiyi yoki jamoa ishtirokchilaridan tayinlangan sardor zimmasiga oladi.

Vakil (yoki murabbiy) hakamlar hay'atidan barcha ma'lumot va savollarga javob topishi mumkin va istagan vaqtda uchrashish imkoniyatiga ega. Jumladan musobaqani o'tkazish yuzasidan bo'ladigan savollar va natijalar ham shuni ichidadir. Agarda musobaqa tartibida qo'shimcha ishtirokchi qo'shilishi ko'zda tutilgan bo'lsa, suzuvchi sportchini ishtiroki uchun ham talabnoma berish uning zimmasidadir.

10.6 HAKAMLAR HAY'ATI TARKIBI

Hakamlar hay'ati tarkibi xalqaro miqyosda quyidagicha tartiblashtiriladi:

- hakamlar musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tayinlanadi, albatta bu ishlar jismoniy madaniyat va sport uyushmasi habardorligida amalga oshiriladi.
- hakamlar hay'ati tarkibida:
 - ✓ referi;
 - ✓ bosh hakam;
 - ✓ bosh hakam o'rinbosari (shuning jumlasidan vrachlar ham);
 - ✓ bosh kotib;
 - ✓ kotiblar

- ✓ start beruvchi va uning yordamchilari;
- ✓ marra yakunidagi hakamlar;
- ✓ suzish bo'yicha texnik hakamlar;
- ✓ burilishni amalga oshirish jarayonini kuzatuvchi hakamlar;
- ✓ vaqtni aniqlovchi (soniyachi) bosh hakam va unga yordam beruvchi vaqtni aniqlovchi hakamlar;
- ✓ ma'lumot etkazuvchi hakamlar.

Hakamlar hayati ihtiyoriga tashkilot tomonidan ma'sul shaxs biriktiriladi. Jumladan mamlakatimizda suzish bo'yicha musobaqalarga hakamlarlik qilish O'zbekiston respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi tasdiqlagan amaldagi qoidaga asosan o'tkaziladi. Hakamlar rayosati musobaqa boshlanishiga bir necha kun qolganda bir qator tayyorgarlik tadbirlarini amalga oshiradi. Shu bilan birga hakamlar rayosati kengashi tayinlanadi va u qatnashuvchi jamoalar vakillarining ishtirokida o'tkaziladi. Kengashda musobaqann o'tkazish masalalari ko'rib chiqiladi, shuningdek, hakamlar hay'ati tarkibi e'lon qilinadi, bellashuvda qatnashuvchi tashkilotlar vakillari hakamlar hay'atiga musobaqa, o'tkazishdagi asosiy hujjat-talabnoma va yozma talabnomalarni topshiradi. Kengashning kun tartibiga mandat kengash raisining musobaqaga qo'yilgan jamoa tarkibi a'zolari haqidagi axboroti kiritiladi. Musobaqada qatnashuvchilar uchun qur'a tashlash kengashi tuziladi. Kengashga bosh hakam yordamchilaridan biri, bosh kotib va katta hakamlardan biri kiritiladi. Kengashdan so'ng musobaqada qatnashuvchi jamoa vakillari yoki murabbiylar ishtirokida qur'a tashlashni o'tkazadi. qur'a tashlash natijalari ko'p nusxada ko'paytirilib, ishtirok etuvchi jamoa vakillariga tarqatiladi.

Musobaqa nizomga binoan, belgilangan vaqtda boshlanadi. Musobaqani boshlanishi hakamlar hay'ati va qatnashuvchi jamoalarning avvalgi yil yakunlovchi musobaqalarda egallagan o'rinlari tartibida chiqish bilan boshlanadi.

Bosh hakam vazifasiga quyidagilar kiradi:

- ✓ musobaqa o'tkaziladigan hududni tayinlangan ma'sul shaxs va vrach a'zolri bilan ko'zdan kechiradi, shu tariqa ishtirokchilarning havfsizligini

ta'minlaydi (suv harorati va kimyoviy qo'shimchalar me'yorini nazorat qilish shuning jumlasidandir);

- ✓ musobaqa ishtirokchilarini belgilangan qoida va ko'rsatmalarga amal qilishni talab qiladi;
- ✓ bosh hakam alohida turish kerak bo'lgan joylarga hakamlarni tartib bilan joylashtiradi;
- ✓ muammoli vaziyatlarda bosh hakam o'z ovozini berish huquqiga ega (agarda elektron moslamadan foydalanilmagan bo'lsa);
- ✓ bosh hakam musobaqadan oldin va keyin yig'ilishlarni tashkillashtiradi, agarda musobaqadan kelib chiqib navbatdan tashqari yig'ilish tashkilashtirish talab qilinsa, u vazifani ham bosh hakam amalga oshiradi;
- ✓ musobaqa yakunidan so'ng bosh hakam uch ish kun davomida musobaqa natijalarini, musobaqani tashkillashtirgan tashkilotga toshshirishi lozim;

Bosh hakam o'rinbosarining vazifalari:

- ✓ bosh hakam o'rinbosari bosh hakam ko'rsatmasi asosida ish olib boradi va uning yo'qligida vaqtinchalik bosh hakam vazifasini bajaradi.
- ✓ Bosh kotib va kotiblar vazifasi:
- ✓ bosh kotibni vazifasi hakamlar hay'ati yig'ilishining bayonnosamini va musobaqa o'tkazish bo'yicha me'yoriy hujjatlarni tayyorlaydi, kotiblar ishlarini nazorat qiladi, qaydnomani olib boradi, musobaqaga talabnomalar va e'tirozlarni qabul qilib ularni referiga etkazadi, jumladan texnik hisobotlarni tayyorlaydi.
- ✓ referi yoki bosh hakam ruhsati bilan ommaviy axborot vositalariga musobaqa natijalarini e'lon qiladi;
- ✓ kotiblar, bosh kotib bergan ko'rsatmani va vazifani bajarishadi.

Start beruvchi va uning yordamchilarining vazifalari:

- ✓ start beruvchi - musobaqada qatnashuvchi suzuvchi sportchilarni start maydoniga kelgandan boshlab ularni suvga kirguniga qadar nazorat qiladi, ya'ni suzishga start berilguncha;

- ✓ uning vazifalaridan biri ishtirokchilarni start maydoniga chaqirish, ularni suzish kiyimlarini nazorat qilish va start jarayonida amaldagi qoidalariga rioya qilishga chaqiradi;
- ✓ referidan ruhsat olib, u suzuvchi sportchilarga suzishga start beradi;
- ✓ agarda start buzilsa (ya'ni falstart bo'lsa), u qaytadan suzuvchi sportchilarni joyiga qaytaradi, qaytadan start qoidalarini tushuntiradi va yana suzishga start beradi;
- ✓ agarda musobaqada ishtirok etayotgan sportchi suzuvchi start jarayonini amalga oshirishga to'sqinlik qilayotgan bo'lsa, qoidalariga amal qilmayotgan bo'lsa yoki ahloq normalariga rioya qilmasa, referi bilan maslahatlashib, ushbu suzuvchi sportchini musobaqadan chetlashtirishi mumkin;
- ✓ start beruvchini karorini faqat referi bekor qilishi imkoniyatiga ega;
- ✓ start beruvchinining yordamchilari start beruvchining ko'rsatmalari asosida ish olib boradilar;
- ✓ start beruvchilar soni musobaqa dasturiga qarab belgilanadi, eng asosiysi ular toq bo'ladi va uchtadan kam bo'lmagan holda, ulardan biri ularning nazoratchisi qilib belgilanadi.

Marra yakunidagi hakamlar vazifalari:

- ✓ marra yakunidagi hakamlar vazifalariga musobaqada ishtirok etayotgan suzuvchi sportchilarning masofani suzish yakunida marraga kelish ketma-ketligini belgilab berish va estafeta turlarida suzuvchi sportchilarni o'zgarishi va kim qanday natijada marra yakuniga suzib kelganini nazorat qiladi va belgilab beradilar;
- ✓ marra yakunidagi hakamlar soni musobaqa dasturiga qarab belgilanadi, eng asosiysi ular toq bo'ladi va uchtadan kam bo'lmagan holda, ulardan biri ularning nazoratchisi qilib belgilanadi.

Suzish bo'yicha texnik hakamlar vazifalari:

- ✓ suzish bo'yicha texnik hakamlarning vazifalari musobaqada ishtirok etayotgan suzuvchi sportchilarni suzish jarayonida amaldagi belgilangan

suzish texnik qoidalarga rioya qilgan holda suzishini nazorat qiladi, belgilangan masofani to'liq suzishni nazorat qilish shuning jumlasidandir;

- ✓ suzish bo'yicha texnik hakamlar soni musobaqada uchta bo'ladi va ulardan biri nazoratchi hisoblanadi.

Burilishni amalga oshirish jarayonini kuzatuvchi hakamlarning vazifalari:

- ✓ burilishni amalga oshirish jarayonini kuzatuvchi hakamlarning vazifalari musobaqada ishtirok etayotgan suzuvchi sportchilarni burilishga to'g'ri kelishini va burilishni amaldagi belgilangan qoidalarga asosan amalga oshirishni, burilishdan so'ng suvga to'g'ri qaytishini nazorat qiladi;
- ✓ burilishni amalga oshirish jarayonini kuzatuvchi hakamlarning soni musobaqada eng kamida uchta bo'lishi lozim va ulardan biri nazoratchi hisoblanadi.

Vaqtни aniqlovchi (soniyachi) bosh hakam va unga yordam beruvchi vaqtни aniqlovchi hakamlar vazifalari:

- ✓ vaqtни aniqlovchi bosh hakam vazifasi moslamalarni to'g'riligini tekshirish va ularni tekshirilganligi haqida dalolatnomani tuzish, jumladan yordam beruvchi vaqtни aniqlovchi hakamlarni mahoratini tekshirish va musobaqada ularni tartib bilan joylashtirishdan iborat;
- ✓ vaqtни aniqlovchi hakamlarning vazifalari musobaqada ishtirok etayotgan suzuvchi sportchilarning suzishga start berilgandan boshlab vaqtini kuzatishdan iborat va marraga etib kelgandan so'ng ularni natijasini qaydnomaga qayd qiladi va vaqtни aniqlovchi bosh hakamga natijasini etkazadi;
- ✓ musobaqani darajasiga qarab vaqtни qayd etuvchi hakamlar belgilanadi, agarda musobaqa xalqaro doirada bo'lsa har bir yo'lakka bittadan hakam belgilanadi, kichik musobaqalarda uchta yoki ikkita hakam ishtirok etadi.

Ma'lumot etkazuvchi hakamlar vazifalari:

- ✓ ma'lumot etkazuvchi hakamlar vazifalari ishtirokchilar va tomoshabinlarga musobaqa dasturi va tartibi, natijalar haqida ma'lumot etkazib berishdan iborat, ishtirokchilarni tanishtirish shuning jumlasidandir;

✓ bosh hakam ko`rsatmasiga binoan musobaqadagi jarayonni yoritib boradi.

Mamlakatimizda suzish bo`yicha musobaqa jarayoni quyidagi tartibda amalga oshiriladi. Davlat madhiyasi yangraydi. Agar musobaqa birinchi marta o`tkazilayotgan bo`lsa, unda qatnashuvchi jamoalar tashkilot nomi bo`yicha alifbo tartibida saflanib chiqadilar. Saflangandan so`ng biror jamoa guruh sardori ma'lumot beradi. Ma'lumotni qabul qiluvchi qisqa tabrik nutqini so`zlaydi. So`ngra musobaqa bayrog`i ko`tariladi. Musobaqaning keyingi kunlar hakamlar hay'ati uyushgan holda chiqib saflanishi musobaqaning navbatdagi kuni ochilganini bildiradi. Musobaqalarga hakamlarlik qilish. Hakamlar hay'ati barcha masofalarga yozilgan talabnomalarga asosan to`ldirilgan so`rovnoma bo`yicha suzishlarga qur'a tashlaydi: ayollar (qizlar) uchun alohida, erkaklar (bolalar va o`smirlar) uchun alohida.

Musobaqada ishtirok etish uchun qur'a tashlash ikki usulda o`tkaziladi. Birinchi usul – nizom bo`yicha musobaqada qatnashuvchilarning o`rni birinchi suzishdan so`ng aniqlanishi nazarda tutilgan holda qo`llaniladi. Shu maqsadda har bir masofaga suzish natijalari tahminan bir xil bo`lgan suzuvchilar tanlab olinadi. Kotiblar so`rovnoma to`ldirishda suzuvchilarning familiyasi tagiga shu masofada u erishgan so`ngi natija yoki kutiladigan natijani yozib qo`yadi. Bu natijalarni jamoa vakillari yozma talabnomalarga hakamlar hay'atiga topshirishdan oldin yozib qo`yadilar. Suzishlar soni aynan shu masofaga berilgan talabnomalardagi qatnashuvchilar sonini suzish sport inshootining yo`laklari soniga taqsimlash orqali aniqlanadi. Masalan, ellikta qatnashuvchiga talabnoma berilgan deylik. Basseyn esa to`rt yo`lakli. Demak, 50:4q12 suzuvchi va ikki qoldiq chiqadi. qolgan ikki sportchi 12-suzishda uch kishidan suzishga qo`yiladi. Birinchi masofa suzishlarga qur'a tashlangandan keyin, navbatdagi masofaga qur'a tashlanadi. Musobaqaning keyingi kunlarida suzishlar 1 dan boshlab raqamlanadi.

Ikkinchi usul nizomga muvofiq musobaqa dastlabki suzish, yarim final va final suzishlar bilan o`tkazilishi nazarda tutilganda qo`llaniladi. Bunda qur'a tashlash faqat dastlabki suzishlar uchun o`tkaziladi. qur'a tashlashda musobaqa qatnashchilarining sport tayyorgarligi hisobga olinmaydi. Yarim final va final

chiqishlari oldingi natijalar asosida musobaqa qoidasiga muvofiq tuziladi. Hakamlar hayati ishtirok etuvchilarni startga chaqiradi, yo`laklar bo`yicha suzuvchilar familiyalarini e'lon qiladi, start olish uchun jamoalar ishtirokchilariga buyruq beradi, masofaning to`g`ri suzilishi va burilishlarning to`g`ri bajarilishini kuzatadi, suzuvchilarning marraga kelish tartibini belgilaydi, vaqtni aniqlovchi moslamalar ko`rsatkichiga muvofiq suzuvchilar natijasini chiqaradi va qatnashayotgan tashkilotlar jamoalarining natijalarini hisoblaydi.

Hakamlar hayati kengashida eng katta vazifani kotib va kotibalar bajaradi. Kotib ishni tez, aniq va puxta bajarishi musobaqaning samarali o`tishini ta'minlaydi.

11. MAQSAD VA VAZIFALARNING ASOSIY YO`NALISHLARI

Suzish texnikasi yo`naltirilgan maqsadiga qarab suzish turi turkumlari aniqlanadi. Suzishning sportcha usulida suzuvchining asosiy maqsadi masofani ushbu usulda rejada ko`rsatilgan vaqt bo`yicha suzib o`tishdan iborat. Bu ko`rsatkichga erishish uchun 2 ta asosiy vazifani hal qilmoq kerak: suzish tezligini oshirish va chaqqonroq harakat qilish zarur.

Boshlang`ich tayanch suzishda sportchi oldiga, suzishning turli tumanligiga asoslanib turli maqsad va vazifalar qo`yiladi. Cho`kayotgan odamni qutqarishdan asosiy maqsad unga o`z vaqtida yordam ko`rsatish va fojeaning oldini olishdir. Bu maqsadga erishish uchun sportchi tez suzishi, uzoqlikka va chuqurlikka yaxshi sho`ng`ishi, suv tagida joyni yaxshi aniqlay bilishi bilan birga o`z imkoniyat kuchidan to`g`ri va samarali foydalana olishi kerak. Suzishning o`yin usulidan asosiy maqsad o`rganuvchiga har-xil suvdagi harakatli o`yinlar orqali suzish texnikalarini ko`rsatishdan iborat. Badiiy (sinxron) suzishda asosiy maqsad sportchi suvda suzayotgan vaqtida akrobatika elementlarini va gimnastika mashqlarini to`g`ri bajarishga o`rgatishga yo`naltirishdan iborat.

Suzishga o`rgatishda quyidagi maqsadlar amalga oshiriladi:

- suzishning boshlang`ich elementlarini o`rgatish;
- suzishning zamonaviy texnikasini, start va burishlarini o`rgatish;
- suzish texnikasini takomillashtirish va yangi turlarini egallash.

Mashqlar suzishni o`rganuvchiga qo`yiladigan talablar asta-sekinlik bilan murakkablasha borishi va individual xususiyatlariga mos kelishi kerak. Dastlabki 2-3 mashqlarda o`rganuvchilar noto`g`ri harakat qilsalar, keyin ularni qayta o`rgatish qiyin bo`ladi. Shuning uchun suzishni o`rgatishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- suvda uncha qiyin bo`lmagan tayyorlov mashqlarini qo`llash, unda suzishning asosiy elementlari kiritilgan bo`lishi kerak (suv yuzasida gorizontal holda tura olish, nafas olish va oddiy harakatlarni bajarish);
- suzish texnikasi elementlarini o`rganish va ularni bog`lash;
- suzish texnikasini oson usullarini o`zlashtirish.

Suzishni o`rganishda suv yuzasida gavnani tutib turish va harakatlantirish, qo`llar harakti, nafas, yo`llar va nafas harakatlari hamkorligi, oyoqlar harakati, oyoqlar va nafas harakatlarini hamjihatlash, oyoq va qo`llar harakatining hamjihatligi va oyoq, qo`l va nafas harakatlarining hamjihatligi ketma-ket bo`ladi.

Suzishga o`rgatishga darsning ko`rgazmaliligi ya'ni o`qituvchi tomonidan mashqlarning namoyishi, o`rganilayotgan harakatni ancha tayyorlanganligi, o`quvchi tomonidan ko`rsatilishi, maxsus suzish bo'yicha rasmlar, videotasmalar orqali o`rgatish va boshqalar.

12. SUZISHGA O`RGATISHNING ASOSIY VOSITALARI

Suzishga o`rgatishning asosiy vositalari deyilganda – umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashqlar tushiniladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar umurtqa pog`onasini to`g`ri o`sishi, ko`krak qafasini kengayishi, qo`l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarini to`g`ri rivojlantirishda davolovchi hamda jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko`nikmalarini takomillashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko`ra umumiy rivojlantiruvchi mashqlar gimnastik mashq elementlaridan yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashqlar shaklida bajariladi.

Tayyorlov mashqlari jismoniy sifatlarini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko`nikmalariga o`rgatish va ba'zi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi.

Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo`linadi:

- suvga moslashuv uchun tayyorlov mashqlari;
- engillashtirilgan usullar bilan suzishga o`rgatish uchun tayyorlov mashqlari;
- sportcha suzishga o`rgatish uchun tayyorlov mashqlari.

Suvga moslashuv uchun tayyorlov mashqlari o`rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni engishda, tanani suvda gorizontol holatga keltirishga o`rgatishda va oddiy harakatlarni o`zlashtirishga yordam beradi.

**Engillashtirilgan usullar bilan suzishga o`rgatish uchun tayyorlov mashqlari** o`rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o`rgatish uchun zamin hisoblanadi. Ular o`z tarkibiga texnika elementlarini o`rgatish va to`liq koordinatsiyada suzishda (qo`l, oyoq va nafas olish harakatlari) oddiy sirpanish harakatlarini oladi.

Suzishning sportcha usulini o`rgatishga tayyorgarlik o`z tarkibiga quruqlikda harakat mashqlarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashqlarni kiritadi.

quruqlikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashqlar kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan bo`ladi. Suvda tayyorlov mashqlarini o`tkazish to`liq o`rgatishda ham, sportcha suzish elementlarini o`zlashtirishda ham qo`l keladi.

Bu quyidagi mashklarga bo`linadi:

- oyoq nafas olishni harakatlariga o`rgatish, oyoq harakatlarni nafas olishga moslashtirish;
- qo`l harakatlarga nafas olishni moslashtirish;
- mashqlarga to`lig`icha o`rgatish uchun mashg`ulotlar.

$\frac{1}{2}$ Maxsus mashqlar – sportcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to`g`irlash yo`lida va suzish texnikasini biroz yaxshiroq variantlarini o`zlashtirish uchun qo`llaniladi.

$\frac{1}{2}$ Suzishga o`rgatish shakli va usullari – suzishga o`rgatishning 3 ta shakli mavjud: guruhlab; yakka holda; guruhlarni jamlagan holda.

- I –shaklida shug`ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o`rgatiladi.
- II – shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko`proq shug`ullaniladi.
- III – shaklga yondoshuv maktabda, o`quv maskani va suzish to`garaklarida mashg`ulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi.

13. O`QITISH USLUBLARI

O`qitish uslubi – bu o`qituvchi shug`ullanuvchilarga zarur ko`nikma va malakalarni o`rgatishdagi afzalroq vositadir.

O`qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so`z uslubi ko`rgazmalilik va amalda qo`llash uslubi.

- so`z uslubi – bu tushintirish, ko`rsatish, suhbat, tanbeh, buyruq berish va mashqlar davomiyligini sanash demakdir;
- ko`rgazmali metod – bu mashqni aynan bajarib ko`rsatish, o`quv qo`llanma va ko`rgazmali qurollardan foydalanish, o`quv videotasmalardan foydalanib dars o`tish demakdir;
- amalda bajarish metodi – bu mashqlarni amalda bajarish, o`yinlar va musobaqa va bellashuvlar demakdir.

Mashqlar bajarish uslubi ko`p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o`zlashtirish va to`liq o`rgatishga qaratilgan.

- o`yin uslubi – darsning qiziqarli bo`lishi shug`ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqoqlikni oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi.
- musobaqa uslubi – bu “kim uzoqroq sirpandi”, “kim tez suzadi” va “kim uzoqroqqa suzadi” degan bellashuvlar orqali mashqlar elementlarini o`zlashtiradilar.

Suzishga o`rgatish jarayonida qo`llaniladigan barcha mashqlar bir tizim bo`limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o`rganilayotgan suzish usuli ko`rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to`lig`roq tushuncha beriladi), uni tashkil etadigan qismlarga ajratiladi (oyoq – qo`l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta – sekinlik bilan shug`ullanuvchi suzishning to`lig`icha o`rganish uslubini o`zlashtirib boradi. Suzishga o`rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o`rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olish harakatlari va qo`l – oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog`liqligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazariy (tushintirish) jixatidan quyidagilarga asoslangan.

- usullarni bajarib ko`rish (o`rganilayotgan usulda suzishni bajarish).
- quruqlikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv.
- suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o`zlashtirish.
- to`lig`icha suzish usulini bajarish.
- suzish usullari texnikasi va uning elementlari nazarda tutiladi.

14. O`QITISH VOSITALARI

O`qitishning asosiy vositalariga yuqorida keltirganimizdek tayyorlov mashqlari asos bo`ladi va u quyidagilardan tashkil topgan:

- quruqlikdagi umumiy va maxsus gimnastika mashqlari;
- imitatsion mashqlar;
- suvda tayyorlov mashqlari va o`yinlar;
- suvga sakrashlar;
- engil suzish mashqlari;
- suzish texnikasini o`rganuvchi xatolarni tuzatish va suzishning turli variantlarini takomillashtiruvchi mashqlar.

Quruqlikdagi umumiy va maxsus gimnastika mashqlari. Bu mashqlarga quyidagilar kiradi:

- ✓ safdagi mashqlar kolonnaga bo`lib, doira bo`ylab turish, bir doiradan 2 ta doira tashkil qilib turish, bir kolonnadan 2 ta kolonnaga ajralish, turgan joyda yurish, yugurish va boshqalar;
- ✓ yurish va yugurish, oddiy yurish, oyoq uchida tovonlarda yurish va yugurish navbat bilan bajariladi;
- ✓ umumiy mashqlar, boshlang`ich gimnastika mashqlari - qo`l va oyoq, orqa bel va bo`yin uchun (o`tirib turish, egilish v.b.);
- ✓ maxsus gimnastika mashqlari qo`l muskullarini kuchaytirish uchun, bo`g`imlarning harakatchanligini oshiruvchi mashqlar.

Imitatsion mashqlar. Bu mashqlar suzish texnikasi elementlarini va ularning hamjihatligini shakllantiradi: quruqlikda va suvda bajariladi. Hrakatlarning shakli va ketma-ketligi to`g`risidagi tushunchalarni hosil bo`lishiga yordam beradi. Birinchi darsda quruqlikda suvda nafas olish usullari bilan tanishtiriladi. Nafas mashqlari quruqlikda turgan joyda yurayotgan vaqtda o`tirib turayotganda, sakrayotganda, qo`llar bilan harakatlanayotganda bajariladi. quruqlikda o`quvchilarga gavdani suvdagi holatlari to`g`risida tushuncha berish kerak.

*Suvdagi tayyorlov mashqlari va o`yinlar.* Bu mashqlar suvdan qo`rqmaslikni rivojlantiradi. Suvga tushish, suvda gorizontal holatda turish, suvdan chiqish va

elementar suzish harakatlarini o`rganishga yordam beradi. Suv ostida, suv havzasining maxsus ushlab moslamalarini ushlab harakat qilish hamroh qo`lini ushlab yarim egilgan holatda harakat qilish, qo`llar bilan oldinga sekin, aylanma harakat qilish. Kaftlar va blok bilan sakkiz shaklida harakat qilish.

15. DARS JARAYONINI TASHKILLASHTIRISH

Suzishga o`rgatishga darsning ko`rgazmaliligi ya'ni o`qituvchi tomonidan mashqlarning namoyishi, o`rganilayotgan harakatni ancha tayyorlangan o`quvchi tomonidan ko`rsatilishi, maxsus rasmlar, videotasmalar orqali o`rgatish va boshqalar nazarda tutiladi.

Darsning kirish qismida o`qituvchi talabalarga darsning maqsadi, tartibi va o`rganiladigan mashqlar haqida tushuncha beradi. Darsning asosiy qismida suvda yangi mashqlar o`rganiladi.

Suzish darsining vazifasi – inson uchun hayotiy zarur bo`lgan malakani suzishni o`rgatish va yuqorida aytib o`tganimizdek odam organizmini chiniqtirish va sog`ligini mustahkamlashni o`z ichiga oladi.

Dars - suzish bo`yicha mashg`ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo`nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov qismi (20 min)

Shug`ullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo`yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko`rsatish va tushuntirish, quruqlikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashqlarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o`rin oladi.

Darsning asosiy qismi (35-45 min)

O`tilgan materialni qisqa takrorlash va yangi mavzu materiallarini o`rgatishni, avvalgilarni takomillashtirishni o`z ichiga oladi. Bu qismning so`nggi 3G`1 qismida turli harakatli o`yinlar va estafetalar o`tiladi.

Darsning yakuniy qismi (10 min)

Jismoniy va aqliy yuklamalarni tushuntirish, o`tilgan mavzuni ya'ni materialning mazmuni takrorlash, mustaqil suzish, suvdan chiqishni to`g`ri tashkil qilishdan, qayta saflanish, tekshiruv, darsning yakunini o`tkazishdan va suv havzasidan chiqishni tashkil qilishdan iborat.

Uni jadval tarzda quyidagicha ifodalash mumkin.

Dars jarayonini tashkillashtirishning jadval tarzda ko`rinishi.

Dars qismi va vaqt davomiyligi	Dars mazmuni	Metodik ko`rsatma
Darsning tayyorlov qismi (20 min)	Shug`ullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo`yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko`rsatish va tushintirish, quruqlikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashqlarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o`rin oladi.	Mavzudan kelib chiqib ko`rsatma beriladi
Darsning asosiy qismi (35-45 min)	O`tilgan materialni qisqa takrorlash va yangi mavzu materiallarini o`rgatishni, avvalgilarni takomillashtirishni o`z ichiga oladi. Bu qismning so`nggi 3G`1 qismida turli harakatli o`yinlar va estafetalar o`tiladi.	Mavzudan kelib chiqib ko`rsatma beriladi
Darsning yakuniy qismi (10 min)	Jismoniy va aqliy yuklamalarni tushuntirish, o`tilgan mavzuni ya'ni materialning mazmuni takrorlash, mustaqil suzish, suvdan chiqishni to`g`ri tashkil qilishdan, qayta saflanish, tekshiruv, darsning yakunini o`tkazishdan va suv havzasidan chiqishni tashkil qilishdan iborat	Mavzudan kelib chiqib ko`rsatma beriladi

Har bir o`qituvchi reja-konspekt tuzadi. Shu asosda taqvim – reja ishlab chiqadi. Bunda: dars qismi, dars vazifasi va dars mazmuni ko`rsatilishi bilan birga dars yuklamasi va tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar ko`rsatiladi.

Rejaning birinchi va ikkinchi jadvalida konspekt davomiyligi, dars qismlari uning davomiyligi va har bir qismning vazifalari ko`rsatiladi. Uchinchi jadvalda darsning har bir qismi uchun barcha mashqlar tushunarli yoziladi, etafeta, harakatli

o`yinlar qo`shilgan holda. To`rtinchi jadvalda mashqlar yuklamasi (mashqlar takrorlanish soni, suzish masofasi soni) ko`rsatiladi. Birinchi jadvalda darsga tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar yoziladi, bundan maqsad dars jarayonida mashqlar bajarish vaqtida xato-kamchiliklarni bartaraf etishdir. quyida biz o`zimizning ishlab chiqqan taqvim rejamizni keltirishni lozim topdik.

**“Suzish va uni o`qitish metodikasi” fani bo`yicha ma`ruza
mashg`ulotlarining kalendar tematik
REJASI**

№	Mavzular nomi	Soa tlar
	1-semestr	
I-bo`lim Suzish o`quv fan sifatida		
1.1	Suzish o`quv fan sifatida	2
II-bo`lim Qadimgi Gretsiyada suzishni rivojlanish xususiyatlari		
2.1	Qadimgi Gretsiyada suzishni rivojlanish xususiyatlari	2
2.2	Rossiya va O`zbekistonda suzishni asosiy rivojlanish bosqichlari	2
III-bo`lim O`zbekistonlik sportchilarni xalqaro musobaqalarida Olimpiya o`yinlarida ishtiroki		
3.1	Osiyo o`yinlarida suzish. Suzish federatsiyasi tuzilishi	2
3.2	Doxada o`tkazilgan olimiyada o`yinlarida O`zbekistonlik sportchilarning ishtiroki	2
IV-bo`lim Suzishni texnik asoslari fanning mohiyati		
4.1	Suzishni texnik asoslari fanning mohiyati	2
4.2	Suzish mashg`ulotini asosiy turlarini tasnifi.	2
V-bo`lim Suvda ko`ngil ochar o`yinlar		
5.1	Suvda ko`ngil ochar o`yinlar	2
5.2	Suvdagi o`tkazilgan o`yin va mashg`ulotlarni mohiyati.	2
	Jami:	18

Dars konspektini tuzish

Darsning mavzusi: Suzish o`quv fan sifatida

Darsning maqsadi: Sog`lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish, talabalarning harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish.

Darsning vazifasi: Suzishni kelib chiqish va rivojlanish tarixini o`rgatish.

Dars olib borilayotgan joy: Andijon davlat universiteti Jismoniy madadiyat fakulteti sport zal

Dars davomiyligi: 1 soat 20 minut

**Foydalanilgan o`quv jihozlari:** ko`rgazmali qurollar, prezentatsiya, video darslik, doska, bor.

Dars qismi va vaqt davomiyligi	FAOLIYAT MAZMUNI:	
	Dars mazmuni	MA`RUZA Metodik ko`rsatma
Darsning tayyorlov qismi (20 min)	1.1. Salomlashish. 1.2. Talabalar haqida axborot olish. 1.3. Mavzuning mazmun mohiyati bilan tanishtirish hamda o`quv mashg`ulotidan kutilayotgan natijalar ma`lum qilinadi.	1.1.Eshitadi, yozib oladi.
Darsning asosiy qismi (35-45 min)	2.1. Talabalar e`tiborini jalb etish va tassavur darajalarini oshirish uchun mavzuga oid ko`rgazmali qurollar va video darsliklarni ko`rsatadi. a) Suzish va uni o`qitish uslubiyati fanining o`rganadi deb o`ylaysiz? b) qanday maqsad va vazifalarni bajaradi? s) boshqa fanlar bilan qanday bog`liqligi bor va ahamiyati nimada? Kabi muammoli savollar orqali fanining predmetini tushuntirib bering? 2.2. O`qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma`ruzani bayon etishda davom etadi.	2.1.Ko`rsatilgan darsliklar yordamida tassavurlarini boyitadilar. 2.2.Mavzuning asosiy tushunchalarini yozib oladilar

	- Suzishni va uni o'qitish metodikasi fanining ob'ektlari, vazifalari, tekshirish uslublari xaqida xamda fanning asosiy muammolarini saqlaydi. 2.3. Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.	
Darsning yakuniy qismi (10 min)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: 1.Suzishning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni . 2.Suzish texnikasining ilmiy - nazariy asoslari. 3.Suzish mashguloti turlarini tasnifi. mavzusi bo'yicha yozma topshiriq beradi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

“Suzish va uni o`qitish metodikasi” fani bo`yicha amaliy mashg`ulotlarining kalendar tematik rejasi

№	Mavzular nomi	Soa tlar
	2-semestr	
I-bo`lim Suzishning umum texnik asosi suzish texnikasi xaqida tushuncha		
1.1	Suzishning umum texnik asosi	2
1.2	Suzish texnikasi xaqida tushuncha	2
1.3	Suzishning jismoniy tarbiyani bir vositasi sifatidagi vazifasi	2
II-bo`lim Suzishni osonlashtiruvchi texnik usullari		
2.1	Suzishni osonlashtiruvchi texnik usullari	2
2.2	Suvning qovushqoqligi	2
2.3	Suvning zichligi	2
2.4	Suvning siqqligi	2
2.5	Suvning solishtirma og`irligi	2
III-bo`lim Boshlangich etap		
3.1	Boshlangich etap	2
3.2	Umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish	2
IV-bo`lim Suzishning sport turlari bo`yicha texnikasi		
4.1	krol usuli	2
4.2	Brass usuli	2
4.3	Delfin usuli	2
4.4	Yonbosh suzish usuli	2
V-bo`lim Amaliy suzishning texnikaviy asoslari		
5.1	Amaliy suzishning texnikaviy asoslari	2
5.2	Sportcha suzish usuli	2
5.3	Suvga sho`ng`sh va suv ostida suzish texnikasi	2
VI-bo`lim Suvda o`yinlarni tashkil etish		
6.1	Suvda o`yinlarni tashkil etish	2
6.2	Cho`kayotgan odamni qutqarish	2
6.3	Buyumlar bilan (shar, to`p) suzish o`yinlarini tashkil qilish	2
	Jami:	40

Dars konspektini tuzish

Darsning mavzusi: Suzishning umum texnik asosi, suzish texnikasi xaqida tushuncha.

Darsning maqsadi: Sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlantirish, talabalarning harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirish.

Darsning vazifasi: Suzishning umum texnik asosi, Suzishning jismoniy tarbiyani bir vositasi sifatidagi vazifasi, Suzish texnikasi xaqida tushunchalar berish va oʻrgatish.

Dars olib borilayotgan joy: Andijon davlat universiteti Jismoniy madadiyat fakurteti, Suzish havzasi

Dars davomiyligi: 1 soat 20 minut

Foydalanilgan oʻquv jihozlari: bassen, suzish kiyimi.

Dars qismi va vaqt davomiyligi	FAOLIYAT MAZMUNI: <i>MA`RUZA</i>	
	Dars mazmuni	Metodik ko`rsatma

Darsning tayyorlov qismi (20 min)	1.1. Salomlashish. 1.2. Talabalar haqida axborot olish. Saf mashqlarini bajarish: Yurish, Sportcha yurish, yengil yugurish, yurish, nafas rastlovchi mashqlar. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlar. Maxsus suzish mashqlar. a)yurish va yugurish mashqlar. b)suvda sirpanish mashqlari. s)suv yuzida qalqib turish. d)po'kak mashqini bajarish mashqlari. e)chalqancha yotgan holda sirg'anish 1.3. Mavzuning mazmun mohiyati bilan tanishtirish hamda o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1.Eshitadi, yozib oladi.
Darsning asosiy qismi (35-45 min)	2.1.Suzishning umum texnik asosi A) Gavda holati. B) Oyoqlar harakati. S) Nafas. D) Qo'llar harakati. E) Harakatlarning umumiy uyg'unlashuvi. 2.2. Suzish texnikasi haqida tushuncha. 1. Suv havzasiga mahsus kiyimlar bilan tushishni tushuntirish. 2. Eng yaxshi suzuvchilarning suzish texnikasini kuzatish. 3. Suzish maboynda qo'l va oyoq harakatiga e'tibor berish 4 Suvda oyoqlarni tez harakatlantirish. 5 Suvda qo'llarni tez harakatlantirish. 6.Suvda bolalarni sirg'anishi va gavda muvozanatini saqlashni o'rgatish.	2. Eshitadi, tasavvur xosil qiladi o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar. Barcha suzish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka-yakka bajaradilar; trener esa texnikaga taallukdi ko'rsatmalar berib turadi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashklar guruh bo'lib bajariladigan

	7. Suv yuzida qalqib turish.	bo'la boradi. Tezlanishini yugurisha asta sekin tezlikni oshira bo- rish kerak, sekin suzuvchining harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik zarur.
Darsning yakuniy qismi (10 min)	3.1. Qayta saflantirish, nafas oluvchi mashqlarni bajartirish, organizmni dastlabki holatiga qaytarish. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa, uyga vazifa, darsga yakun yasash uyushgan holda mashg'ulot joyidan ketish.:	3.1.Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2.Topshiriqni yozib oladi.

Suzishga o'rgatishda dars o'tishning quyidagi uslublari qo'llaniladi:

1. Frontal uslub – bu vaqtda barcha o'quvchilarning jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.
2. Guruhlashtirilgan uslub – bunda o'tiladigan dars ma'lumotlari va tayyorgarliklariga qarab o'quvchilar bir necha guruhlariga ajratilib o'rgatiladi.
3. Yakka tartibli uslub – yaxshi suzadigan yoki suzishni bilmaydigan o'quvchi bilan ishalshda qo'llaniladi.
4. Uyuştirilgan uslub – shug'ullanuvchilar alohida guruhlariga tarqatilgan holda, o'qituvchi buyruq berishi bilan har bir guruhdan bittadan suzuvchi qarama-qarshi tomonidan suzishni boshlaydi va qolganlari ketma-ketlikni to'xtatishmaydilar. Bu uslub suzish ko'nikmalarini mustahkamlashda qo'llaniladi.

Suzishga o`rgatish 2 ta asosiy turdan tashkil topgan: boshlang`ich o`rgatish va suzishning sportcha usuliga o`rgatish.

Boshlang`ich o`rgatish—suzish usullari engillashtirilgan holda suvga moslashish uchun tayyorlov mashqlarini o`zlashtirishni o`rganadi. Suvga moslashuv uchun tayyorlov mashqlarini o`zlashtirish 7 ta guruh mashqlaridan iborat va bular quyidagi tartibda o`rgatiladi:

1. Qo`l va oyoqning oson harakatlari (aylanma mayatnik shaklida, sidirg`alanish va talpinish). Bular suvdagi barcha yo`nalishlar bo`yicha bajariladi. Ular qo`l va oyoqlar suzish texnikalarini davomiy o`zlashtirish vaqtida va xatolarni bartaraf etish uchun yordam beradi.

Mashq: tik turgan holda to`g`ri harakat qilish, qo`llarni engil chapga, o`ngga, oldinga, ortga va bir vaqtda to`xtovsiz kaft holatlarini almashtirib turish zarur; xuddi shu mashqlarni oldinga engashgan holda bajarishlar; turib qo`llar belda chap (o`ng) oyoqlarda oldinga silkinuvchi harakatlarni bajarish, orqaga, yonga oyoqlar tovoni holatini o`zgartirib silkinuvchi harakatlarni bajarishlar kiradi.

Guruh mashqlari. Ko`rsatilgan masofa bo`yicha harakatlanish – bu guruh mashqlari suv bilan tanishuv va unga moslashuvi davomiyligiga yo`naltirilgan.

Harakatlanishlar turli xolatlarda bajariladi (oldinga yotib, chalqancha yotib, o`ng (chap) yonlar bilan har-xil tezlikda va turli masofalarga harakatlar bajariladi). Mashqlar harakatlarini bajarishda, qadam tashlab, yugurib kelib sakrashlar kabi oddiy usullardan foydalaniladi.

Guruh mashqlari. Chuqur botish – bu guruh mashqlar suv tagiga chuqurroq tushishi, ko`nikmalarni o`zlashtirishga va suvning (ko`tarish) qarshilik kuchlarini xis qilishga imkon beradi. Boshida chuqurroq tushish hech qanaqangi tayanchsiz tutib amalga oshiriladi. Asta-sekin ko`proq nafas olib suvga erkin tushish maqsadga muvofiq. Shug`ullanuvchilarga suvga tushganlarida ko`zlarni ochiq bo`lishligini uqtirish lozim.

Mashq: tik holda oldinga engashib, kaftlariga suv olib va yuziga sepish; oldinga engashib yuzini asta suvga botirish; bo`ynigacha suvga botib turish; iyagigacha

so`ngra ko`zigacha va oxiri batamom suvga botish bilan birga suv tagida ko`zlarni ochish.

Guruh mashklari. Nafas mashqlari – tayyorlov mashqlari uchun asosan moslashuv va suvda nafas chiqarishga o`rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Yuz suvga to`liq botgandan so`ng og`izni ochib emas, balkim yopiq lablar orasidan bir zaylda xavoni to`liq chiqarish va yuzni suvdan chiqargandan so`ng og`izni katta ochib chuqur nafas olishni bajarish zarur.

Mashq: engashib suvga puflash (xuddi piyoladagi issiq suvni puflagandek): og`izni suvga tekkazib faol nafas chiqarish, boshni suvga botirib burun va og`iz orqali nafas chiqarish.

Guruh mashqlar. qalqish – bu guruh mashqlari yordamida talaba chuqur nafas olib engashgan holda suvga botsa suvning ko`taruvchi qarshilik kuchi uni tezlikda suv yuzasiga qaytaradi va shu xolatda ma`lum vaqt ushlab turadi. Bunga “Yulduzcha”, “Meduza” mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Guruh mashqlar. Yotish – bu guruh mashqlarining asosiy vazifasi tanani suvda gorizontal holatda tutib turish va ko`nikma hosil qilish.

Mashq: ko`krakda va chalqanchasiga yotgan holda “yulduzcha” holatidagi mashqlar bajarish.

So`nggi guruh mashqlar. Bu guruh mashqlar o`tilgan ko`nikmalarni mustahkamlash jarayonida ya'ni startdan chiqish va ortga qaytish paytdagi burilishlarda tananing suv qarshiligini engish va oldinga silliq harakat qilishga imkon beradi. Sirpanishlar oldinga yotib, chalqancha va yonboshga qo`llar turli holatda bajariladi. Sirpanish biror jismga yoki suv havzasi devorlaridan depsingan xolda bajariladi.

Misol: qoringa yotib oldinga sirpanishda qo`llar oldinga uzatiladi, bosh esa qo`llar orasida gorizontal holatda bo`ladi: nafas ushlab turilib tana gorizontal holatda bajariladi: xuddi shuningdek chalqancha va yonbosh usullarida ham shu holatlar qo`llaniladi.

Engillashtirilgan usullarda suzishga o`rganish.

Suzishning sportcha usulga o`rgatishning asosiy qiyinchiliklar quyidagilar hisoblanadi: shug`ullanuvchining nafas olish ritmiga qo`l va oyoqlar harakati davomiyligini moslashtira olmasligi, suzish usuli tuzilishini aniqlashda bo`ladigan ko`pincha ikkala qo`li bilan bir vaqtda harakat qilish bilan tanani uzoq vaqt suv sathida gorizontal qalqib turishiga, suvga botmagan bosh esa nafas olish va chiqarish imkonini berish.

Bu harakatlarni qayta-qayta takrorlashlar harakat bilan nafas olishning bir ma'romda bajarilishiga muvofiq etadi.

Suzishni engillashtirilgan texnika usullariga o`rgatish quyidagicha amalga oshiriladi:

Oyoq harakati texnikasiga o`rgatish – qo`llar bilan tayanch vositalaridan tutgan holda o`rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi.

Misol: qorinda yotgan holda ko`krakda krol usulida suzishda oyoq harakatlarini o`rganish uchun: ikkala qo`l bilan ham suv havzasi devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontal holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qaytariladi, katta amplitudada oyoq harakatlarini tez bajariladi.

Nafas olish texnikasiga o`rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zaruridir. Suzishning engillashtirilgan barcha usullarida shug`ullanuvchi qorinda yotgan holatda yuzi suvdan chiqqanda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to`liq olinib va to`liq yuborilishi kerak.

Qo`llar harakatlariga o`rgatish.

Shug`ullanuvchilarga quruqlikda harakat yo`nalishlari ko`rsatilib tushuntiriladi. Bunda harakat amplitudasi va qo`llarning sidiruvchanlik harakatlari ko`rsatiladi. Suvda esa tik turgan holda oldinga engashib nafas olish va qo`yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga

barmoqlar birlashtirilib qo'l harakatiga perpendikulyar bo'lishi kerak. qo'llar sidiruvchanlik harakatini shunday tezlatish kerakki natijada o'zini o'rnidan qo'zg'atish darajasiga olib keltirish kerak.

Qo'l bilan nafas olishni birga bajarishga o'rgatish.

Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo'l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko'tarilishi shunday bo'lishi kerakki, natijada og'iz suv sathida bo'lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo'lishi shart.

Qo'l va nafas olish harakatlarini birga bajarishda, uning to'g'riligi va to'liq shiddat bilan bajarilishiga ko'proq e'tiborni qaratish lozim.

Nafasni tutib turgan holda qo'l va oyoqlarni birga harakat qilishga o'rgatish.

Oldinga yotib oyoqda "ko'krakda krol" usulida suzishni bajarayotganda oyoq faol harakatlanadi, tana gorizontal harakatga keltirilgandan keyingina qo'llar to'xtovsiz harakatga keladi, barmoqlarning sidiriluvchi xolati va oyoqlarning to'xtovsiz harakatlariga diqqatni qaratish lozim.

To'liq koordinatsiya suzish usuliga o'rgatish.

To'liq koordinatsiyada suzishga o'rgatish usulida sekinlashtirilgan harakat bilan suzish vaqtida texnikalarning alohida qismlar bilan birga qo'shib bajartirishdan boshlash zarur. Bu holatda shug'ullanuvchi diqqat-e'tibori nafas olish va chiqarilishning to'liq bajarilishiga alohida harakat elementlarining bir-biriga mos bajarilishiga va tananing oldinga harakat qilishini ta'minlovchi sidiriluvchi harakatlarga jalb etilishi lozim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов. И. А. “Ўзбекистон ўз истиқлол ва тараққиёт йўли”. – Т.:Ўзбекистон, 1994.
2. Каримов. И.А. “Юксак маънавият – енгилмас куч”.–Т.:Маънавият, 2008.
3. Каримов. И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир.–Т.:Ўзбекистон, 1996.
4. Каримов. И.А. “Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда”.– Т.:Ўзбекистон, 1999.

5. Каримов. И.А. “Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз”. – Т.:Ўзбекистон, 2001.
6. Каримов. И. А. “Ўзбекистон Республикаси Кадрлар тайёрлаш миллий дастури // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. –Т.:Шарқ матбаа – нашриёт концерни, 1997.
7. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси: – Т.:Ўзбекистон, 1998.
8. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни – Т. 1997. 29 августда қабул қилинган: – Т.:Шарқ матбаа нашриёти концерни 1997.
9. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” –Т.: 1997.
10. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. – М.: 1990.
11. Ботиров Б. Сузиш техникасига ўргатиш. Илмий оммабоп нашр. Фарғона, 2009.
12. Викулов А.Д. Плавание. Ярославль, 1995.
13. Викулов А.Д. Плавание: Программы педагогических университетов и институтов. – М.:1996.
14. Воронцов А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов. Метод разработки для студентов специализации, слушателей Высшей школы тренеров. – М.:1995.
15. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию / Под ред. А.А. Пименова. Санкт Петербург, 1995.
16. Егоров А.В. Нурматов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси. Маъруза матнлари. – Т.: 2002 й.
17. Орехова А.В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: Автореф.дис. ...канд.пед.наук / А.В. Орехова. – СПб., 2002. – 21 с.

18. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 288 с
19. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. – М.:1990.
20. Романенко Е.В. Теория плавания рыб и дельфинов. – М.:1996.
21. Собирова О.А. “Сузиш” медецина нашриёти. – Т.: 1993.
22. Собирова О.А. “Сузиш санъатини ўрган” медецина нашриёти. – Т.: 1991.
23. Спортивное и военно-прикладное плавание: Учебник / Под ред. проф. О.В. Новосельцева. – СПб.: ВИФК, 2005.– 584 с.
24. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
25. Шмелева Л.В., Сидорова Т.Ю. Методика обучения плаванию студентов вуза: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005.– 122 с.

МУНДАРИЖА

Kirish.....	4
Suzishni rivojlanish tarixi.....	8
Suzishni inson tanasini sog`lomlashtirishdagi ahamiyati.....	16
Suzish sport turlarining texnikasi.....	21
Ko`krakda krol suzish usuli texnikasi tarixi.....	23
Ko`krakda krol suzish usulida qo`llar va oyoqlar harakati.....	25
Orqa bilan chalqanchasiga suzish usuli tarixi.....	31
Orqa bilan chalqanchasiga suzish usulida qo`llar va oyoqlar harakati.....	33
Brass usulida suzish tarixi.....	36
Brass usulida suzish jarayonida qo`llar va oyoqlar harakati.....	37
Batterflyay (delfin) suzish usuli tarixi.....	43

Batterflyay (delfin) suzish usulida qo`llar va oyoqlar harakati.....	43
Start texnikasi.....	49
Burilish texnikasi.....	54
Suvning xususiyati.....	57
Suvning qovushqoqligi.....	57
Suvning zichligi.....	57
Suvning siqiqligi.....	57
Suvning solishtirma og`irligi.....	58
Suvga moslashish uchun asosiy jismoniy qonuniyatlar.....	59
Suzish texnikasiga tananing jismoniy tuzilishining ta'siri.....	60
Suzish texnikasini o`zlashtirishda odam organizmining fiziologik xususiyatlari...	63
Suzishning turkumlarga tasniflash.....	65
Suzish bo`yicha o`tkaziladigan musobaqa qoidalari.....	66
Suzish turlari va masofalar.....	66
Musobaqalarning o`ziga xos xususiyatlari.....	66
Musobaqa ishtirokchilari.....	67
Musobaqada ishtirok etayotgan suzuvchi sportchilarning sport kiyimlari.....	68
Maqsad va vazifalarning asosiy yo`nalishlari.....	76
Suzishga o`rgatishning asosiy vositalari.....	78
O`qitish uslublari.....	80
O`qitish vositalari.....	82
Dars jarayonini tashkillashtirish.....	83

