

12
15
M.Abdullayev, F.Tashpulatov

**SUZISH
VA UNI O'QITISH
METODIKASI**

Toshkent – 2018



43
7.15
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAR UNIVERSITETI

M.J.Abdullayev, F.A.Tashpulatov

SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi
talabalari uchun mo‘ljallangan
O‘quv qo‘llanma



«Sano-standart» nashriyoti
Toshkent – 2018

UO'K: 797.2(075.8)

KBK: 75.717.5ya73

A 15

Suzish va uni o'qitish metodikasi / o'quv qo'llanma:
M.J.Abdullayev, F.A.Tashpulatov: «Sano-standart»
nashri-yoti, 2018-yil. – 208 bet.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, o'quv qo'llanmada suzish sporti turlarining umumiy xarakteristikasi, suzishning rivojlanish tarixi, sportcha suzish texnikasi asoslari, sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilishni bajarish texnikasi, suzuvchilarning jismoniy sifatlari va uni rivojlantirish, suzishda ilmiy tekshirish ishlari va o'quv tekshirish ishlari, suzish fanini o'quv jarayonida o'qitishning asosiy ta'moyillarini amalga oshirish va suzish vaqtida baxtsiz hodisalarni va shikastlanishliklarni oldini olish va ogohlantirish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Taqrizchilar:

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.n., professor

B.B.Ma'murov

BuxDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedراسи
dotsenti **R.S.Shukurov**

UO'K: 797.2(075.8)

KBK: 75.717.5ya73

ISBN: 978-9943-5462-0-2

© M.J.Abdullayev, F.A.Tashpulatov, 2018

© «Sano-standart» nashriyoti, 2018

KIRISH

Jamoiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shakllanib, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat hissiyatlarini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan qobiliyati sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli mustahkamlash va rivojlantirish haqida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshib bormoqda, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhitdagi sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Darakamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib bormoqda, ayniqsa, e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'iblashni qilib, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni qimmatli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini to'liq yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi.

Jumladan, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning 2000-yil “O‘zbekistonda “Uch bosqichli” (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”) musobaqalar tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi, 2002-yil 24-oktyabrdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 4-martdagi “Sog‘lom avlod uchun ordenini ta‘sis etish to‘g‘risida”gi, 1996-yil 13-martdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 1999-yil 27-mayda “O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2000-yil 15-fevralda “Sog‘lom avlod” davlat dasturi to‘g‘risida”gi, 2002-yili 31-oktyabrdagi “Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi to‘g‘risida”gi qarorlari, shuningdek mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ-3031-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” to‘g‘risidagi qarorlari yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta‘lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg‘ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo‘lida dastur ul-amal bo‘lib xizmat qilmoqda.

Hozirda, ayniqsa, bolalarni go‘daklikdan boshlab umumiy tarzda va mustaqil jismoniy mashg‘ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog‘lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo‘lib o‘sishlariga jiddiy e‘tibor berish juda zarur. Suzish bilan muntazam shug‘ullanish muskullarning uyg‘un rivojlanishi, yurak-tomir va asab sistemasi hamda nafas olish organlarining sog‘lom bo‘lishiga yordam beradi. Suzish bilan shug‘ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o‘quv qo‘llanmada suzish sport turlariga umumiy tushuncha, suzish texnikasini nazariy asoslari, sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi, suzishga o‘rgatishning usullari, suzish turlari haqida ma‘lumotlar berilgan.

O‘quv qo‘llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, u suzish va uni o‘qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

1. BOB. SUZISH SPORTI TURLARIGA UMUMIY XARAKTERISTIKA

Suzish odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati orqasida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va nuqtadlariga ko'ra sportcha, amaliy, sinxron (badiiy), ko'ngil uchirish o'yinlari, suv to'pi, suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi. Bu turlar o'z navbatida o'z usul va uslublariga ega.

Umumiydan sportcha suzishni olib ko'raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o'tish demakdir. Har bir usulda qo'llanadigan harakatlar texnikasi va musobaqa qoidalari, qo'yilgan ma'lum talablar asosida bajariladi.

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, rekordlar ro'yxatga olingan: erkin usul – 100, 200, 400, 800 1500 m; estafetalar – 4x100 m, 4x200 m; brass – 100, 200 m; delfin – 100, 200 m; krol usulida chulqancha suzish – 100, 200 m; aralash suzish – 200 m (50 m delfin Q 50 krol usulida chulqancha Q 50 m brass, Q 50 m krol usulida ko'krakda); – 400 m (100 m delfin Q 100 m krol usulida chulqancha Q100 m brass Q100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta – 4x100 m (100 chulqancha Q 100 m brass Q 100 m delfinQ100 m krol).

Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o'tishda eng tezkor bo'lgan krol usulida ko'krakda suzish qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzish qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat bajariladigan to'xtovsiz harakatlari bilan xarakterlanadi. Unda gavda suv yuzida deyarli gorizontol holatda joylashadi. Qo'llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo'llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda, cho'kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Suvdagi o'yinlar shug'ullanuvchilar faoliyatini faollashtiradi, ularni jamoviy ruhini tarbiyalaydi, suzish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning qiziqarli va zavqli o'tishini ta'minlaydi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli ko'ngil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi: Suvga odatlanishga o'rgatuvchilikdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli ko'ngil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi:

1. Suvga odatlanishga o'rgatuvchi.
2. Suzish elementlari texnikasini egallash va takomillashtirishga ko'maklashuvchi.
3. Umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi.
4. Amaliy, suvosti va sinxron suzish texnikasi bilan tanishtiruvchi.

Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi.

Suvga sakrash elementlari texnikasini o'rgatishda va hokazolarda qo'llaniladigan o'yinlar shular jumlasidandir.

Suvda ko'ngil ochish shug'ullanuvchilar dam olishini faollashtirish, diqqatini asosiy mashg'ulotlardan biroz chetga tortishdan iborat bo'lib, mehnatkashlar dam oladigan suv havzalarida uyushtiriladi.

Suvda ko'ngil ochish o'yinlari ikki turga: maxsus qurilmalar vositasida bajariladigan va qurilmalarsiz o'tkaziladigan o'yinlarga bo'linadi.

Suv to'pi – yagona, qiziqarli va zavqli suv sporti o'yinidir. U sportchilardan yuksak suzish mahoratiga va suvda to'p bilan muomala qila olish qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin to'rt tarafi yog'och po'kaklar bilan o'ralgan suv maydonida (20X30 m) o'tkaziladi. Maydonning yuza chiziqdari o'rtasiga balandligi 90 sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. O'yinda ishtirok etish uchun har bir komandadan 11 kishiga yo'llanma berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus vaqtida almashtirib turiladi.

O'yin «sof vaqt» bilan 28 daqiqa davom etadi, 7 daqiqadan

o'z fani darvoza bo'linadi. Davrlar orasida 2 daqiqalik tanaffuslar bo'ladi. Bu fursat darvoza va o'yinchilarni almashtirishga imkon beradi.

O'yning maqsadi – raqib darvozasiga ustalik bilan mumkin qadar ko'p to'p kiritishdan iborat.

1.1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalar

Suzish va uni o'qitish metodikasi fani maqsadi talabalarga uslubini o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalari egallash, o'rganish, suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatish, cho'kayotganlarni qutqarish va ularga birinchi yordam ko'rsatishdagi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan.

Vazifalariga talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Shu mashg'ulotlar jarayonida suzish sportining rivoqlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rnini, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari, suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari, suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari, ko'krakda krol va chalqancha krol, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burihlarni o'rgatish, suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish kabi vazifalarni amalda oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlar, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va hajmini aniqlab olmasdan

turib, suzish va uni o'qitish metodikasi o'rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo'lmaydi.

Sport – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosida kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishi kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Suzuvchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa yuklamasini me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak murabbiy ishi, shug'ullanuvchilarning sport toifasi me'yor talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Mazkur o'quv kursi suzuvchining axloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublarini o'rganishni nazarda tutadi. Suzuvchilarning mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab, oliy sport mahorati maktablarida suzuvchilar tayyorgarligini tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

1.2. Suzish sportining o'rni va ahamiyati

Suzish, suv to'pi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo'lmagan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, zaruriy (amaliy) ko'nikmalarni hosil qiladi. U yoshlarni Vatan muhojirasiga tayyorlashda, axloqiy va jismoniy sifatlarni, irodani tarbiyalashda katta yordam beradi.

Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog'lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir.

Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'p jihatdan bog'liq. Aniq uyatdirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, intizom va uyushqoqlikni, ijodiy fiollik va tashabbuskorlikni, sabot-matонат va mehnatsevarlikni, ishonchlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash mashg'ulotlarida bajariladigan turli mashqlar shug'ullanuvchilarning harakat qobiliyatini mukammallashtiradi, kuch, tezlik, chidam, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilar sport turlari texnikasi va mashg'ulot usuliyotlari bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar. Shuningdek, darslarda sanitariya-gigiyena malakalari ortadi, tozalikni saqlash va toza yurish ko'nikmalari hosil bo'ladi.

Suvdagi jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'sirini va ularni to'g'ri qo'llashni bilmoq uchun, suzishning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishmoq zarur. Birinchidan, odam o'zi muhitlashmagan muhitda -- suvda bo'ladi va biron-bir harakat bajaradi. Bunda suv xossalari (issiqlik sig'imi, issiqlik o'tkazuvchanligi, yopishqoqligi, zichligi va boshqalar) ning odam organizmiga ta'siri jihatlari namoyon bo'ladi. Shu jumladan, oddiy suvga botish «termoregulyator» jarayonlarining o'zgarishiga olib keladi. Bu esa organizmni chiniqtirishga yordam beradi. Suvda issiqlik ajratishning oshishi natijasida organizmda modda almashinuvi faollashadi, energiya (suv haroratiga va suzish tezligiga bog'liq holda) sarfi bir necha marta ko'payadi. Suvdagi mashg'ulotlar optimal gavda og'irligiga erishish, unda

faol (muskul) va passiv (yog') to'qimalar optimal nisbatda bo'lishiga ko'maklashadi.

Suzishning ikkinchi xarakterli xususiyati gavdaning suvda qattiq tayanchga ega bo'lmasligidir. Gavdaning bunday holatda bo'lishi uning harakat ehtiyojini oshiradi va harakatlarni yanada rivojlantirishga ijobiy ta'sir qiladi. Masalan, yuqori malakali suzuvchilarda oyoq-qo'l bo'g'imlarida kuchli harakatchanlik darajasi paydo bo'ladi. Suzish bilan muntazam shug'ullanish asosiy jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) ni garmonik rivojlantiradi.

Uchinchidan, gavda suv muhitida nisbiy vaznsizlikda bo'ladi. Odam gavdasining og'irligi suvning itaruvchi kuchi ta'sirida netrallashadi.

Gavdaning suvda muvozanatda bo'lishi tayanch-harakat apparatini statik yuklamadan (ishdan) ozod qiladi va odam jismoniy rivojlanish jarayonining to'g'ri kyechishiga yordam beradi.

Yaxshi mashq olgan suzuvchilarda yurak-tomir qisqarishlari tinch holatda daqiqaga o'rtacha normadagi 72-78 o'rniga 48-54 ga kamayadi (ya'ni har bir yurak qorinchasining bir qisqarishda chiqargan qoni oshadi). Katta jismoniy yuklamalar suzuvchilar yurak faoliyatining biroz o'zgarishiga olib keladi. Intensiv jismoniy ishda yurakning daqiqalik ish hajmi (yurak qorinchalari 1 daqiqada siqib chiqargan qon miqdori) normadagi 4 l o'rniga 30-40 l, yurak qisqarishlari esa 3-4-martaga oshadi. Sportcha suzishda qon aylanishi tananing gorizontol holati va muskul gruppalarining dinamik ishlashi, shuningdek suv bosimining tana sirtiga ta'siri sababli ko'krak qafasiga 12-15 kg kuch bilan ta'sir etadi, suzuvchi harakatga kelganida esa bu kuch 20 kg ga yetadi. Bu esa o'z navbatida nafas muskullari, ko'krak qafasi harakatchanligini, uning hajmini va o'pkaning hayotiy sig'imini (UHS) oshiradi.

Suzish bilan shug'ullanish ko'pgina muskul gruppalarining bir tekis rivojlanishiga yordam beradi. Bir qancha kasalliklarning oldini olish va davolashda (yurak-tomir va nafas olish sistemalari kasalliklarining boshlang'ich davrida, modda almashinuvining buzilishi, bo'g'imlarda harakatchanlik susayganda va

bo'laglarda) suzish mashqlari davolash vositasi sifatida keng qo'llaniladi.

Suzish sporti turlarining jismoniy tarbiyani rivojlantirishdagi ahamiyatini boshlang'ich jismoniy tarbiya jamolaridagi musobaqalardan tortib, Jahon va Yevropa birinchiliklarigacha bo'lgan turli sport tadbirlari dasturiga kiritilganligidan bilsa ham bo'ladi. Bundan tashqari u xalqaro spartakiada, Jahon talabalar oltinramadallari, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Suzish birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda o'ynaladigan oltin medallar soni bo'yicha yengil atletikadan so'ng ikkinchi o'rinda turaldi. Suzuvchilar musobaqalarda 26 ta medallar komplekti (oltin, kumush, bronza) uchun bahslashishadi.

Suzish suv to'pi, suv tagida suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, eshkak eshish sporti, yelkanli sport, putashyutdan sakrash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Suzish malakasini egallash esa har bir inson, ayniqsa, xizmati suv bilan bog'liq odamlarga juda zarur. Suzish quruqlikdagi qo'shinlar, harbiy havo va dengiz floti jangchilarining jismoniy tayyorgarligida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sistemasida sportcha suzish asosiy o'rtalardan birini egallaydi. Boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish bo'yicha sinov topshirish uchun aniq belgilangan masofaga, ma'lum vaqtda yoki uzaytirilgan masofani vaqtga qaramay suzib o'tish kerak. Norma topshiruvchilarning jinsiga va yoshiga qarab belgilangan masofa bosqichma-bosqich oshib boradi.

Suzuvchilar – suvosti suzuvchilari, suv to'pi o'yinchilari va suvga sakrovchilarni malaka va mahoratlariga qarab xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustaligiga nomzod, I, II, III razryadli sportchilarga bo'lish mumkin.

Sportchilar mahorati quyidagicha aniqlanadi; ma'lum masofani suzib o'tishda ko'rsatgan natijasiga; suvosti sportida muayyan normativlarni bajarish va musobaqada qo'lga kiritgan ochkolarining umumiy miqdoriga; suv to'pi bo'yicha jamoani tarkibining yil davomidagi rasmiy uchrashuvlarda g'oliblik yoki durang natijalari ochkolarining soniga; suvga sakrashda musobaqa dasturini bajarish bo'yicha chiqarilgan ballar yig'indisiga ko'ra.

Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida suzish majburiy fan hisoblanadi. Boshqa oliy o'quv yurtlarida suzish va suvga sakrash sportni mukammallashtirish maqsadida fakultativ kurs sifatida kiritilgan. Mamlakatimizning bir qator maktablarida (sharoitiga qarab) jismoniy tarbiya darslarida suzish o'qitiladi, suzish mashg'ulotlari yozgi lagerlarida o'tkaziladi. Bu ishlarning hammasi davlat dasturiga muvofiq, tasdiqlangan reja asosida olib boriladi.

Har tomonlama rivojlangan va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida suzish, suv to'pi va suvga sakrash bo'yicha bolalar va yoshlar sport maktablari ochilgan. Kasb-hunar kollejlarda, jismoniy tarbiya institutlari va murabbiylar maktablarida shu sport turi bo'yicha murabbiy-o'qituvchi kadrlar tayyorlanadi. Murabbiylar va o'qituvchilar o'quv yurtini tugatganlaridan so'ng o'z malakalarini mustaqil va mahalliy respublika hamda sport turlar bo'yicha federasiyasi tomonidan uyushtirilgan uslubiy seminarlarda, malaka oshirish fakultetlarida oshirib boradilar. Suzish, suv to'pi va suvga sakrashdan ilmiy-pedagogik kadrlar ilmiy-tekshirish institutlari aspiranturalarida va jismoniy tarbiya institutlarida tayyorlanadi. Ayrim o'qituvchi va murabbiylar ilmiy-tekshirish va uslubiy ishlarni mustaqil bajarishadi. Muntazam chiqarilayotgan maxsus adabiyotlar (darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar, musobaqa qoidalari va hokazolar) suzish, suv to'pi va suvga sakrashni o'rgatishda, nazariy saviyani oshirish va dars berish uslubiyatini yaxshilashda ko'mak beradi.

Tayanch iboralar

1. Suzish
2. "Krol" usuli
3. "Brass" usuli
4. "Delfin" usuli chalqancha suzish
5. "Aralash" suzish
6. Estafeta
7. Amaliy suzish
8. Sho'ng'ish

O'z-o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi?
2. "Krol" usulida ko'krakda suzish?
3. "Hrass" usulida ko'krakda suzish?
4. "Delfin" usuli qanday bo'ladi?
5. "Krol" usulida chalqancha suzish qanday bo'ladi?
6. "Amulush" suzish qanday bo'ladi?
7. Estafetali suzish qanday bo'ladi?
8. Ochiq suv havzalarida suzish qanday bo'ladi?
9. Amaliy suzish qanday bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va adabiyoti T – 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Sudikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015.
4. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T – 2014.
5. Зарадов В.М. Плавание на открытой воде. Ташкент 2011 г.
6. Korbut V.M. Suzish O'quv qo'llanma. T – 2011-y.
7. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent-2010.
8. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.
9. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T – 2011-y.
10. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010-y.
11. Krasnova G.M. Suzishning rivojlanish tarixi. Toshkent 2009 O'z.DJTI 2007-y.
12. Salimgarayeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish. Toshkent – 2017

II BOB. SUZISHNING RIVOJLANISH TARIXI

Inson yer yuzida paydo bo'lganidan buyon uning hayoti har doim suv bilan bog'liq. Bashariyat tamadduni yirik daryolar: Nil, Tigr, Yevfrat, Xuanxe, Yan-szi, Hind va Gang vodiylarida rivoj topgan. Odamlarni o'ziga jalb qilgan suv havzalari ular uchun faqat hayot manbayigina emas, balki ozuqa topish mumkin bo'lgan joy, kutilmagan hujumlardan asraydigan to'siq, o'zaro aloqa va almashuvning qulay vositasi hisoblangan.



1-rasm. Qadimgi Misr jabgari suzuvchilari Nil daryosida

Ibtidoiy odamlar hayotida suv katta ahamiyatga ega bo'lib, bu muhitni o'zlashtirib olish zarurati yashash uchun kurashning nihoyatda og'ir sharoitlarida undan suzish malakasini talab qilgan. Odam suvni ilohiylashtirgan, undan qo'rqqan, uning oldida bosh ekkan.

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish odat bo'lgan. Olimpdagi bosh ma'budlardan biri dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (er. av. III a.) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini oldi.

Tarbiyachilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatda va harbiy harbiyada suzish malakasi zaruriyatga aylandi. Taraqqiyot harbiyada odamlarning suzishni bilishi yoki bilmasligi uning jamoat tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar har doim yuksak qadrlaganlar. Krol va brass muhojirlarga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar er. av. IV ming yillikka tegishlidir.

Soatib surv muhitini o'zlashtirib olish va unda harakatlanish muhitini epallash bilan bog'liq bo'lgan hayot uchun zarur harbiy hisoblanadi. Dastlab suvga tushgan odam cho'ka harbiydir. Shuning uchun u bunday noxdatiy muhitda o'zini qutqarib olishi lozim. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz muhitida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo'lgan. Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo'llanishi to'g'risida Ramzes III maqbarasidan topilgan hierogliflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik podshohlarning Oront daryosini kechib o'tishi tasvirlangan.

Uilda suzishni maxsus o'rganish zodagonlargagina nasib qolgan, fir'avnlarining farzandlari uchun bu majburiy sanalgan. Qadimgi Misrda er. av. 2,5 ming yil ilgari yashagan hukmdor Neftoning maqbarasida "U podshohlarning farzandlari bilan birgalikda menga ham suzish darslarini berar edi" degan yozuv saqlanib qolgan.

Qadimgi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori hisoblangan. To'g'ri, suzish dastlabki Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq er. av. 1300-yildan boshlab Istmiya u'yidani va dengizlar hukmdori Poseydon sharafiga Germionda o'tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan.

Yunon jamoat arbobi Solen o'smirlarni tarbiyalash jarayonida o'qish va yozish malakalari qatorida suzishga ham alohida e'tibor berish lozimligini uqtirgan. O'sha paytlarda "U na o'qishni biladi, na suzishni" degan ibora fuqaro deb atalishga nomunosib bo'lgan holda kishilarni tavsiflashda qo'llanilgan.

Pavsanij va Gerodot er. av. 470-yilda forslarning harbiylarini cho'kuring yuborgan suvga sho'ng'ish ustasi Sillisning qahramonligini tasvirlab berganlar. To'fon vaqtida u dushman

kemalari oldiga suzib borib, langar arqonlarini kesib qo‘ygan. natijada kemalar qirg‘oqdagi qoyalarga urilib, parchalanib ketgan. Orqaga qaytayotganda Sillis yovning ko‘ziga tasblanmaslik uchun dambadan sho‘ng‘ib, 5 km ga yaqin masofani suzib o‘tgan. Bu jasorati sharafiga Delfada uning haykali o‘rnatilgan. Afsonaga ko‘ra, Sillaga qizi Xinda yordam bergan, uni dengizlar hukmdorining sevgilisi deb ataganlar.

Qadimgi yunonlar suzishni bilishga katta e‘tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur so‘zlari ham tasdiqlaydi: “Donishmandlikning aksi hisoblangan, suzish va o‘qishni bilmaydigan kishilarga xizmatni ishonib topshirish mumkinmi?” Afinada suzishni bilmagan odamlar nuqsonli hisoblangan.

Qadimgi Rimda afsonaviy sarkardalar Gay Yuliy Sezar, Gney Pompei, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o‘zlari zo‘r suzuvchi bo‘libgina qolmay, o‘z qo‘shinlarini ham ustalik bilan suzishiga o‘rgatganlar. Gay Yuliy Sezar esa Rimda chinakam imperatorlarga xos ko‘lamdagi ulkan “dengiz janglari”ni o‘tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suzish va sho‘ng‘ish, suvda yakkama-yakka olishish, tish-tirnog‘igacha qurollanib daryolarni kechib o‘tish malakalarini namoyish etganlar. Rim qo‘shinlarida maxsus suzuvchilar otryadi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta‘mirlash va dengiz razvedkasi bilan shug‘ullangan.



2- rasm. Jangari suzuvchilar

— Barcha musiqa ostida davra qurib suzish Qadimgi Rimda har yili o'tkazilgan katta suv tomoshalari dasturiga kiritilgan. Qadim Rimda qat'iyat jamoat hammomlari – termalarda ochiq va yopiq cho'miladigan joylar qurilgan. Ayrim termalar 100x150 m o'lchamdagi hovuzlariga ega bo'lib, ma'rifatli kishilar bolalariga barcha suzishni o'rgatganlar.

— Insoniyat taraqqiyotining tongidayoq odam suvning tabiiy xususiyatlaridan xabardor bo'lganlar. Barcha dinlarda "sog'lom pokiylash" zarurat hisoblangan. "Gigiena" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "sog'lom" degan ma'nani anglatgan. Qadimgi Yunoniston va Rimda Gigiena – salomatlik ma'budasiga aytilganlar. "Rimliklar barcha kasalliklardan suv yordamida davolanmaganlar, olti asr davomida ularda umuman tabiblar bo'lmagan", – deb yozadi o'sha davr adibi Pliniy. Kuniga bir aslida martadan cho'milish odat hisoblangan.

— Ko'pgina xalqlar qadimdanoq cho'milishdan gigienik va chiroyli maqsadlarida foydalanganlar. Qadimgi hind dardshunamlari shunday deganlar: "Yuvinish kishiga 10 ta baliyoz beradi: tiniq ong, bardamlilik, teriklik, sog'lomlik, kuch, go'zallik, yoshlik, poklik, toza rang va barmo ayollarning e'tibori".



3- rasm. O'rtta asrlarda suzish mashg'ulotlari

Suvning chiniqtiruvchi ta'siridan ko'pgina xalqlar qadim zamonlardan oq foydalanib kelganlar. Ruslarning daryo muzini teshib cho'milish odati ko'pchilikka tanish. Chet elliklarni doimo ruslarning chiniqqanligi hayratga solib kelgan. Petr I saroyida bo'lgan kamer-yunker Bexols shunday yozgan edi: "Ruslar issiq hammomdan chiqib, mutlaqo yalang'och holda muzdek suvga tashlanadilar va o'zlarini juda yaxshi sezadilar, chunki bolalikdan shunga o'rganlar".

Zamondoshlarining guvohlik berishiga qaraganda, qadimgi slavyanlar "daryolarni kechib o'tishga juda usta bo'lganlar, chunki suvda o'zlarini boshqalarga qaraganda ko'proq va yaxshiroq tuta bilganlar". Ko'lna Ipatyev solnomalarida rus yigitining ajoyib vatanparvarligi aks ettirilgan. U izidan quvib kelayotganlariga qaramay, qipchoqlar tomonidan qo'qqisidan bosib olingan Kiyevdan chiqib, Dneprning narigi qirg'og'iga suzib o'tgan va knyaz Svetoslav qarorgohiga borib, unga dushman hujumi haqida xabar bergan. Shunday qilib, jasur suzuvchi poytaxtni vayron bo'lishdan, xalqni esa asirga tushish va qirilib ketishdan saqlab qolgan.

Vizantiyalik tarixchi Mavrikiy qadimgi Rus bo'ylab sayohat qilgan ekan, ruslar boshqa qabila va xalqlar vakillaridan ham mohirroq suzuvchi ekanligini ta'kidlagan. Slaven jangchilarining qamishdan tayyorlangan naycha orqali nafas olib, suv ostida uzoq muddat yashirilib yota olishlari uni hayratga solgan.

Suzish bo'yicha dastlabki musobaqalar ko'pincha yaqqol amaliy ahamiyatga ega bo'lgan. Misol uchun qadimgi slavyanlarning Dnepr irmog'i Pochayna daryosida o'tkazgan ommaviy musobaqalarini keltirish mumkin. Eng yaxshi sho'ng'uvchi suvchilar baravar daryoga sakrab, ma'lum vaqt davomida qo'llari bilan baliq tutishlari kerak bo'lgan. Eng yirik baliq tutib chiqqan kishi g'olib deb e'lon qilingan va baliq tutadigan ipak to'r bilan mukofotlangan.

476-yilda Rim imperiyasi qulaganidan keyin jismoniy tarbiya ham rivojlanishdan to'xtadi. O'rta asrlarda suzish bilan shug'ullanish gunoh hisoblanadigan bo'ldi. Yevropaning ko'pgina shaharlarida cherkov cho'milishni taqiqlab qo'ydi. Suvdan

tasvirlash insoniyatga juda qimmatga tushdi. Vabo, o'lat, odatga epidemiyalari butun-butun shaharlarning aholisini qirib yubardi. Hiroq sog'lom fikr oxir-oqibat g'alaba qildi va qator o'zbek, german mamlakatlarida suzish zodagonlarning farzandlari bo'lgan jangchilarni jismoniy tarbiyallash tizimi tarkibiga kiritiladigan bo'ldi.



4 - rasm. Qadimgi Vavilon Jangari suzuvchilar

O'yin-mish davri suzishga bo'lgan qiziqishni yana kuchaytirib yubordi. 1515-yilda Italiyada suzish bo'yicha tarixdan ma'lum bo'lgan birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1538-yilda esa suzishga bag'ishlangan ilk kitob dunyo yuzini ko'rdi, uning muallifi barmiyalik N. Vinman edi. Rossiyada suzish texnikasi va suzishga o'rgatish usuliyatining dastlabki bayonini 1776 va 1792-yillarda chopqan "Iqtisodiy oynoma"da uchratish mumkin. Noma'lum muallif birinchi bor brass usulida suzishga o'rgatishining tabiiy o'limni tavsiflab beradi, bu usul avval suvda yotishga, keyin parcha suzish harakatlarini bajarish, ya'ni suzish usulini to'la o'zlashtirishga o'rgatishni ko'zda tutadi. Muallif o'rgatishning eng muhim nuqtalari – o'pkani havoga to'ldirish, tananing gorizontol holati hamda qo'l va oyoqlarning muvofiq harakatlarini saqlab o'zlashtirishga o'tiborini qaratadi.

XVII asrda rus qo'shinlarida suzishga o'rgatish majburiy mualliyot hisoblangan. "Askarlarga quroldan foydalanishni

o'rgatish" harbiy ko'rsatmasi har bir jangchi suzishni bilishi shartligini ta'kidlaydi va suzishga o'rgatishni tashkil etish bo'yicha zarur choralarini qo'rishni maslahat beradi. Petr I davrida Dengiz Akademiyasi hamda Imperator huzuridagi quruqlik kodetlar korpusi o'quv fanlari sirasiga suzish ham kiritiladi. Petr I buyruqlaridan birida shunday so'zlar bor edi: "Barcha yangi askarlar istisnosiz suzishni o'rganishlari kerak, har doim ham ko'priklar bo'lavermaydi".

Aleksandr Vasilyevich Suvorov suzishni bilishga katta ahamiyat bergan. Uning o'zi askarlarni suzishga, har qanday ob-havoda daryoni kechib yoki suzib o'tishga o'rgatgan. "Tibbiyot xodimlari uchun qoidalar"da u "har sohada zarur bo'lgan ozodalik, yangi ovqat va ichimlik hamda kundalik cho'milish bilan" kasalliklar oldini olishni talab qilgan.

XIX asrning ikkinchi yarmiga kelib suzishga o'rgatish borasida boy tajriba to'plandi. Rossiyada suzish bo'yicha Brusilov, Plaxov, Konkin, Kassel, Tevenot, Ganike va boshqa mualliflarning qator kitoblari paydo bo'ldi.

Suzishga o'rgatishning eng ilg'or – yahlit-taqsimlangan usuli ishlab chiqildiki, u jiddiy e'tibor qozondi. 1897-yilda nashr etilgan A.B. Ganikening "Suzishni mustaqil o'rganish" kitobida bu usulning ta'rifi berilgan. Usulning mohiyati suzish texnikasining alohida elementlarini o'rganib olish va suzish usulida ularni izchil uyg'unlashtirishdan iborat. Mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitda (quruqlikda, suvdagi qo'zg'almas tayanch yonida, nafasni to'xtatgan holda sirg'alib), keyin esa odatdagi sharoitda (suvda) bajarilgan. Birinchi marta muallif o'rganishdan avval suvga ko'nikish mashqlarini qo'llashni tavsiya etadi: sayoz joyda harakatlanish, suvga sho'ng'ish, suzib chiqish va, ayniqsa, eng muhimi – sirg'alib bajariladigan mashqlar. Bu usul eng samarali hisoblanib, guruhlarda ishlash imkonini bergan, shuning uchun u XX asr boshlarida Rossiya va xorijdagi barcha suzish maktablarida asosiy o'rgatish usuli hisoblanadi.

Yevropa mamlakatlarida suzishning rivojlanishi uchun turtki bo'lgan yana bir sabab shunda ediki, Napoleon urushlaridagi jiddiy yo'qotishlar cho'kkanlar hissasiga to'g'ri kelardi. 1812-

yildagi Vatan urushi, keyinroq 1941–1945-yillardagi Ulug' Vatan urushi tajribasi eng shiddatli janglar suv chegaralarida boranligini ko'rsatdi. Qo'shinlarning Dnepr, Don, Bug, Neman, Dunay, Vistla, Oder kabi sersuv daryolarni ommaviy ravishda kochib o'tishi harbiy san'atining namunalari aylandi. Askarlarning kiyimida va qurollari bilan suza olishi qator jang operatsiyalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam berdi, o'zlarining hayotini saqlab qoldi.

Cho'kayotganlarni qutqarish va aholiga cho'kkanlarni foydaga keltirish usullarini o'rgatish bilan shug'ullanadigan dastlabki jamiyatlardan biri 1767-yilda Ameterdalida paydo bo'ldi. 1772-yilda Parijda cho'kayotganlarni qutqarish to'g'risida biron nashr etildi, 1774-yilda esa eng yirik "Cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha Angliya Qirollik jamiyati"ga asos solindi. Rossiyada 1866-yilda Kronshtadt dengizchilari tomonidan kemalar halokati vaqtida yordam berishni uyushtirish jamiyati tashkil etildi, 1871-yilda u "Suvda qutqarish bo'yicha Rossiya jamiyati"ga aylantirildi. Dastlab cho'kkanlarini qornidan o'rtasiga, keyin yana qorniga o'girib, bochkada g'ildiratib, cho'yshabda tebratib hushiga keltirishga uringanlar. Keyinroq an'hanasiga usullarni qo'llay boshlaganlar.

Masalan, 1799-yilda Rossiyada chop etilgan "Xalq uchun qopqacha kitob"da "uning (cho'kkan odamning) o'pkasiga og'irdan og'izga yoki shishirilgan qop yordamida puflab qaytadan havo kiritishga harakat qilish" tavsiya etilgan. XIX asrning o'rtalarida Shefer, Xoll, Silvestrning xilma-xil qo'l bilan qutqarish usullari amaliyotga tatbiq etildi.

XIX asrning boshlaridayoq suzish ko'pgina Yevropa mamlakatlarining harbiy o'quv muassasalarida o'rgatila boshlandi. Bundan tashqari, havaskor suzuvchilarning turli jamiyat va to'garaklari paydo bo'ldi. Suzish havaskorlarining birinchi maktabi 1785-yilda Parijda ochildi. Rossiyadagi birinchi shunday maktab 1827-yilda Nevadagi shaharda yuziga keldi. 1834-yilda Peterburgda, Yozgi bog' yaqinida barcha xohlovchilar uchun suzish maktabi tashkil etilib, u yerda shvetsiyalik gimnastika o'qituvchisi Gustaf Pauli rahbarlik qila boshladi. U

yerda "qurbaqasimon qorinda", "chalqancha", "yonlama", "kuchukcha", qurol bilan va boshqa usullarda suzish, shuningdek, cho'kayotganlarni qutqarishga o'rgatilar edi. Pushkin, Vyazemskiy bu maktabning doimiy "o'quvchilari" bo'lgan.

Rossiyada birinchi marta zamonaviy suzish musobaqalari 1894-yilda Peterburg suzish havaskorlari to'garagi tomonidan Pavlovskda, Slavenka daryosida o'tkazildi. Moskvadagi Markaziy hammomda yopiq hovuzlar (basseynlar) qurildi. Uch yildan so'ng mashhur Sandunov hammomlarida, 1902-yilda Kiyev kadetlar korpusi qoshida shunday hovuzlar paydo bo'ldi.

Rossiyada ommaviy, shuningdek, sportcha suzishning rivojlanishida 1908-yilda Peterburg yaqinidagi Shuvalovoda ochilgan suzish maktabi katta rol o'ynadi. Maktab jamoatchilik asosida dengiz shifokori V.N. Peskov tashabbusi bilan tashkil etilgan edi. Yozgi mavsum davomida maktabda 400 tagacha kishi shug'ullandi. Ular imtihon topshirib, suzish bo'yicha magistr yoki nomzod unvonini olishlari mumkin edi. Suzish magistri 12 ta me'yorni bajarishi zarur bo'lgan:

1. 3000 *m* suzib o'tish.
2. Chalqancha usulda 1500 *m* suzib o'tish.
3. Kiyim va poyabzalda brass usulida 1600 *m* suzib o'tish.
4. Faqat qo'llar yordamida harakatlanib, chalqancha usulda 450 *m* suzib o'tish.
6. Bir qo'lda 2 *kg* lik toshni tutgan holda chalqancha usulda 30 *m* suzib o'tish.
7. Suv ostida 30 *m* suzib o'tish.
8. 4–5 *m* chuqurlikka toshni olib chiqish uchun sho'ng'ish (2–3 *sek* dam olish bilan 5-marta ketma-ket).
9. Suvda yechinish.
10. 75 *m* ga qutqarishli suzish; startdan sakrash, 50 *m* suzib o'tish, "cho'kayotgan" kishini ushlab, u bilan 25 *m* suzib o'tish.
11. "Cho'kkan" kishiga birinchi yordam ko'rsatish.
12. 7 metrlik minoradan joyida turib 3-marta va yugurib kelib 3-marta suvga sakrash.

Dam olish kunlari maktabda bayramlar o'tkazilgan, ularda eng yaxshi o'quvchilar o'qituvchilar bilan birgalikda suvda turli

stodlarni bajarganlar, har xil usullarda suzish va sho'ng'ishlarni namoyish etganlar, minoradan va tramlindan suvga sakraganlar, na suzish bellashuvlarini uyushtirganlar, "cho'kaytganlar"ni qitqarishda mohirlik ko'rsatganlar, qayiqlarda "jang" qilib, qayiqdalarini langarcho'p bilan suvga yiqitganlar. Shuvalova maktabi mugisrlari 1912-yil Stokgolm Olimpiadasida ilk marta qatnashgan Rossiya suzuvchilar terma jamoasining asosini tashkil qildilar.

1918-yilda Moskvada, 1919-yilda Petrogradda tashkil etilgan jismoniy tarbiya institutlari suzish bo'yicha malakali o'qituvchi va murabbiylarni tayyorlay boshladi. Ayni vaqtda suzish bo'yicha sport mashg'ulotlari va o'rgatish usullari takomillashib bordi. 1926-yilda Leningrad jismoniy tarbiya instituti o'qituvchilari tomonidan taklif etilgan "O'rgatishning majmuali usuli" oldinga qo'yilgan sezilarli qadam bo'ldi.

1925-1934-yillarda suzish bo'yicha bir qator o'quv qo'llanmalari nashr etildi: L.Gerkan "Sportcha suzishning nazariyasi va usuliyati"; A.Jemchujnikov "Suv sporti", B.Ilatovich "Suzish, suvga sakrash va suv polosi".

1931-yilda tashkil qilingan "Suv transportining rivojlanishiga yordam berish va suv yo'llarida odamlar hayotini muhofaza qilish jamiyati" ommaviy suzishning rivojlanishi uchun sharoit yaratdi. O'SVOD uyushmasi faqat mehnatkashlar hayotini muhofaza qilishgina emas, aholini suzishga o'rgatish va suzishni ommalashtirish bo'yicha ham katta ishlarni amalga oshirdi.

AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Gollandiya, Shvetsiya singari yirik kapitalistik mamlakatlarda suzish sportini rivojlantirish uchun 50-yillarda yosh suzuvchilarning mashg'ulot va musobaqa tizimi joriy qilindi. Maktab dasturlariga majburiy suzish darslari kiritildi. Chet elda sportcha suzishning rivojlanishiga maktablar qoshida sport basseynlari va basseynlarning ochilganligi katta yordam berdi.

1972-yilda Sobiq Ittifoqda yangi GTO ("Mehnat va mudofanga tayyor!") jismoniy tarbiya majmuasi ishlab chiqildi. Uning barcha bosqichlarida suzish majburiy me'yor hisoblangan. GTO majmuasi to'g'risidagi Nizom suzish bo'yicha me'yorlarni

bekor qilish yoki almashtirishni man etgan. Avvalgi majmua bilan solishtirilganda, yangi majmuaning yosh chegaralari ancha kengaytirilgan bo'lib, 10 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholi qatlamlarini qamrab olgan. Yangi GTO majmuasi mamlakatdagi suzish bo'yicha olib beriladigan barcha ishlarning asosi bo'lib qoldi. U ham ommaviy, ham sportcha suzish vazifalarini uyushgan holda hal etish imkonini berdi.

2.1. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi 1918–1941-yillar

Turkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918-yilda Vseobuchning yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'lib, u Toshkent xalq universiteti qoshida havaskor suzuvchilar to'garagining paydo bo'lishiga turtki berdi. Ular Salar yoki Bo'zsvudagi o'zlari yoqtirib qolgan joyda to'planib, birgalikda cho'milar yoki suzar qilar.

O'zbekistonda sportcha suzishning rivojlanishi XX asrning 20-yillaridan boshlangan. 1920-yilda Toshkent shahrida hozirgi "Paxtakor" stadioni bilan Anhor kanali orasida mashhur aka-uka shifokor Slonimlarning mablag'iga 15 m li suzish basseyni va davoiovcchi solyariy qirildi. Aynan shu zaminda Turkiston Respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo'ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o'rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914-yilda AQShdan kelgan Sidney Lvovich Jekson edi. U serqirra sportchi – tashabbuskor bo'lib, uning birinchi shogirdlari – suzuvchilar P.T. Taranov, V.K. Morozov va boshqalar bo'lgan.

1921-yilda Turkfront Vseobuchi boshqarmasi huzurida Jismoniy tarbiya markaziy kengashining tashkil etilganligi suzishning rivojlanishida qatta rol o'ynadi.

1922-yilda "Fortuna" sport jamiyati yuzaga keldi, unda suzish havaskorlarining to'garaklari birlashtirildi va suzish bo'yicha dastlabki jamiyat birinchiliklari o'tkazildi. Shu yilning o'zida Toshkent shahri birinchiligi uchun ilk musobaqalar o'tkazildi. Barcha masofalarda S.L. Jekson g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1924–25 yillarda Toshkent yaqinidagi Bo‘zsuv daryosida gidroelektrostansiya qurildi va suzish bo‘yicha sport ishlari hosil bo‘lgan suv omborida davom ettirildi, biroq bu yerda ko‘p vaqtgacha suzish uchun suv stansiyasi yo‘q edi. Keyinchalik suv ombori qirg‘og‘ida qayiqlar stansiyasi tashkil qilindi.



5-rasm. Suzishga o‘rgatish birinchi metodikasi

1927-yilda Bo‘zsuv kanalida TashGRES suv omborida 50 metrlik suzish basseyni bo‘lgan birinchi suv stansiyasining qurilishi Respublikaning sport hayotidagi katta voqea bo‘ldi. Shu yilning yozidayoq Samara shahri suzuvchilari bilan uchrashuv uyushtirildi. Samaratiklardan biri – mazkur musobaqalar ishtirokchisi N.N.Tarasov Toshkentda qolib, suv sporti turlari bo‘yicha yo‘riqchi bo‘lib ishlay boshladi. Birmuncha vaqt o‘tgach, birinchi suv stansiyasi yaqinida Toshtram xodimlari tomonidan ikkinchi suv stansiyasi qurildi. Suv stansiyalari suzuvchilarning mashg‘ulot o‘tkazadigan sevimli joyiga atlandi, bu yerda ko‘plab suv sporti musobaqalari o‘tkaziladigan bo‘ldi. 1927-yilning yozi oxirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo‘yicha musobaqalari, shuningdek, Birinchi Butun o‘zbek spartakiadasi dasturidagi musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ‘ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.

Birinchi Butun o‘zbek spartakiadasi dasturida suzish umumjamoa hisobiga kiritilmagan edi, chunki bunda ayrim okruglar, O‘zbekistonda suv sporti turlari keng tarqalmaganligi tufayli, noteng sharoitlarga tushib qolardi. Xuddi shu sababga ko‘ra 1929-yilda o‘tkazilgan. Ikkinchi Butun o‘zbek spartakiadasida Respublikaning shaxsiy birinchiligi uchun

kurashlar bo'lib o'tdi. Shu bilan birga, yuqorida aytib o'tilgan musobaqalardan keyin yoshlar suzish to'garaklariga "oqib" kela boshladilar. Moskvada o'tkaziladigan Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish uchun eng yaxshi suzuvchilar saralab olindi. Bu jamoa tarkibiga 5 kishi: 2 nafar ayol – N.Shak va N.Lobova hamda 3 nafar erkak – P.Kravchenko, G.Vasilenko va I.Sadiqov (hammasi Toshkentdan) kiritildi. O'zbekistonning suzuvchilar jamoasi spartakiadada yaxshi natija ko'rsata olmadi, faqatgina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16-o'rinni egalladi. Shunisi muhim ediki, Butunittifoq spartakiadasi qatnashchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va o'sha vaqtda ilg'or hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashg'ulotlar usuliyati bilan tanishdilar.

O'zbekistonlik suzuvchilarning Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etishi Buxoro, Andijon singari shaharlarda sportcha suzishning rivojlanishiga turtki bo'ldi. Buxoro suzuvchilarining mashg'ulotlari shahardagi eng katta sun'iy suv havzasi – Labihovuzda o'tkaziladigan bo'ldi, Andijonda esa buning uchun shahar bog'idagi sun'iy suv havzasi tanlab olindi. Murabbiylar P.Kravchenko va N.Tarasov rahbarligida muntazam mashg'ulotlar, ko'rgazmali musobaqalar boshlandi. Tez-tez suv bayramlari tashkil etiladigan bo'ldi, ularda toshkentliklar bilan bir qatorda Andijon suzuvchilari ham qatnasha boshladilar. 1928-yilda Sirdaryo yaqinidagi Xo'jandda ham suv stansiyasi ishga tushdi.

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari sifatini yaxshilashda A.A. Jemchujnikov (1925), I.V. Cherkanning (1927) o'quv qo'llanmalari, N.A. Butovich tahriri ostida chiqqan "Suzish, suvga sakrash va suv polosi" (1928) kitobi, shuningdek, suzish bo'yicha musobaqa qoidalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Shu bilan birga, suzish bo'yicha olib borilgan ishlarning miqyosi va Respublikada bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni yana qator yillar davomida talabga javob beradigan darajada emas edi. Yerli xalq vakillari, ayniqsa, ayollarni suzishga jalb qilish diniy va milliy urf-odatlar tufayli juda qiyin kechdi. Mutaxassis yetishmasdi, qishki suzish basseynlari yo'q, yozgi bazalar esa

kun edi. Tashabbuskorlar bir yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ish boshlashga to'g'ri kelar, chunki yozda suzish bilan shug'ullanganlar qishda boshqa sport turiga o'tib ketar edilar. To'g'ri, bunday sharoit ashaddiy suzuvchilarning serqirra sportchi bo'lib etishishlariga yordam beradi. Ular gimnastika, suvga sakrash, eshkak eshish va h.k. bo'yicha musobaqada ishtirok etadigan bo'ldilar. S.L. Jekson, N.N. Tarasov, P.V. Kravchenko, P.T. Taranov va boshqa o'zlarini suv sportchilari deb atovchi ko'pgina suzuvchi faxriylarning sportdagi yo'li aynan shunday boshlangan.

O'zbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning "Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati to'g'risida"gi qarori jiddiy ahamiyatga ega bo'ldi. Shu munosabat bilan suzishga qiziquvchilar soni ancha oshdi, mavjud suv stansiyalari tartibga keltirildi, Poltoratskiy nomli kasalxona (hozirgi ToshMI) qoshidagi 32,5 m li basseyn ishga tushirildi. O'zbek suzuvchilarining asosiy mashg'ulot o'tkazish joyi Bo'zsuv suv omboridagi suv stansiyalari bo'lib qolaverdi. Poltoratskiy nomli kasalxona basseynidan esa uzoq vaqt davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi.

1930-yilda Toshkentga brass usulida suzish bo'yicha Moskva chempioni N.Anufrieva keldi. 1932-yilgacha u Respublikada o'tkazilgan barcha musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdi, shuningdek, ularni tashkil etishda yordam berdi, murabbiy bo'lib ishladi, o'z tajribasini yosh suzuvchilar bilan o'rtoqlashdi.

1931-yil oktyabrida Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi O'zbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan voqea bo'ldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Chet ellik mehmonlar o'rtoqlik uchrashuvlari ko'p sonli tomoshabinlarning e'tiborini tortdi. O'zbek murabbiy va sportchilari sportcha suzishning yangi texnikasi bilan tanashdilar.

1931-1934-yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor!" (GTO) Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqilishi Respublikada suzish bo'yicha ishlar miqyosini kengaytirdi.

To'g'ri, O'zbekiston suvsiz hudud hisoblangani uchun GTO majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini bajarishi bu yerda talab qilinmagan. Biroq Toshkentda bu ish ommaviy tus oldi. Suzish bo'yicha me'yorlarni topshirishga tayyorgarlik yoshlarning bu amaliy ko'nikmani egallab olishga qiziqishlarini kuchaytirdi. Suv havzalari yaqinida joylashgan suv stansiyalarida GTO mashmuasi me'yorlarini topshirish musobaqalari tashkil etildi. Bu davrda V.N. Sivinsev, P.V. Kravchenko, N.I. Shak, P.T. Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirdilar.

1934-yilda suv hududida shahar suv tarmog'i uchun suv bosim minorasi qurildi, bu yerda suzish bilan shug'ullanish taqiqlandi, suv stansiyalari esa yopildi. Toshkentlik suzuvchilar eng yaxshi sport bazalaridan mahrum bo'ldilar. Garchi Respublika poytaxtida uncha katta bo'lmag'an uchta basseyn mavjud esa-da, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasarrufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qo'llanilar edi.

Bu basseyn ham, 1935-yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi basseyn ham zarur talablarga javob bermasdi: ularning o'lchamlari nostandart (hatto aylana shaklida), start qutilari va yo'lkachalari yo'q. Shuning uchun suzishni yirik sport tadbirlari dasturiga kiritmay qo'ydilar. Masalan, 1934-yilda u O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasidasi dasturidan chiqarib yuborildi. Lekin suzish bilan bog'liq ishlar to'xtab qolmadi. Taniqli suzuvchi V.N. Mixaylov murabbiy sifatida O'rta Osiyo harbiy okrugi yosh suzuvchilari bilan Turkiston harbiy okrugi basseynida suzish bo'yicha murabbiy bo'ldi. Keyinchalik ular Respublikaning yetakchi murabbiylari bo'lib yetshidilar.

Suzish bo'yicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935-yilda Andijonda o'tkazildi. Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalari to'la tarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-yo'g'i 4 kishi ishtirok etdi. Erkin usulda 100 va 200 m suzishda andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 m tredjenda

gʻalikentlik N.Zokirov dastlabki Respublika chempionlari boʻldilar. Ular koʻrsatgan natijalar unchalik yuqori emas – II darajad darajasida edi.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilar ekan, suzish boʻyicha ommabiy N. Shax “Oʻzbekiston fizkulturachisi” gazetasining 1935-yil 23-avgust sonida yozgan edi: “Oʻtkazilgan musobalar. natijalarning pastligiga qaramay, suv sportiga foyda keltirdi. Musobaqa ishtirokchilari suzish uslublari toʻgʻrisidagi bilimlarga ega boʻldilar va oʻzaro jipslashdirlar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan bu goʻzal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmagan sport turini qoʻzgʻatib, taraqqiy ettirishlari kerak”. Quyiroqda taʼkidlanishicha, jamoalar joylarda saralash musobaqalarini oʻtkazmay, daʼvogarlarning u yoki bu usulda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shakllantirilgan. Oqibatda ayrim ishtirokchilar start oldidan suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvga tushishdan bosh tortdilar. Yana aytib oʻtildiki, Andijonda ajoyib basseyin boʻlishiga qaramay, mutaxassislar yoʻqligi tufayli unda ish olib borilmayapti.

Shu yilning oʻzida basseynda Oʻrta Osiyo harbiy okrugi sportkumandasi dasturiga koʻra suzish musobaqalari oʻtkazildi, ToshMI basseynida esa shu yili ham, keyingi yillarda ham Toshkent birinchiliklari tashkil etildi.

Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan ogʻir holat bilan murosa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana oʻlkada suv sporti turlarini rivojlantirish, surich basseyinlarini qurish masalasini koʻndalang qoʻydi. 1936-yil 12-martda “Oʻzbekiston fizkulturachisi”da bosilgan maqolada shunday soʻzlar bor edi: “Boʻzsuv suv stansiyasi – yoshlarning sevinli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Erta baliordan boshlab Toshkentning minglab mehnatkashlari, ayniqsa, yoshlar mazkur suv stansiyasini toʻldirar edilar. Bu yerda suzish, suvga sakrash, eshkak eshish boʻyicha musobaqalar oʻtkazilar, shuningdek GTO meʼyorlarini topshirish amalga oshirilardi. Suv quvurlari oʻtkazilishi bilan stansiya berkitildi. Shundan soʻng suzish ishlari toʻxtab qoldi, 1935-yilda Andijonda oʻtkazilgan birinchilikka esa respublikadan bor yoʻgʻi 20 nafar suzuvchi

to'plandi, ular orasida biror ayol kishi yo'q edi. Basseynlar kerak, suv sportini joylantirish zarur". Shuningdek, gazeta 1934-yil uchun GTO majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini 19 kishigina topshirganini ta'kidladi. S.L. Jekson va bosbqalar shu gazetaning 1936-yil 24-mart sonida ko'targan masalalar yuqoridagiga hamohang edi.

Suzish bo'yicha rejalashtirilgan ayrim tadbirlar umuman o'tka-zilmadi. Masalan, 1936-yilda III Butuno'zbek spartakiadasi munosabati bilan Andijon va Toshkentda uyushtirilishi kerak bo'lgan suv bayramlari amalga oshirilmadi, spartakiada dasturida ham suzish sport turi yo'q edi.

1936-yilda hukumat va yoshlar tashkilotlarining yordami bilan O'zbekistonda suzish mashg'ulotlari uchun moddiy baza sezilarli darajada kengaytirildi. 1936-yil oxirida Toshkentda Temir yo'lichilarning madaniyat va istirohat bog'ida 25 metrli ochiq basseyn qurildi, uning qoshida 1937-yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N. Mixaylov rahbarlik qila boshladi.

1937-yildagi O'zbekiston birinchiligi to'qimachilik kombinati basseynida o'tkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyotlar olib keldi. Musobaqqada oltita KSJ vakillari bo'lgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta respublika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamochi S.Kolesov rekord o'rnatdi: 100 m – 1.35.5 sek; 200 m – 3.35,7 sek; 400 m – 7.01,8 sek. Ko'krakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov rekordlar o'rnatdi: 100 m – 1.07.7 va 400 m – 5.09,5 sek. U "O'qituvchi" KSJ jamoasi vakili edi. Uning 400 m masofaga suzishda ko'rsatgan natijasi ittifoqda eng yaxshi bo'lsa ham, bu natija O'zbekiston rekordi sifatida qayd etilmadi, chunki V.Glushchenkov bu vaqtda Xarkov aviatsiya instituti talabasi edi.

1938-yilda suzish basseynlari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana sport basseynlari, suv stansiyalarini qurish masalasi ko'ndalang bo'ldi. Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarqandda sun'iy ko'lar uchun havzalar tayyorlana boshladi. Temir yo'lichilar bog'idagi suzish basseyni ko'mib

boshlandi, uning o'rniga 1939-yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hududida Komsomol ko'li yuzasiga keltirildi. Ko'lda, suzuvchi sollarda 2 ta yirik suv stansiyasi qurildi: 1939-yilning kuzida "Spartak", 1940-yil baharida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat") stansiyalari paydo bo'lib, ulan uzoq yillar davomida O'zbekiston suzuvchilarining umumiy tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish federatsiyasi tashkil etildi, yetakchi murabbiylar A.K. Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N. Mixaylov, F.M. Borodkin, N.T. Shuljenko, N.M. Kofper va V.T. Bondarenko (SOBIQ ITTIFOQda xizmat ko'rsatgan murabbiy) shu yerdan faoliyat ko'rsata boshladilar. Seksiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va usuliy muammolarini matakali hal etar, Respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil etar edi. Suzish bilan shug'ulla-nuvchilar soni ortib, bu sport turlaridagi natijalar o'sib bordi.

1939-yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi yuzaga keldi. Federatsiyaning birinchi raisi etib A.K. Smirnov saylandi. Keyinchalik federatsiyani U.S. Bektemirov, F.I. Raximov, O.K. Adamjanov boshqardilar. 1941-yilga kelib, 33 nafar I razryadli, 12 nafar II razryadli va 30 nafar III razryadli sportchilar tayyorlandi.

2.1.1. 1941–1945-yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi

Germaniyaning Sovet Ittifoqiga boshlagan hujumi jismoniy tarbiya va sport ishlarining butun yo'nalishini tubdan o'zgartirib yubordi. Mamlakatda umumiy harbiy o'qitishning joriy qilinishi munosabati bilan barcha murabbiylar O'zbekistonning hamma tomonlarida tashkil qilingan harbiy-o'qitish punktlarida ishlashga jalb etildi. Chaqiriq yoshidagi shug'ullanuvchilar va harbiyga chaqirilganlarni suzish bilan bir vaqtda sho'ng'ishga, kiyimda, qorol bilan suzishga, qo'l ostidagi buyumlar yordamida daryolarni suzish o'rtishga o'rgata boshladilar.

Komsomol ko'lidagi "Dinamo" va "Spartak" suv stansiyalari to'la quvvat bilan ishlar edi. Ommaviy musobaqalar uyushtirilib, ularda yoshlar, turli kasb egalari faol ishtirok etadigan bo'ldi.

Masalan, 1942-yilda respublikada suzish bo'yicha musobaqalarda qatnashganlar soni 4300 kishini tashkil etdi.

Bu muhim ishga urush yillarida Toshkentda bo'lgan Sovet Ittifoqining ko'p karra chempionlari opa-singil E. va A.Vtorovalar, L.Meshkov, Yu.Kochetkova, murabbiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, doqent N.Butovich, I.L.Krivenko, opa-singil T. va Z.Briksinalar, shuningdek, o'zbekistonlik murabbiy V.N. Mixaylov va O.V. Veselov katta hissa qo'shdilar.

1944-yilda suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari ancha kengaydi. 18-iyulda Respublikada Butunittifoq jismoniy tarbiya xodimlari kuni nishonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchiligi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchiligida 100 kishi ishtirochi etdi, 5 ta Respublika rekordi yangilandi. Tez orada shu yerda O'rta Osiyo harbiy okrugi qo'shinlari VIII spartakiadasi dasturidagi suzish musobaqalari o'tkazildi. Bundan keyingi O'zbekiston shaxsiy-jamoa birinchiligida ham bir necha Respublika rekordi o'rnatildi, ularda Toshkent (2), Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar (egallagan o'rinlariga ko'ra tartib bilan sanaldi). 400 va 200 m erkin usul bilan suzish musobaqalarida toshkentlik R.Abyazov g'olib chiqdi. O'tgan musobaqalar natijalariga qarab O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida qatnashish uchun O'zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar A.K. Smirnov va N.M. Kofner rahbarligida jamoa spartakiadaga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rdi.

1945-yilda ham O'zbekiston spartakiadasi doirasidagi musobaqalar, Respublika birinchiligi o'tkazildi. O'zbekiston jamoasi Lvov shahrida bo'lib o'tgan SOBIQ Ittifoq birinchiligida ishtirok etib, ikkinchi guruh bo'yicha to'rtinchi o'rini egalladi. Shunga qaramay, Moskvada o'tadigan Butunittifoq jismoniy tarbiya paradiga tayyorgarlik munosabati bilan o'quv-mashq ishlari jadalligi birmuncha pasaydi. Bu O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining navbatdagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari ko'rsatgan natijalarda o'z aksini topdi. Birinchi marta g'oliblik Turkmaniston jamoasi foydasiga boy berildi.

Keyingi yillarda suzish bo'yicha ishlarning tashkil etilish darajasi yukshtilandi, O'zbekistonning yetakchi suzuvchilari sport natijalari ko'tarildi, yangi qobiliyatli sportchilar paydo bo'ldi.

1.1.2. 1946–1991-yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi

1946-yilda suv sporti seksiyasi qaytadan saylanib, unga a'dalatlik qilish, xuddi urushdan avvalgi yillardagi kabi, yana A. K. Mininov zimmasiga yuklatildi. Tez orada uni Lvov shahriga amabbiylarning uch oylik kursiga yubordilar. Endi faqat shaharlarning emas, balki KSJlarining ham birinchiliklari o'tkaziladigan bo'ldi. Ko'proq shug'ullanuvchilarni qamrab olish uchun ayrim jismoniy tarbiya tashkilotlari yengillashtirilgan darajalar bo'yicha musobaqalar o'tkazishdi (50 va 100 m masofa). Ushbu darajalar bo'yicha 1946-yilda "Spartak" KSJ birinchiligida 124 kishi qatnashdi; Respublika birinchiligida 90 kishi qatnashgan edi.

O'zbekistonning deyarli barcha rekordlari yangilandi. Ayniqsa, yoshi dinamochoi G. Filkov o'zining mahoratini namoyish etib, 100, 200 va 400 m masofalarga brass usuli bilan suzishda, shuningdek, 100 va 200 m ga chalqancha suzishda rekord natijalar ko'rsatdi (1.19,4; 3.10.0; 6.49,0 va 1.24,3; 3.12.4.).

1946-yilda bolalar bilan ishlashga katta e'tibor berildi. Toshkentda tashkil etilgan yoshlar sport maktabi qoshida suzish bo'lumi ochildi. Bunga, birinchi navbatda, Butunittifoq musobaqalarda inajmuali sinovdan o'tishning kiritilishi (kattalar va bolalarida natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946-yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari spartakialasida 2 kishi I razryad me'yorlarini, 9 kishi II razryad, 21 kishi III razryad me'yorlarini bajaridilar.

1946-yil Sobiq Ittifoq birinchiligida O'zbekiston jamoasi yoshi suzuvchilar tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (erkin usulda 4x100 m estafetada qizlar beshinchi o'rinni, yigitlar esa oltinchi o'rinni egalladilar). Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining shu yilgi hisobotida O'zbekistonda 8 ta suzish barmoyini mavjudligi, ularda suzish bilan 2537 kishi shug'ullanayotgani qayd etildi.

1947-yilda ham Respublika terma jamoasiga yosh, qobiliyotli suzuvchilar qabul qilindi. Bu sport mavsumi davomida Respublika rekordlari jadvaliga 27-marta tuzatish kiritishiga imkon beribgina qolmay, mamlakat birinchiligida umumjamoa hisobida 8-o'rinni egallash uchun sharoit yaratdi.

O'zbekistonda bu davrda eng kuchli suzuvchilar jamoasi murabbiy A.K. Smirnov boshchilik qilayotgan "Dinamo" KSJ jamoasi edi. Katta murabbiy E.P. Dementyev faoliyat ko'rsatayotgan "Spartak" KSJda ham suzish bilan bog'liq ishlar ancha yaxshi yo'lga qo'yildi. Bu maktablarning suzuvchilari Respublika terma jamoasi tarkibiga kirib, 1947-yil Sobiq Ittifoq birinchiligida umumjamoa hisobida 10-o'rinni, 4x200 m estafetada esa 4-o'rinni egalladilar.

1948-yilda Toshkentda o'tkazilgan O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston jamoalarining match uchrashuvida O'zbekistonning suzish bo'yicha terma jamoasi g'oliblikka erishdi. A.Gerasimov erkin uslubda 100 m masofada rekord vaqt ko'rsatdi — 1.05,2. Shu yilning o'zidayoq u boshqa qator rekordlarni yangiladi: krol usulida — 400 m — 5.23,8; 500 m — 7.25,8; 1500 m — 23.23,4; shuningdek, yonlamasiga 100 m — 1.16.2. Quyidagi suzuvchilar yangi rekord o'rnatdilar: G.Pijonkov — 200 m brass usulida — 3.03.5; R.Xamzin — yonlamasiga 300 m — 4.42.2; marg'ilonlik suzuvchi N.Rubsova — yonlamasiga 100 va 200 m — 1.37,8; 3.40,0 va boshqalar.

Suzish Samarqand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spratak" KSJ Spartakiadasida mazkur shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvaffaqiyatli qatnashdilar.

1948-yil 27-dekabr va 1949-yildagi hukumat qarorlari Respublikada jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Suzish murabbiylari va hakamlarining malakasini oshirish maqsadida 1949-yilning iyunida A.K.Smironov rahbarligida O'zbekiston murabbiylari seminari o'tkazildi.

Suzish seksiyalari ko'pgina KSJlarida, O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. Masalan, 1950-yilda oltinchi

Butun o'zbek spartakiadasida 107 kishi ishtirok etib, quyidagi jamoalarning chiqishlari ko'rdi (egallagan o'rinlari tartibida):

1. Toshkent.
2. Samarqand viloyati.
3. Andijon viloyati.
4. Namangan viloyati.
5. Farg'ona viloyati.
6. Toshkent viloyati.
7. Buxoro viloyati.
8. Xorazm viloyati.

A. Gerasimov 7 xil masofada qatnashib (100, 200, 400 va 1000 m erkin usulda, 100 va 200 m chalqancha, 300 m yulmashga), barchasida o'sha davr uchun yuqori hisoblangan natijalar bilan g'olib chiqdi. Shu davrda qobiliyatli sportchi V. Prolov oldingi qatorga o'ta boshladi.

Yuriy Prolov 1953-yilda o'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib Sobiq Ittifoq chempioni unvonini oldi, uning terma jamoasi tarkibida birinchi bor chet eldagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi.

Yil bo'yi o'tkaziladigan o'quv-mashq ishlari uchun sharoitning yo'qligi, jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri baho bera olishlik, mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari bilan o'chmasdurlarning kamligi o'zbekistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi.

1951-yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrli suzish basseyni qurildi. Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan uzluksiz mashg'ulotlar tizimi kuchga kirdi. Agar shu sharoitda suzuvchilarning mashg'ulotlari qishda, odatda, to'xtab qolgan bo'lsa, endi bu davrdan suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'tarish va sport mahoratini oshirish uchun foydalaniladigan bo'ldi. Har yili O'zbekiston terma jamoasi qishning 1,5–2 oyini mamlakatning qishki suzish basseynlari mavjud shaharlarida o'quv-mashq yig'inlarida o'tkaza boshladi. Bunday yig'inlarning ahamiyati juda katta edi. Bir tomondan, terma jamoa rahbarlari mamlakatning yetuk murabbiylari bilan o'chmasdurlar, eng kuchli suzuvchilarning mashg'ulotlarini kuzatib,

suzish texnikasi, o'rgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida o'z bilimlarini boyitgan bo'lsalar, ikkinchi tomondan, O'zbekiston suzuvchilarida sport mavsumini uzaytirish imkoni yuzaga keldi, shu bilan birga, ancha kuchli va tajribali o'rtoqlaridan ular ko'p narsalarni o'rgandilar, kurash olib borish uquvini egallay bordilar. O'zbekistonga qaytgach, safarda qo'lga kiritgan bebaho bilimlarini boshqa murabbiy va suzuvchilar bilan o'rtoqlashdilar. Shu tariqa A.K.Smirmov, V.T.Bondarenko va G.A.Filkov rahbarligida 1952-yil qishida Leningradda Respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarning o'quv-mashq yig'ini o'tkazildi. Bularning barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha masofalarda rekordlarning yangilanishiga yordam berdi.

Ilk bor SJKF (Sport jamiyatlari ko'ngilli federatsiyasi) Respublika spartakiadasi o'tkazildi. Shundan so'ng o'zbek suzuvchilari O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston sportchilarining match uchrashuvida ishtirok etib, yana g'olib bo'ldilar. Viloyat jamoalari orasida tashkil etilgan O'zbekiston birinchiligi mavsumning yakunlovchi musobaqasi bo'ldi.

KSJ Berinchi Respublika spartakiadasida 7 jamoaning qatnashganligi fakti suzishning tobora kenroq ommalashib borayotganligidan darak beradi. Bu jamoalar o'rinlarni quyidagi tartibda egalladilar: "Spartak", "Dinamo", "Nauka", "Lokomotiv", "Iskra", "Medik", "ODO". Bu vaqtda Y.Frolov batterflay usulida 200 m masofaga suzish bo'yicha sport ustasi me'yorlarini bajarib, 1954-yilda Sobiq Ittifoq chempioni bo'ldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga toshkentlik inaktab o'quvchilari T.Potapova (u ham sport ustasi, Sobiq Ittifoq birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qo'shildilar.

1952-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida o'zbek suzuvchilari g'alabaga erishdilar. Bu musobaqalarda ham, navbatdagi Respublika birinchiligida ham yangi Respublika rekordlari o'rnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalari bilan taqqoslaganda, o'zbek suzuvchilarining muvaffaqiyatlari hali u qadar sezilarli emasdi. 1962-yil Sobiq Ittifoq birinchiliga

O'zbekistonning maktab o'quvchilari jamoasi bor-yo'g'i 9-o'rinni egalladi.

Respublikada suv sporti turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar asosan sport jamoatchiligini, balki jismoniy tarbiya bo'yicha barcha tashkilotlarni ham tashvishga solar edi. Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1952-yil uchun hisobotida ta'kidlanishicha, "O'zbekistonning sport-texnik ko'rsatkichlarini yaxshilashga asosiy to'siq bo'layotgan narsa shuki, Respublikada hamma qishki basseyn yo'q, viloyatda esa sakrash uchun moslamalari bo'lgan basseynlar deyarli topilmaydi. Malakali murabbiylar hamda qulay sport bazalari yo'qligi ham suzish va suvga sakrash bo'yicha ommaviy hamda sport ishlarini yaxshilashga qattiq salbiy ta'sir ko'rsatyapti". Bularning bari, tabiiyki, bolalar va yoshlarni ommaviy tarzda suzish muahg'ulotlariga jalb qilishiga halal beradi. Ommaviylikning yo'qligi esa, o'z navbatida, terma jamoa tarkibiga yangi qobiliyatli sportchilar oqimini to'xtatib qo'yadi.

Ko'rilgan chora-tadbirlar natijasida Samarqand shahrida o'tkazilgan (1953-y.) "Paxtakor" KSJ Birinchi Spartakiadasi dasturiga suzish ham kiritildi. Shu yili Respublika birinchiligida 5 ta viloyatdan suzuvchilar jamoasi, 1954-yildagi Sakkizinchi O'zbekiston spartakiadasida esa 10 ta viloyat suzuvchilari ishtirok etdilar.

Viloyatlar suzuvchilarining tayyorgarligini jonlantirish uchun faqat poytaxt suzuvchilaridan iborat bo'lgan Respublika terma jamoasi alohida holda qatnashdi. Lekin birmuncha kuchsizlanib qolganiga qaramay, Toshkent jamoasi ancha ilgari lab ketdi. Bu ming yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilaridan ko'pchiligining nihoyatda bo'sh tayyorlanganligini ko'rsatardi. Faqat farg'onalik V.Zaxarov (erkin usulda 100 m – 1.04.6 – ikkinchi o'rin va erkin usulida 400 m – 5.18.5 – birinchi o'rin) hamda L.Nurmatova (200 m – 3.49.9 – uchinchi o'rin) yaxshi natijalarni namoyish etdilar. Respublikaning eng ilg'or suzuvchilari qatoriga yerli millat vakillari – Ruzmatova, Shoniyozova, Mamadaliyev kelib qo'shildilar.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining 1954-yildagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchradilar – o'z “uyalarida” ular Qozog'iston jamoasiga mag'lub bo'ldilar.

1955-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrasini ochildi, u suv sporti turlari bo'yicha murabbiy xodimlarni tayyorlovchi asosiy muassasa edi. O'tgan yillar davomida suzish, suv polosi, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, dengiz ko'pkurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoyeda eshkak eshish, sinxron suzish bo'yicha 600 dan ziyod mutaxassis yetkazib berildi.

1955-yil sportchilarning Sobiq Ittifoq xalqlari I Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi, eng yaxshi suzuvchilarni aniqlash uchun viloyat musobaqalari o'tkazildi. Ulardan faqat 5 tasigina Respublika birinchiligiga o'z jamoalarini chiqardilar. Bu musobaqalar ilk bor o'sha vaqtda Butunittifoq musobaqalarda qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga ko'ra o'tkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuvlarning o'zi dastlabki va final poygalari bilan tashkil etildi.

Qishda Kiyev shahrida murabbiylar A.K.Smironov, V.T. Bondarenko va P.M. Borodin rahbarligida o'quv-mashq yig'ini bo'lib o'tdi. Bunday jadal faoliyat orqali suzuvchilar o'z sport mahoratlarini oshira bordilar. Shu yerda O'zbekistonning yangi rekordlari o'ratildi:

R.Gribkova – erkin usulda 400 m – 5.41.8;

T.Potapova – delfin usulida 100 m – 1.23.3;

A.Gerasimov – erkin usulda 400 m – 4.56.5.

O'zbekistonlik suzuvchilar yana “Lokomotiv” va “Spartak” KSI MK birinchiliklarida ishtirok etdilar, bunda ayniqsa T.Potapova (hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy T.F. Lyagina) delfin usulida 100 m masofaga suzish bo'yicha “Lokomotiv” KSI chempioni bo'lib, spartakchi R.Gribkova erkin usulda 400 m ga suzishda g'alabaga erishib, o'zlarini ko'rsatdilar. Boshqa ko'pgina o'zbek suzuvchilari ham yaxshi natijalarni namoyish etdilar, bu ularning mazkur KSIlar terma jamoalari

tarkibiga kirishiga hamda "Komsomolskaya pravda" gazetasi sovrini musobaqalarida ishtirok etishiga imkon berdi.

Yozgi mavsumda shiddatli tayyorgarlik ko'rgan suzuvchilarimiz O'zbekistonning To'qqizinchi Spartakiadasida qatnashdilar va Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida nisbatan muvaffaqiyatli ishtirok etdilar. 10471 ochko to'plagan Respublika jamoasi barcha O'rta Osiyo Respublikalari, Armaniston, Litva, Latviya, Moldaviya, shuningdek, Karelo-Finskaya ASSR jamoalaridan o'zib, 9-o'rinni qo'lga kiritdi. Bu yirik bellashuvlarda T.Po'tapova batterflay usulida 100 m ga suzib, beshinchi o'rinni (1.22,5) va A.Gerasimov 200 m ga delfin usulida suzib, sakkizinchi o'rinni (2.48,7) egalladilar.

1957-yilda Chirchiq shahrida suvi isitiladigan 50 metrlik yozgi basseyn qurildi. Shu yili Andijonda ham xuddi Chirchiqdagidek suvi istiladigan 25 metrli suzish basseynini qurish ishlari boshlab yuborildi (1959-yilda ishga tushirildi). Toshkentning Suvorov nomli bilim yurtida ham kichikroq vanna qurildi, bu yerda suzishga o'rgatish vaqtida vannaning uzunligi uncha katta bo'lmagani uchun rezina amortizatorlar o'rnatilib, ular suzuvchining holatini barqarorlashtirishga yordam berdi.

1957-yilda O'zbekiston suzuvchilari Butunittifoq miqyosda o'z o'rinlarini saqlab qoldilar, O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlari Spartakiadasida esa deyarli barcha masofalarda birinchi o'rinlarini egallab, jamoa hisobida yirik g'alabani qo'lga kiritdilar. L.Kolesnikov, ayniqsa, qolganlardan ajralib turdi: u 200 m ga brass usulida suzishda yaxshi natija ko'satdi (2.44,8) va tez orada sport ustasi, Sobiq Ittifoq va Yevropa chempioni bo'ldi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni oshib bordi, sport mahoratining umumiy darajasi ancha ko'tarildi, yosh, iste'dodli suzuvchilar paydo bo'ldilar. 1958-yilning 15-17-iyun kunlari Toshkentda o'tkazilgan Xitoy va O'zbekiston terma jamoalarining xalqaro o'rtoqlik uchrashuvi Respublikada suzishning rivojlanishi tarixida muhim voqea bo'ldi. Uchrashuv o'zbek suzuvchilarining g'alabasi bilan yakunlandi.

spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi.

Bunday ishlar tezda o'z natijasini ko'rsatdi. 1963-yilda Sobiq Ittifoq xalqlari Uchinchi Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi suzuvchilari ilk bor chempionlar oltin medaliga sazovor bo'ldilar:

– Svetlana Babanina 400 *m* ga majmuali suzishda – 5.49.8;

– S.Babanina, N.Ustinova, R.Manina va R.Pavlova – 4x100 *m* estafetada erkin usulda suzishda.

100 *m* ga erkin usulda suzish musobaqasida N.Ustinova kumush medal sohibi bo'ldi (1.06,5).

Bronza medallarini 200 *m* brass usulida suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 *m*, erkin usulda suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 *m* erkin usulda suzgan N.Ustinova (5.14,7) qo'lga kiritdilar.

Shu yiliyoq suzish bo'yicha Sobiq Ittifoq sport ustasi me'yorlarini birinchi marta T.Xolboyev va B.Dudchin (murabbiy – V.T.Bondarenko) bajardilar. Majmuali suzishlar S.Babanina, N.Ustinova esa erkin usulda 100 *m* masofaga suzishda Sobiq Ittifoq rekorchisi bo'ldilar.

Mazkur suzuvchilar va umuman, Respublika terma jamoasining yirik g'alabalari haqida so'z yuritganda, ajoyib murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, V.P. Lyutiy, A.E. Shpolyanskiyning fidokorona mehnatlari natijasi ekanligini alohida ta'kidlash lozim.

1964-yilning 29-fevralida Toshkentda V.S. Mitrofanov nomli Suv sporti saroyining ochilishi O'zbekistonning sport hayotida katta voqea bo'ldi. Saroy 50 *m* li suzish basseyniga ega edi. Shunday qilib, suzuvchilarimiz yil bo'yi o'z sport mahoratlarini oshirish imkoniga ega bo'ldilar.

Respublikaning ko'pgina suzuvchilari 1964-yildayoq o'z natijalarini ancha ko'tardilar. Bir qator o'zbek suzuvchilari Ittifoq terma jamoasiga nomzod bo'ldilar. S.Babanina va N.Ustinova mamlakat terma jamoasidan mustahkam joy oldilar va ko'pgina xalqaro musobaqalarning g'olibiga aylandilar.

1964-yil mayida nemis suzuvchilari bilan o'tkazilgan match uchrashuvida S.Babanina 200 m masofani brass usulida 2.46,9 sek da suzib o'tdi. Bu dunyo suzish tarixidagi ikkinchi natija edi. 100 m erkin usulda suzish bo'yicha Ittifoq rekordini N.Ustinova bir necha bor yangiladi.

1964-yil sentyabrda sobiq Ittifoq birinchiligida har ikkala sportchimiz yangi yirik muvaffaqiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 m ga brass usuli bilan hamda 400 m ga majmualiy suzishda uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. 100 m brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17,2), 400 m majmualiy suzish natijasi esa yangi ittifoq rekordi (5.44,2) edi.

100 m ga erkin usulida suzish bo'yicha mamlakat chempioni oltin medaliga N.Ustinova sazovor bo'ldi (1.03,5). Shu usulda 400 m suzishda esa u ikkinchi o'rinni oldi.

O'zbekiston suzuvchilari birinchi bor Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida Tokioda bo'lib o'tadigan O'n sakkizinchi Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdilar.

Mazkur musobaqada 200 m brass usuli bilan suzishda S.Babanina uchinchi o'rinni oldi. 4x100 m (majmualiy) estafetada Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki uchun S.Babanina va N.Ustinova bronza medallari bilan taqdirlandilar.

A.E. Shpolyanskiyning shogirdi bo'lgan krolchi N.Ustinova 100 va 200 m erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1966-y.), Sobiq Ittifoqning 16 karra chempioni va rekordchisi (1963–1968-y.y.) hisoblanadi.

1964–1965-yillar mobaynida S.Babanina (Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.T. Bondarenkoning shogirdi) 100 m brass usulida suzish bo'yicha ikki karra jahon rekordchisi bo'ldi. 1962–1968-yillarda u 18 bor O'zbekiston va SOBIQ ITTIFOQ rekordlarini o'rnatdi.

Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtda Respublika Olimpiya zahiralari kolleji suzish bo'limida ishlaydi. 1963, 1965 va 1968-yillarda O'zbekiston Oliy Soveti Faxriy Yorliqlari bilan taqdirlangan. 2001-yilda XX asrning eng yaxshi sportchi ayoli deb tan olingan, 2002-yilda esa "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoniga munosib ko'rilgan.

Sergey Konov (murabbiy A.A. Shvartsmanning shogirdi) XIX Olimpiada O'yinlari ishtirokchisi bo'ldi (1968-y.), 1969-yilda esa 200 m batterflay usulida suzish bo'yicha Sobiq Ittifoq chempioni unvonini oldi.

O'zbekistonda suzishning rivojlanishida Respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnovning xizmatlari katta. U yuqori malakali sportchilarning bir necha avlodini yetishtirdi, ular orasida O'zbekistonning ko'p karra chempion va rekordchilari A.Gerasimov, sport ustasi Arxipov, Sobiq Ittifoq chempioni, sport ustasi Y.Frolov, Sobiq Ittifoq birinchiligi sovrindori, sport ustasi T.Lyagina va boshqalar. A.K. Smirnov jahon chempioni S.Babaninani tayyorlagan murabbiy V.T. Bondarenkoga ko'p yillar davomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogurdleri yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular – Sobiq Ittifoq chempioni va rekordchisi N.Ustinovani tayyorlagan A.E. Shpolyanskiy, suv polosi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi katta murabbiyi Y.S.Chernov, suzish bo'yicha Qirg'izstn SSR terma jamoasi katta murabbiyi R.I. Xamzin, M.P. Shipovnikova, T.G. Lyagina va boshqalar. O'zbekistonda suzishni rivojlantirishdagi keyingi muvaffaqiyatlar omili – suzish bo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablari miqdorini oshirish, Respublika Oliy sport mahorati maktabi, "Mehnat", "Spartak"; "Mehnat rezervlari" KSJlar qoshida suzish bo'yicha ixtisoslashgan BO'SMlar tashkil etish edi.

Shu ma'noda Sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi MKning Sobiq Ittifoq xalqlari Uchinchi Spartakiadasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964-yilning fevralidayoq O'zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masala yuzasidan qaror qabul qildi.

O'zbekistonning shaharlari hamda viloyat markazlarida aholini ommaviy tarzda suzishga o'rgatishga rahbarlik bo'yicha doimiy komissiyalar tuzish mo'ljallandi. Suv sporti bazalarida yaqindagi maktab, texnikum, oliy o'quv yurtida o'quvchilar korxon va tashkilotlar xodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrasi, KSJ murrabiy kengashi maktablar, oliy va o'rta maxsus

o'quv muassasalari o'qituvchilari, shuningdek, katta yoshli suzuvchilar uchun seminarlar tashkil etdi.

Toshkent, Andijon, Navoiy va Farg'onada ommaviylikni oshirish hamda Respublika terma jamoasi uchun zahira tayyorlash maqsadida suzish bo'yicha yangi bolalar-o'smirlar suzish maktablari ochildi.

Respublikaning yetakchi suzish markazlari qatoriga Navoiy shahridagi "Mehnat" BO'SM ham kirdi. Maktabning bosh murabbiysi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy O.G. Olishkevich edi. Bu sport maktabida 1976-yil butunittifoq maktab o'quvchilari spartakiadasi chempioni, sport ustasi Lyudmila Chertova tayyorlangan bo'lib, u 100 va 200 m erkin usulda suzish bo'yicha yangi Respublika rekordlarini o'rnatgan edi -- 1.00,64 va 2.10,36.

1977-yilda O'zbekistonda razryadli 4649 nafar suzuvchi hisobga olingan, ulardan 4 tasi xalqaro toifadagi sport ustasi, 46 tasi sport ustasi edi.

1978-yilda Turkiston harbiy okrugi Armiya Sport klubi bazasida Olimpiya tayyorgarligi Respublika birlashgan suzish Markazi ochildi va 1990-yilga qadar muvaffaqiyat bilan ish olib bordi.

1984-yilda Los-Anjelesda o'tkadirgan Yigirma uchinchi Olimpiada o'yinlariga (AQSh) muqobil sifatida Moskvada tashkil etilgan "Do'stlik-84" xalqaro musobaqalari Respublikamiz vakillariga omad olib keidi. Sergey Zabolotnov 200 m chalqancha suzish bo'yicha g'olib va rekordchi bo'ldi, Larisa Belokon 200 m brass usulida suzib, birinchi o'rinni egalladi (murabbiyi -- V.S. Manin).

V.S. Manin -- O'zbekiston va Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya xodimi, 1981-82 yillarda Sobiq Ittifoq miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindori. Xizmat ko'rsatgan sport ustasi L.Belokon eng kuchli brasschilardan biri, jahon chempionati kumush medali sovrindori, Jahon Universiadasiining ikki karra g'olibi, XTSU E.Klementyev, mamlakat chempioni, XTSU L.Zubitskaya, mamlakat sovrindorlari, Sobiq Ittifoq xalqlari

spartakiadasi sovrindolari, XTSU A.Volkova hamda T.Podmarev va boshqalarni tayyorlagan, shuningdek, 120 dan ortiq sport ustalarini tayyorlashda ishtirok etgan.

1988-yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida o'tkazilgan O'n to'rtinchi Olimpiada o'yinlarida Sergey Zabolotnov 4x100 m majmuali estafetaning bronza medalini olishga sazovor bo'ldi.

Yuksak toifali suzuvchilarni tayyorlashda o'z ishiga sodiq tashabbuskor yulduz murabbiylarning butun bir turkumi mehnat qildi. Bular suzish sport turining faxriylari: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnov, Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiylar V.T. Bondarenko, V.S. Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E. Shpolyanskiy, A.A. Shvarsman, P.M. Borodkin, V.P. Lyutiy, V.V. Petrov, T.F. Lenina, R.P. Manina, V.A. Yashnova, O.G. Olishkevich, V.E. Ryabov edi.

2.1.3. Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda suzish sporti

Respublikamiz o'z mustaqilligiga erishganidan keyin sportchilar va xususan, suzuvchilar terma jamoasi oldida katta imkoniyatlar ochildi. Bizning suzuvchilarimiz davlatimiz bayrog'i ostida alohida jamoa bo'lib xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladilar.

1992-yilda mustaqil O'zbekistonning suzish federatsiyasi tashkil etildi, Shokarim Abdullayevich Annazarov uning prezidenti etib saylandi.

1994-yilda O'zbekiston Suzish federatsiyasi teng huquqli a'zo sifatida Xalqaro Federatsiyaga (FINA), shuningdek, Osiyo Suzish assotsiatsiyasiga (AASF) qabul qilindi. Shu yilning iyulida O'zbekistonning V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Agafonov, A.Galyautdinov, S.Vecherkindan iborat suzish terma jamoasi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.V. Petrov rahbarligida tarixda birinchi marta jahon chempionatida UP qatnashdilar. Oktyabrda esa suzuvchilar terma jamoasi Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan O'n ikkinchi Osiyo O'yinlarida birinchi marta ishtirok etib, erkin uslubda 4x100 m estafetada bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

1995-yilda Navoiy tog'-metallurgiya kombinatining "Oltin suv" suzish markazi ish boshladi. O'zbekiston terma jamoasi Shri-Lankaning Kolombo shahrida yosh guruhlar o'rtasida bo'lib o'tgan To'qqizinchi Osiyo va Okeaniya chempionatida (2001-yildan yosh guruhlararo suv sporti turlari bo'yicha Osiyo chempionati) ishtirok etib, 8 ta oltin, 7 ta kumush va 5 ta bronza medali sohibi bo'ldi.

1996-yilda O'zbekiston Suzish federatsiyasi Prezidenti etib Navoiy tog'-metallurgiya kombinati direktori Nikolay Ivanovich Kucherskiy saylandi.

1996-yilda terma jamomiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan Oltinchi Osiyo Chempionatida qatnashdi va 1 ta oltin, 1 ta kumush hamda 3 ta bronza medalini yutib oldi.

8 kishidan iborat terma jamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nachaev, M.Shilov, S.Kleshko) AQShning Atlanta shahrida o'tkazilgan Yigirma oltinchi Olimpiada O'yinlarida qatnashdi.

2000-yilda O'zbekiston vakili G.G. Bugakov Osiyo Suzish assotsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylandi. Shu yili O'zbekistonning 9 kishidan iborat terma jamoasi: O.Svetkovskiy, R.Nachayev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voytsekovich, P.Vasilyev, S.Iskandarov, M.Bugakova, A.Koroleva Yigirma oltinchi Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida ishtirok etdi.

2001-yilda O'zbekiston suzuvchilar terma jamoasi yosh guruhlararo o'tkazilgan suv sporti turlari bo'yicha Birinchi Osiyo chempionatiga bordi (XXR, Gonk-Kong). Musobaqada AASF a'zosi bo'lgan 22 mamlakatdan 837 suzuvchi qatnashdi. O'zbekistondan 28 nafar sportchi to'rtta yosh guruhida ishtirok etdi:

Birinchisi – 18 yosh va undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchisi – 15–17 yosh (11 suzuvchisi).

Uchinchisi – 13–14 yosh (6 suzuvchi).

To'rtinchisi – 12 yosh va undan kichik (3 suzuvchi).

Bizning sportchilarimiz dasturning 57 alohida nomerida va 4 estafetada qatnashdilar, suzuvchilar 94-marta hamda final

poygalarida qo‘shimcha 14-marta startga chiqdilar. Quyidagilar chempion va sovrindor bo‘ldilar.

1-jadval

Oltin medallar					
№	F.I.	T.Y.	Jamoa	Masofa	Natija
1.	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 aral./usul.	2.08,72
2.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	100 chalk/usul.	1.08,07
3.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 chalk/usul.	1.00,50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalk/usul.	31,75
5.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 chalk/usul.	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 erkin/usul.	53,02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalk/usul.	2.27,04
8.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 chalk/usul.	2.11,79
9.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	4x100 majmuali estafeta	3.59,73
	Shilov Maksim	1981			
	Puxnatiy Oleg	1975			
	Agafonov Aleksandr	1975			
10.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	4x100 erkin usul	3.32,08
	Galyautdinov Albert	1976			
	Vasilyev Petr	1982			
	Puxnatiy Oleg	1975			

Kumush medallar

1.	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 batt.	57.31
2.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	50 brass	30,58
3.	Lyashko Oieg	1980	RFSOPr	50 batt	26.08
4.	Iskandarova Saida	1980	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 chal.usul.	31,75
5.	Vasilyev Petr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 erkin usul	1.56,27
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 erkin/us.	24,28
7.	Alekseev Mixail	1983	O'zbekiston terma jamoasi	4x100 majmuali estafeta	4.05.22
	Sidorov Oleg	1983			
	Karpov Aleksey	1984			
	Moiseenko Denis	1983			

Bronza medallar

1.	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 brass	30.58
2.	Alekseev Mixail	1983	MNO Toshkent	50 chal.usul	28.96
3.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	100 brass	1.06.83
4.	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 brass	1.06.68
5.	Vasilyev Petr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 erkin usul	53.40
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 batt.	26.28

2001-yil yakunlariga ko'ra xalqaro toifadagi sport ustasi Saida Iskandarova O'zbekistonning eng yaxshi 10 nafar sportchisi safidan o'rin oldi. Uni O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.Y. Reshetova tayyorlagan.

XXRning Juxay shahrida 2002-yilda o'tgan suv sporti turlari bo'yicha Ikkinchi Osiyo Chempionatida 14 ta medal qo'liga kiritildi:

2-jadval

Oltin medallar					
№	F.I.	T.Y.	Guruh	Masofa	Natija
1.	Soy Sergey	1986	2	100 erk.us.	53.82
Kumush medallar					
1.	Lyashko Oleg	1982	1	50bat	25.61
2.	Iskandarova Saida	1980	1	100 chal.us.	1.08.92
3.	Iskandarova Saida	1980	1	50 chal. us.	31.92
4.	Iskandarova Saida	1980	1	200 chal.us.	2.26.87
5.	Markovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.20
Bronza medallar					
1.	Bugakov Danil	1988	3	50 chal.us.	30.09
2.	Soy Sergey	1986	2	50 erkin.us.	25.01
3.	Voytsexovich Sergey	1982	1	200 brass	2.24.18
4.	Tishchenko Anton	1986	2	50 batt	26.12
5.	Lyashko Oleg	1982	1	100 batt	56.41
6.	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
7.	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	3.40.79
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
8.	Soy Sergey	1986	2	4x 100 majmuali estafeta	4.04.73.
	Markovin Andrey	1985			
	Tishchenko Anton	1986			
	Anishchenko Sergey	1985			

2002-yilda Pusan shahrida (Janubiy Koreya) O'n to'rtinchi Osiyo O'yinlari o'tkazildi. Suzish musobaqalarida AASF a'zolari bo'lgan 31 mamlakatdan 296 suzuvchi ishtirok etdi. O'zbekistondan ularda 5 nafar suzuvchi qatnashdi:

1. Agafonov A., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
2. Vasilyev P., 1982, SU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
3. Galyautdinov A., 1976, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
4. Nachaev I., 1974, XTSU, O'zbekiston GTK, Toshkent sh., RFSOPr.
5. Puxnatiy O., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.

Ravil Nachaev 50 m erkin usulda suzish bo'yicha XIV Osiyo O'yinlari chempioni bo'ldi (22,86 – O'zbekiston rekordi). Shuningdek, u100 m batterflay usulida suzish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangiladi – 55.00.

2003-yilda Ravil Nachaev Hindistonning Nyu-Deli shahrida o'tkazilgan I Afrika-Osiyo O'yinlarida ishtirok etish uchun Osiyo terma jamoasi tarkibiga kiritildi.

2008-yilda bizning sportchilarimiz Pekinda (Xitoy) o'tkazilgan Yigirma to'qqizinchi Olimpiya o'yinlarida qatnashdilar:

3-jadval

№	F.I.	T.y.	Masofa	Natija
1.	Shlemova Irina	1984	100 m erkin usul	58,77
2.	Chizmadaashkin Pyotr	1989	100 m erkin usul	51,83
3.	Nazarov Ibrohim	1988	200 m erkin usul	1,56.27
4.	Bugakov Danil	1988	100 m chalqancha usul	56,59
5.	Pankov Sergey	1988	200 m batterflyay	2,03.51
6.	Demyanenko Ivan	1989	100 m brass usuli	1,05.14
7.	Bugakova Mariya	1985	50 m erkin usul	29,73

Respublikamiz sporti sharafigini xizmat ko'rsatgan sport ustalari S.Babanina, S.Zabolotnov, L.Kolesnikov, L.Belokon, mamlakat chem-pioni va rekordchisi, sport ustasi N.Ustinova,

mamlakat chempionlari va rekordchilari, xalqaro toifadagi sport ustalari S.Konov, T.Rilova, A.Volkova, L.Zubitskaya, T.Podmarev, D.Pankov, sport ustalari O.Gribkova-Leonina, T.Potapova-Lyagina, R.Pavlova, E.Bender, M.Panina, I.Tishchenko, E.Ovchar va boshqalar himoya qildilar.

Quyidagi sportchilar Respublika chempionlari va rekordchilari, KSJlar Markaziy kengashlari va idoralarning chempionlari, xalqaro musobaqalarning ishtirokchilari hamda g'oliblari bo'ldilar.

V.Manin, V.Medvedev, J.Bolotova, S.Vecherkin, E.Vavilova, E.Moshchenko, P.Pak, A.Talpekin, A.Gerasimov, A.Arxirov, V.Tolsto-pyatova, L.Chertova, S.Garanin, F.Gaysin, I.Abdulova, E.Sergeyeva, S.Mojarovskaya, A.Mixaylina, S.Aleksandrenok, M.Laryuxina, N.Koma-rova, Z.Saxabutdinova, S.Xlunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyan-sev, K.Denikaev, N.Grishin, A.Kiseleva, V.Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V.Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nechaev va boshqalar. Ular orasida yerli millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolboyev, R.Vaxobov, K.Boltaboyev, D.Igamberdiyev ham bor.

2.2. Sportcha suzish turlarining rivojlanishi

Sportcha suzish usullari texnikasi o'ziga xos usullarining ("*sajenka*", "*kuchukcha*", "*yonboshda*", "*chalqancha*") takomillashuvi natijasida shakllangan. XVI asr fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening "*Gargantyua va Pantagryuel*" romanida shunday usullarning tasviri berilgan. U ulkan Gargantyuaning tarbiyalanishi haqida shunday yozadi: "U daryoda suzishni mashq qilar, ko'ksida, chalqancha yotib, yonbosh bilan, butun tanasi bilan, faqat oyoqlari bilan, daryodan bir qo'lini chiqargan holatda kitob tutib suzardi; shu tariqa u kitobga nam tekkizmay, yopinchig'ini Yuliy Sezarga o'xshab tishlarida tishlangancha butun Senani suzib o'tardi; keyin faqat bitta qo'li yordamida dahshatli kuch bilan qayiqqa sapchib chiqar, undan yana suvga kalla tashlar, daryo tubini tekshirar, suv ostidagi toshlarni paypaslar, o'pqon va girdoblarga sho'ng'ar cdi".

Sportcha suzish texnikasining rivojlanish tarixidan ma'lum bo'lalicha, musobaqalarning mavjud qoidalari doirasida odatdagi ravishda yangi, yanada kattaroq tezlik bilan suzish usullari paydo bo'lgan. 1788-yilda Angliyada suzish bo'yicha birinchi rasmiy musobaqalarda suzuvchilar faqat brass va yondama – qo'lni suvdan chiqarmay suzish usullarini qo'llaganlar. Hozir eng eski suzish usuli: ham qisqa, ham uzoq masofalarda dastlabki rekord natijalar aynan shu uslubdan foydalanib ko'ratilgan.

Yonbosh bilan suzishning xalqona usuli (Side Stroke) XIX asrning ikkinchi yarmida inglizlar tomonidan takomillashtirilgan. Inglizlar Hindoston aholisidan bunday usulda suzishning bir tekislik detalini o'zlashtirganlar – bir qo'lni suv yuzasidan o'tkazganlar. Natijada "Overarm Stroke" (ya'ni "qo'l oraiatib zarba" yoki "bir qo'l bilan yuqoridan zarba") usuli paydo bo'ldi va uning "over-arm" nomi saqlanib qoldi. U vaqtda bir qo'l eshkak misoli ishlaganda, ikkinchi qo'l suv yuzida harakatlangan, oyoqlar esa qaychisimon ish bajargan. Yonbosh bilan bunday o'ziga xos suzish usuli rus suzuvchilariga yaxshi tanish bo'lgan. Hozir uni o'zlashtirib olgunlariga qadar o'z daryo, ko'llarida va dengizlarida shu taxlitda suzganlar.

1873-yilda ingliz Jon Artur Trejen birinchi bo'lib yangi suzish usulini namoyish etdi, u "Double overarm Stroke" (qo'llar bilan ikki martadan galma-gal zarba berish) deb nomlandi. Keyinchalik uni "Trejen-stil" deb ataydigan bo'ldilar. "Trejen" usulida (ruslarda bu usul "Sajenki" nomi bilan mashhur) suzuvchi ko'kragida yotib, boshini suv yuzida tutib turadi; qo'l galma-galdan eshkak kabi ishlab, suv yuzidan oldinga o'tkaziladi. 1905–1908-yillarda tredjen usulida oyoqlar bilan kesishma – "qaychisimon" harakatlarni qo'llay boshladilar. Bu katta samara berdi. 1908-yil Olimpiada o'yinlari va 1906–1908-yillar jahon chempioni X.Teylor tredjen usulida eng katta muvaffaqiyatlarga erishdi.

Sportcha suzish tug'ilib kelayotgan davrda erkin usulda suzishning uch usuli eng ko'p ommalashgan edi:

1. Ko'krakda brass usulida suzish.

2. Over-armga aylantirilgan yonbosh bilan suzish.

3. Trejen usulida suzish.

Sportcha suzishning keyingi taraqqiyoti jarayonida faqat brass saqlanib qoldi. Brass usulida suzish birinchi bor daniyalik N.Vinmanning 1938-yilda chop etilgan "G'avvos" kitobida tahlil qilinib, tasvirlab berilgan. Brass erkin usulda suzish musobaqalarida, ayniqsa, uzoq masofalarda keng qo'llanila boshlandi. 20-yillarning o'rtalarigacha shu tariqa davom etdi, keyin u suzishning yanada tezkor usullari bilan surib chiqarildi.

1904-yilda brass suzishning mustaqil usuliga aylandi. O'shandayoq Olimpiada o'yinlari dasturiga alohida musobaqa turi sifatida kiritildi. Uzoq yillar davomida u "qurbaqacha suzish" nomi bilan tanish edi, faqat XX asrdagina fransuzcha "Brasse" so'zi ("qo'llarni yozish" felining hosilasi) eski suzish usuliga nom berdi, bu usulda suzish vaqtida mumkin bo'lgan harakatlarning musobaqa qoidalarida yetarlicha tasvirlanmagani izoh topdi.

1928-yil Olimpiada⁹da I.Indelfonso qo'llarini sonigacha eshkaksimon harakatlantirib brass usulida yuqori natija ko'rsadi, 1954-yilda esa M.Petrusevich masofaning bir qismini suv ostida suzib jahon rekordini o'rnatdi. Shunday qilib "sho'ng'ib brass suzish" yuzaga keldiki, bunda qo'l songacha harakatlantiriladigan bo'ldi. Bu usulni brass texnikasining ancha tezkor varianti deb hisoblash mumkin, lekin 1957-yilda musobaqa qoidalarining o'zgarishi tufayli sportcha suzishda uning qo'llanilishi man etildi.

Brass usuli paydo bo'lganidan beri uning texnikasida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi, uning suzish tezligini oshirishga imkon beradigan yangi variantlarning tinimsiz izlanishini aks ettiradi. O'tgan asrning 30-yillarida ayrim sportchilar tezlikni oshirishga intilib, qo'llarini suv yuzasidan olib o'ta boshladilar. Brassning mutlaqo yangi turi – batterflay paydo bo'ldi (ingl. Butterfly – bu usulda suzayotgan sportchi ulkan kapalakni eslatadi). Batterflay mumtoz brass usulidan ancha tezkor edi. 1935-yilning 22-fevralida amerikalik Jimmi Xiggins ushbu yangi usulda 100 m masofani suzib utib, rasmiy musobaqalarda brass usulida yangi jahon rekordini o'rnatdi (1.10.8). Shu yilning kuzida qoradengizchi matros S.Boychenko 100 m ni 1.08,099 suzib o'tdi.

Yangi suzish texnikasining keyingi rivoji taniqli suzuvchilar Semyon Boychenko va Leonid Meshkov nomlari bilan bog'liq. Shundan besh yil o'tgach, 1948-yil o'yinchilarning final poygasida mumtoz brassni qo'llagan suzuvchi 200 m masofani oxirgi bo'lib yakunladi va 1953-yilning 1-yanvaridan boshlab FINA brass va batterflay usullarini bir-biridan ajratdi, olimpiada dasturida esa ularning har biriga alohida o'rin berildi. Brass texnikasi tinimsiz takomillashib bordi, natijada zamonaviy tezkor brass yuzaga keldi.

Shu yillarda batterflay texnikasining yangi tezkor turi – delfin paydo bo'ldi: oyoqlarning brassdagi harakatlari o'rnini butun tana va oyoqlarning to'liqsimon harakatlari egalladi. 1935-yilda amerikalik D.Zig shu usulni (va batterflay uchun rekord tezlikni) birinchi bor namoyish etdi. 1953-yilda venger suzuvchisi D.Tumpek ilk bor delfin texnikasini qo'llab, jahon rekordini o'rnatdi. O'sha paytdan boshlab, batterflay usulida start olgan suzuvchilar uning tezkor turidan foydalanadilar.

Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida suzishdan keyin delfin tezligiga ko'ra uchinchi usul hisoblanalar edi, unda 1961–1962-yillarda chalqancha krolga nisbatan yuqoriroq natijalar ko'rsatila boshlandi. Hozirgi vaqtda delfin ko'krakda krol usulidan keyin tezlik nuqtai nazaridan ikkinchi o'rinda turadi.

XX asrning boshlarida suzishning yangi, eng tezkor usuli – krol paydo bo'ldi. Solomon orollarida tug'ilgan A.Vikkeli musobaqalarda bu usulni birinchi bor namoyish qildi, uni yerli xalqdan o'rgangan edi. U 1898-yildayoq deyarli bugungi kunda mashhur olti zarbali krol usulida suzardi, lekin masofaning oxirida qattiq holdan toygani uchun uning texnikasi ommalashmagan edi.

Over-arm hamda trejen-stil xalqaro sportcha suzishning rivojdanishi jarayonida mustaqil "yashash" huquqini olmaydi. Faqat Rossiyada va sobiq Ittifoqida over-arm mustaqil sport usuli sifatida tan olinardi. Mamlakat chempionatlarida (1914–1952-y.) muntazam ravishda musobaqalar o'tkazilar, erkaklarning 100 va 300 m bellashuvlarida hamda ayollarning 100 va 200 m poygarida Sobiq Ittifoq rekordlari alohida qayd etilardi. Over-arm va trejen-

stil asta-sekin rasmdan qola boshladi, chunki tezkorroq krol usuli rivojlanib kelayotgan edi. Ko'krakda krol usulida suzishni birinchi bor qo'llagan sportchilar vengr Zoltan Xalman va avstraliyalik Richard Kevil bo'ldi. Z.Xalman qo'l va oyoqlar harakatini takomillashtirib (rostlangan qo'llarni va kuch bilan galma-galdan eshkaksimon harakatlantirish, oyoqlarni tredjenstildagidek gorizontal yo'nalishda emas, balki vertikal yo'nalishda asta-asta navbat bilan qimirlatish), suzish tezligini ancha oshirdi va 1904-yilda erkin usulda 50 va 100 yardga suzish buyicha olimpiadada oltin medallarini qo'lga kiritdi. R.Kevil oyoqlar harakatining tekisligini Z.Xalmanga qaraganda ko'proq o'zgartirib, ular faolligini kuchaytirdi. Qo'lning har bir "eshishi"ga muvofiq Kevil qarama-qarshi oyog'i bilan bir harakat (zarba) bajarar edi. U go'yo suvda emaklardi, yangi usulning nomi ham shu bilan bog'liq (inglizcha krawl – emaklash).

Z.Xalman taklif etgan suzish usuli sport tarixiga "vengercha krol" bo'lib, R.Kevil usuli esa "avstraliyacha krol" bo'lib kirdi. Bunday suzish texnikasini yanada takomillashtirish 1912 va 1920-yillar Olimpiada o'yinlarining 100 m erkin usulda suzish bo'yicha g'olibi gavayalik Dug Kaxanamoku chekiga tushdi, u jahon rekordlarini ko'p bor yangilab, ilk marta ko'pdan orzu qilingan bir daqiqa chegarasiga juda yaqin keldi (1.00,4).

Uning orqasidan krol texnikasiga jahon rekordchilari va olimpiada chempionlari – amerikalik Charlz Daniels (1908–1910-y.), gavayalik Dug Kaxanamoku (1912–1920-y.), amerikalik Norman Ross (1918–1920-y.), Djon Veysmyuller (1922–1928-y.), Etel Laki, Marta Norelius va Gertruda Ederle (1920–1924-y.) yangi o'zgarishlar kiritishdi. Ularning ko'pchiligi mashqur amerikalik murabbiy Vilyams Baxraxning shogurdleri edi. Eng tezkor suzish texnikasi ustida Vilyams Bakrax olib borgan izlanishlarni uning o'quvchisi Djon Veysmyuller hammadan ko'ra yaxshiroq amalga oshirdi, u ko'p karra jahon rekordchisi, Olimpiada o'yinlarining (1924, 1928-y.) besh karra g'olibi edi.

Veysmyullerning kroli quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi: suvga tekis yuzaki kirish bilan bajariladigan start, yuz qoshlargacha suv ostida, bo'shashtirilgan qo'l faol "eshish"dan

avval oldinga cho‘ziladi; “eshish” vaqtida qo‘l tirsak bo‘g‘imida bukilgan; o‘ng qo‘l suvdan chiqarilganda, bosh o‘ng tomonga burilib, og‘iz orqali tez, chuqur nafas olinadi, undan keyin bosh dastlabki holatga qaytib, shu zahoti (to‘g‘ridan-to‘g‘ri suvga) burun orqali nafas chiqarildi. To‘g‘ri uzatilgan, lekin bo‘sh qo‘yilgan oyoqlar yuqoridan pastga, keyin yana yuqoriga tez-tez ritmik harakatlarni amalga oshiradi, ularning sur‘ati – ikkala qo‘lning to‘la sikl harakatlari davomida oyoqlar bilan 6 bor zarba bajariladi.

Yigirmanchi yillarning birinchi yarmida bir qator amerikalik suzuvchilar, jumladan, Veysmyuller krolni texnikasini boshqalarnikidan ajratib turadigan jihat – ravonlik, qayishqoqlik, ritmilik, uzluksizlik hamda barcha harakatlarning o‘zaro aniq mosligi edi. 20-yillar bog‘ishda V.Bakrax va uning shog‘irdlari tomonidan ishlab chiqilgan krol texnikasi shu qadar oqilona va mukammal ediki, keyinchilik yarim jahon chempionlari biror jiddiy o‘zgartirish kiritmagan holda undan foydalandilar.

Amerikalik suzuvchi, besh karra Olimpiada chempioni Jonni Veystyullerning 1922–1940-yillardagi rekord natijalari olti zarbali krolning shak-shubhasiz afzalliklarini tasdiqladi. Faqat oltmishinchi yilning oxiridan bu texnikaga tub o‘zgarishlar kuritila boshlandi. Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasining keyingi taraqqiyotiga avstraliyaliklar eng ko‘p hissa qo‘shdilar. Ular suzishning mutlaqo yangi texnikasini yaratdilar – bu qo‘llarda ikki zarbali krol edi. Erkin suzish bo‘yicha musobaqalarda barcha masofalarda yangicha krolni qo‘llash natijasida avstraliyaliklar deyarli barcha jahon sovrinlarining sohibiga aylandilar (erkaklar ham, ayollar ham). Ular yaratgan texnikaning amerikaliklarnikidan jiddiy ustun tomonlari mavjud edi: qo‘l panjasi suv yuzasiga tegishi bilan darqol “eshish”ning kuch ishlatiladigan qismi boshlanardi (“veysmyullercha bosib kelish” to‘la bartaraf etildi), “eshish” harakati yarim egilgan qo‘l bilan qiya yo‘nalishda nihoyatda faollik bilan bajarilardi. Avstraliyalik suzuvchilar quvvatni oqilona ravishda tejash maqsadida oyoqlarning kuchli va tezkor harakatlaridan voz kehdilar. Ular qo‘l mushaklarini mustahkamlash uchun quruqlik

va suvda maxsus kuch mashqlarini joriy qildilar. Bu Veysmyuller izdoshlariga nisbatan yangicha krol usulida suzuvchilarning "eshish" harakatlarini ancha tez va samarali bajara olishlariga imkon berdi.

Sprintercha krol texnikasi Vladimir Bure va uning murabbiyi Valeriy Vladimirovich Bure tomonidan butunlay o'ziga xos tarzda takomillashtirildi. O'zgarishlar quyidagilardan iborat: tana suv yuzasida baland tutiladi va qo'llar bilan nihoyatda tez "eshish" harakatlari bajariladi.

Ko'krakda krol bilan bir vaqtda chalqancha krol ham rivojlanib bordi. Mustaqil tur sifatida chalqancha suzish Ikkinchi Olimpiada o'yinlaridan boshdab (1900-y.) musabaqalar dasturiga kiritildi. O'tgan asrning dastlabki o'n yilligi mobaynida suzuvchi suzishning bu usulida to'ntarilgan brassdan foydalanardilar. 1912-yil o'yinlarida Garri Xebner (AQSh) birinchi marta qo'llarini navbatma-navbat harakatlantirib, oyoqlari bilan uchayotgandek zarbalar berib, "to'ntarilgan krol" usulini qo'llaydi va chalqancha brass usulida suzayotgan raqiblaridan ancha o'zib ketdi. 30-yillarda chalqancha krolning zamonaviy texnikasini boshqa amerikalik – 1936-yil Olimpiada chempioni Adolf Kifer namoyish etdi. Bu suzuvchi birinchi bo'lib salto bilan burilib, Berlin O'yinlarida raqiblari oldida katta ustunlikka ega bo'ldi. 1936-yilda 100 m masofaga chalqancha suzish buyicha Kifer o'rnatgan rekord jahon miqyosidagi g'alabalar jadvalida 12 yil yangilanmay turdi. Bu usulda qo'l va oyoqlar bilan "eshish" harakatlari texnikasiga chalqancha suzish bo'yicha ko'p karra jahon rekordchilari amerikalik Adolf Kifer (1935–1944-y.) va GDR suzuvchisi Roland Mattes (1967–1975-y.) tub o'zgarishlar kiritdilar. 1948-yilda chalqancha krol texnikasi bir ozgina o'zrardi – suzuvchilar bu usulda qo'lni tursak bo'g'imida bukib harakatlantiradigan bo'ldilar.

XX asr boshlarida sportcha suzishning to'rtta usuli – brass, batterfly, ko'krakda krol (erkin usul poygalarida qo'llaniladi) va chalqancha krol (chalqancha usul poygalarida qo'llaniladi) paydo bo'lib, ommaviy ravishda rivojlana boshladi. Suzishning bu to'rt usulini birlashtirish natijasida beshinchi tur – majmualiy suzish

yuzaga keldi, bunda bir suzuvchi galma-gal to'xtovsiz bir poygada masofani (200 yoki 400 m) dastlab batterflay (50 yoki 100 m), keyin yana shuncha kesmani chalqancha, brass va krol usulida suzib o'tadi.

Zamonaviy sportcha suzish Olimpiada o'yinlari dasturida ogallagan o'rniga ko'ra ikkinchi (yengil atletikadan keyin) sport turi bo'lib, unda suzuvchilar medallarning 32 komplekti uchun bahs yuritadilar.

Tayanch iboralar

1. Ko'krakda suzish,
2. Chalqancha suzish,
3. Brass suzish,
4. Delfin suzish,
5. Sportcha suzish

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. O'zbekistonda dastlabki suzish inshootlari qachon paydo bo'ldi?
2. O'zbekistonda suzish bo'yicha mamlakat Federativiyasi qachon tuzildi?
3. O'zbekistonlik sportchilar sportcha suzish bo'yicha qanday muvaffaqiyatlarga erisganlar?
4. Mustaqillik davrida suzish sportiga e'tibor kuchayganligi to'g'risida nima bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T – 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T – 2014.
4. Зародов В.М. Плавание на открытой воде. Ташкент 2013-у.
5. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T – 2011-у.
6. Завадовская Е.Н. История развития прижков в воду. Ташкент 2009 г.

III BOB. SPORTCHA SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI

3.1. Sportcha suzishning texnika asoslari

Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlarigagina bog'liq emas. Suzish tezligining oshishi bilan texnikaning faqat ayrim detallari o'zgarishi mumkin. Shunday qilib qisqa masofalarga suzish gavda holatining to'g'ri bo'lishi, harakat tezligining ko'payishi, bir qancha harakat sikllarini nafasni tutib turib bajarish bilan xarakterlanadi.

Musobaqa qoidasida belgilangan har xil masofalarni suzib o'tish texnikasi start olish, masofani suzib o'tish va burilishlardan tashkil topadi. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga suzish texnikasida prinsipial farq yo'q. Sportcha suzish texnikasi negizida ayrim umumiy holatlarni ko'rish mumkin. Suzishning har bir usuli texnikasi, bir butun shu bilan bir vaqtda shartli qismlardan tuzilganini ko'rib chiqish mumkin: gavda holati, nafas va qo'l oyoq harakati. Jumladan qo'l va oyoq harakatini o'rganishda harakat formasi – yo'nalishi va tezligini, shuningdek, ularning mohiyati, xarakteri, tezlik va kuchini tahlil qilish zarur. Harakat formasi texnika mazmunini emas, uning faqat tashqi ko'rinishini aks ettiradi.

Harakat formasini to'g'ri egallagan ko'pgina suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatavermaydilar. Suzishning har bir usuli o'ziga xos va xarakterli texnik elementlarga ega.

Suzuvchi gavdasi suv sathida cho'zilib yotishi, oldinga siljishda kam energiya sarf qiladigan oquvchanlik formasi turmog'i kerak. Tabiiyki, gavdaning erkin holati bosh holati va o'pkaning havo bilan to'lish darajasiga bog'liq. Bosh ortiqcha ko'tarib yuborilsa oyoqlar pastga tushadi va yelka – bo'yin muskullari haddan tashqari tarang tortiladi.

Bunday holatda boshning har qanday harakati gavda holatini o'zgarishiga olib keladi va uning muvozanatini buzadi, kerak bo'lmagan vertikal holatni vujudga keltiradi hamda gavdaning yon tomonga tebranishiga sharoit yaratadi. Sprinterlar uchun boshni sal ko'tarib, yelkani ancha yuqori tutish holati

xarakterlidir. Uzoq masofalarga suzishda gavda suvda tabiiy holatda bosh esa, gavda bilan bir chiziqda, gavdaning aylanma o'qi bo'ylab joylashgan bo'ladi. Sportcha suzish usullarini o'rnatayotganda to'g'ri nafas texnikasini o'zlashtirish eng qiyin elementlardan biri hisoblanadi.

Chalqancha suzishdan tashqari suzishning hamma usullarida suvda bajariladigan nafas mashqlari katta qiyinchiliklar tug'diradi. Suv bosimining gavdaga bo'lgan ta'siri shug'ullanuvchilardan nafas chiqarish uchun ortiqcha kuchlanish talab qiladi. Shuning uchun masofalarni suzib o'tishda asosiy e'tiborni chuqur nafas olishga emas, balki chuqur nafas chiqarishga qaratish kerak.

Nafas olish uchun suzuvchi zudlik bilan gavda holatini o'zgartirmasdan boshni ko'tarishi yoki burishi kerak. Qo'l harakati bilan bir maromda bajarilayotgan bosh harakati, masalan, ko'krakda krol usulida suzayotganda, gavdaning maqsadsiz aylanishi va yelkaning pastga tushib ketishiga olib keladi. Suzganda burilishlar va boshning ko'tarilishi tegishli suzish usuli barcha elementlari uyg'unligini hisobga olgan holda bajarilishi, lekin ular gavda holatiga va qo'l – oyoqlar harakatiga ta'sir qilmasligi kerak. Nafas olish vaqtida boshning ortiqcha ushlanib qo'tishi gavda muvozanatini va harakatlar moslashuvini buzadi, natijada tezlik pasayadi.

Brass va chalqancha suzish usullaridagi tezlikdan boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik ancha yuqori bo'ladi. Lekin ko'krakda krol, batterflay (delfin) usullarining turli bosqichlaridagi ish unumi bir xil bo'linmaydi. Shunday qilib eshishning boshida va oxirida harakat pastda, keyin yuqorida bajarilganda unum kamayadi. Ko'krak suyagi bilan yelka bo'g'inlari vositasida birlashgan qo'l va chanoq-son bo'g'imlari vositasida birlashgan oyoqni ikkinchi darajali dastaklar deb qarash kerak.

Ma'lum bir vaqt ichida harakatlar siklini bajarish temp, tezlikni hosil qiladi. Eshishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'l va oyoq muskullarining haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi, "ushlanib qolishga" imkon bermaydi. Buning natijasida

suvning “o‘pirilishi” vujudga keladi. Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashini tezlashtiradi.

Asta-sekin tezlashtirilgan eshish unumdorlikni oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o‘z vaqtida foydalanishni ta’minlaydi. Binobarin, muskul tezlanishining asta-sekin o‘sishi bilan eshish tezligi va uzunligi, o‘z navbatida suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Yetarli muskul kuchiga ega bo‘lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini saqlash uchun o‘z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo‘llarni bo‘g‘imlaridan kerakli darajada bukib, yelka dastagi qisqartiriladi.

Eshish harakatida qo‘l panjasi suzuvchini harakat yo‘nalishiga perpendikulyar tarzda iloji boricha ancha katta eshish yuzasiga ega bo‘lishi kerak. Har bir suzuvchi eshish uzunligini oshirishga harakat qiladi. Bu uning yuqori texnika sifatlarini namoyon qiluvchi asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Shunday qilib, harakat texnikasining ayrim detallari – gavda holati, nafas ritmi, eshish uzunligi va tezligi, muskul kuchlanishini o‘zgartirish hisobiga suzishda yuqori tezlikka erishish uchun har bir suzuvchi o‘zining shaxsiy imkoniyatlaridan ratsional foydalanishga intilishi kerak. Sport mashqi jarayonida suzuvchining harakat imkoniyatlari oshadi, texnikasining ayrim detallari o‘zgaradi va takomillashadi.

3.2. Sportcha suzishni biomexanik asoslari va tushunchasi

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma’lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda oddiy suvda cho‘miluvchilar suzishdan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o‘zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi.

Shunda sportchi o‘zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbor qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda “Bir qo‘lipga tushib suzish” tabiatini egallashi bora – bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi o‘zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o‘z texnikasi asosida

to'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o'laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan – yangi turlar mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Suzish texnikasini qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borishda yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi, bo'yi, gavda qismlari rivojlanganligining o'zaro nisbati, vazni, oyoq va shu suzuvchiga xos uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy chiniqqanligi, kuchi va quyishqoqligining roli o'z – o'zidan ayonki, juda zarur.

4-jadval

Suvning jismoniy xususiyatlari	Issiqlik o'tkazish va isig'lik hajmi
Yopishqoqlik zichlik	Suvning siqiluvchanligi
Solishurma og'irligi	Tananing suzuvchanligi
Tovush o'tkazish	Gidrostatik muvozanati
Yoruqlik o'tkazish	Suzish jarayonida suvning qarshiligi
Isqalanish qarshiligi	
Tolqinsimon	

Dinamik suzishda suzuvchining suvda harakat qilishiga imkon yaratib beruvchi ta'sir kuchlari hosil qilinadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, bu uning suv bilan kelishib, unga tayanib harakatlar qilishida yuzaga keladi. Binobarin, suzishning u yoki bu usuli texnikasini to'g'ri tushunish uchun ichki va tashqi kuchlarning ozaro ta'sirini korib chiqish zarur bo'ladi. Suzuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga biz yuqorida korib chiqqan gavdaning ogirlik va gidrostatik kuchini, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil boluvchi gidrodinamika kuchini kiritish mumkin.

Hammamizga ma'lumki, suzuvchi suvda havoga nisbatan ancha zich bo'lgan suyuqlikka tayanib, uni itarish usuli bilan

harakat qiladi. Binobarin, suvning zichligi suzuvchi uchun bir tomondan tayanch reaksiyasini oshiradi, yani suzuvchini tezroq harakat qilishga undaydi va shu bilan unga suzishga imkon yaratib beradi, boshqa tomondan esa, harakatlar gavdaga ta'sir qiluvchi qarshilik kuchini oshirib beradi. Suvning mana bu qarshilik kuchiga ma'lum miqdorda odam energiya sarflaydi, natijada, suzish tezligi susayadi (kamayadi).

Suvning qarshilik kuchini esa butunlay yo'qotish mumkin emas. Bu mexanika qonunidan bizga ma'lum. Ammo suzuvchi o'ziga bog'liq ravishda suv qarshiligini maksimal darajada kamaytirish va shu bilan tezligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Buning uchun suzuvchi o'z harakatlari yo'nalishiga qarama-qarshi ta'sir qiluvchi qarshilik kuchining qanday kelib chiqishi va ta'sirini bilishi kerak.

Bunda, birinchi navbatda, suv qarshiligi haqida, uning kuchining kattaligi doimiy emasligini, albatta, bilish kerak. Suvning qarshilik kuchi gavdaning ko'ndalang yuzasining kengayishi, suzish tezligining oshishi va suv zichligining ortishi bilan kattalashib boradi.

Bundan tashqari, u gavda tuzishiga, uning suvda egallagan holatiga ham bog'liq. Fizikadan ma'lumki, metal plastinka yoki yupqa silliq tosh yordamida suv engilgina kesiladi, agar ularning yuza tomoni harakat yonalishiga to'g'ri kelsa, bunday holda predmetning ko'ndalang kesimi kichik bo'ladi.

Boshqa bir misol: predmetning yupqa tomonini harakat yo'nalishiga perpendikulyar qilib joylashtirsak, suv qarshiligi nihoyatda kattalashadi.

Bu – bizning maqsadimizga teskari hodisalar. Shu sababli, suzuvchi suvga tushar ekan, u gorizontal holatni egallab olishi talab etiladi.

Harakat tezligi qo'llar harakati bilan oshadi, tayyorgalik ko'rish harakati va nafas olish vaqtida kamayadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek suzish tezligi ortishi bilan suvning qarshilik kuchi ham oshib boradi.

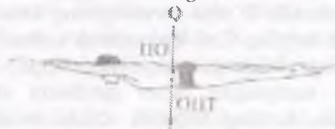
Bularni bilganimiz holda endi suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtab

o'tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab yetgansiz. Demak, gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa, gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha tizib tuzish mumkin. Masalan, odam gavdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning jami buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavdasining suv betida yoxud uning biror qatlamida muallaq turish holati yuqorida tilga olgan statik suzish bo'ladi.

Suzuvchining tanasiga suvni siqib itaruvchi kuchini Q gidrostatik muvozanat saqlash tananig og'irlik kuchi ta'sir etishi R



9-rasm. Tiklanmagan holat



6-rasm. Muvozanatni ushlagan holat

Agar zichlik kichik bo'lsa, qarshilik kuchi ham kichik bo'ladi. Suvning zichligi uning tarkibiga va temperaturasiga bog'liq, deb yuqorida eslatib o'tdik. Shuni yodda tutish kerakki, suvning qarshilik ko'rsatkichi bilan suzish texnikasini analiz

qilish vaqtida suvning zichlik ko'rsatkichi doim bir xil kattalikda qabul qilinadi. Suvning qarshilik kuchini yuqorida aytib o'tilganlardan tashqari ishqalanish va bosim kuchi ham oshiradi.

Ishqalanish qarshiligi – bu qarshilik kuchiga odam gavdasi bo'lsin, u har qanday bo'shliqda, suyuqlikda, hatto, havo bo'shligida ham uchraydi. Buning ustida suvning hamma zarrachalari ham suzuvchi odam tanasidan toyib ortda qolavermaydi, uning qandaydir bir yupqa qismi teriga yopishib olib gavda bilan bir xil tezlikda oldinga tomon harakat qiladi. Ustiga-ustak, suvning bu qismi boshqa suv qismlariga qo'shilib yopishuvchi kuch hosil qiladi, natijada, gavda bilan birga muayyan og'irlikka ega bo'lgan suv ham oldinga harakat qiladi. Tabiiyki buning uchun ham suzayotgan odam ma'lum miqdorda quvvat sarflaydi.

Ishqalanish kuchi, odatda gavda tekis, silliq bo'lmaganda, plavka, suzish kostyumlari qalin materialdan, misol uchun jun gazmoldan tayyorlanganda katta bo'ladi. Ishqalanish kuchini hatto oddiy gavda tuklari ham oshiradi. Shuning uchun ham tajribali suzuvchilar katta musobaqalar oldidan oyoq, qo'l va ko'krak qismlardagi tuklarini olishadi.

“Girdob” yoki “O'yma qarshiligi”. Suzuvchi shiddat bilan harakat qilar ekan, suv oqimini ikkiga bo'lib boradi, suvlar esa gavadan sirpanib oqib o'tib, orqa tomonda qo'shiladi. Demak, suzuvchining oldida suv bosimi ortib suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib, suv pasayadi. Shu yo'l bilan suzuvchining gavadasi orqasida suv oymasi hosil bo'ladi. Bu esa qarshilik kuchini yana oshiradi. O'yma qarshiligining kattaligi tezlikka va gavda qomatiga bog'liq. Uni kamaytirish uchun gavda oldidagi bosimni orqadagi bosimga yaqinlashtirishga intilish lozim. Buning uchun suzayotgan odam gavasini shunday tutishi kerakki, natijada, suvning sirpanib o'tishi osonlashsin. Bunga erishish uchun suzayotgan odam gavasini suv betida gorizontal holatga yaqinroq ushlab oyoq va qo'llarini uzatib yuboradi, oyoq panjalarini cho'zadi, qo'llarini bosh orasiga o'tkazadi, bu holat suvda eng oson sirpanish holatini yuzaga keltiradi. Bunday holatni, odatda, tajribali suzuvchilar start olingandan keyin va burilishdan so'ng hovuz devorida depsinib chiqqan vaqtida qabul qilishadi. Oyma qarshiligi gavda qismlari suv yuziga yaqin

harakat qilganda ortadi. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda oyma qarshiligi kuchi bo'ladi. Shuning uchun ham tajribali suzuvchilar brass usuli bilan suzganda qo'llarni suv yuzidan pastga tomon harakatlantirib suzishadi.

To'lqin qarshiligi. Suvga harakat qilayotgan odam gavdasi oldida suv bosimning ortishi shu qismning zichlashib surilishiga olib keladi, suvning zichlashishi o'z navbatida uni shu yerda suvning umumiy betidan ko'tarilishga olib keladi. Bundan tashqari, gavdadan aniq bir burchak ostida, uning harakat tezligiga bog'liq holda yonga va oldinga to'lqinlar tarqaladi. Suzayotgan odamning tejamisiz qo'pol harakat qilayotganligini mana shu to'lqinlarga qarab ham aniqlasa bo'ladi. Agar suzib borayotgan odam masofani o'tishda hosil qilib borayotgan to'lqinlardan nari keta olsa, boshqalarning to'lqinlari tezligini susaytiradi va nafas olishni qiyinlashtiradi. Bundan ko'pchilik suzuvchilar startdan va burilishdan keyin masofaning ma'lum bir qismgacha foydalanadilar. Basseynlarning chekka yo'laklarida to'lqin boshqa yo'laklardagiga nisbatan ko'p va kuchli bo'ladi. Bundan tashqari, suzayotgan odam burilishiga yaqinlashganda, ayniqsa, delfin va brass usillari bilan suzishda og'irlikka ega bo'lgan suvni haydab kelarkan, suv bosimning qarshiligi ortib ketadi.

Ko'taruvchi kuch. Shu yergacha biz suzuvchi odam gavdasining suv yuziga nisbatan gorizontal holati ustida soz yuritdik. Aslida, masofaga suzayotgan odam gavdasi suv yuziga nisbatan biroz qiya, uning yelka bo'g'imi boshi oyoqlariga nisbatan yuqori turadi. Bunday holatda odatda *ko'taruvchi kuch* deb ataluvchi kuch vujudga keladi. Ko'taruvchi kuch suvda asosan gavdaning qiya holatda harakat qilishi natijasida yuzaga keladi.

Quyidagicha xulosalar kelib chiqadi. Sho'r dengiz suvi chuchuk ariq-anhor suvlariga qaraganda suzuvchi odam gavdasini oson ko'taradi. Harakatsiz holatda ham odam tanasi ma'lum vaqtgacha suv yuzasiga qalqib tura oladi va gavdaning og'ir qismi, yani oyoq uchlari birinchi bo'lib suvga botib boradi.

Muayyan harakatlar yordamida odam o'z gavdasini suv yuziga tuta biladi. Nihoyat, tanamiz suvning tortuvchi, itaruvchi,

qarab eshishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlatish kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to so'ngacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi. Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavdasi tezroq ilgariqa suriladi.

Shuni unutmaslik kerakki, suvdan birinchi bo'lib tirsak oxirida panja chiqadi. Panja tos yonidan yoki sal pastroqdan – son yonidan chiqib kelishi kerak. Keyin tirsakdan qo'lni erkingina bukib, oldinga quloq tashlanadi. Xuddi shu paytda qo'lni erkin tutish kerakki, mushaklar biroz dam olishga ulgursin. Qo'l suvga kirgach, xuddi suvni hovuch bilan tutganday, panjani pastga qarab suvni tortish – eshish lozim.

Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloq otish kerak. Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va oldinga qarab ildam harakat qiladi.

Suzuvchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo'ladi. Nafas faqat boshni yo'nga burgan vaqtida olinadi va nafasni og'iz burun orqali suvga, oxirini esa yo'nga – havogacha – chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa, shu tomondagi qo'l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to'g'rilash kerak. Shunda qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi. Mana shu bir sikl deyiladi.

Har bir siklda bir marta chiqarish nafas olib, bir marta chiqiriladi. Nafas chiqarish, nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o'rtasida to'xtalish bo'lmasligi kerak.

Qo'llarni harakatlantiruvchi kuch. Bu kuch eshish (tegirmon)ning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi – past va tashqariga eshish;



7-rasm

– ichkariga eshish;

– tashqariga, yuqoriga va orqaga eshish.

Oyoq harakati. Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liq. Odatda, sportchining oyoqlari muttasil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavgani gorizontal holatda barqaror ushlashga, tezlikni quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilishi ishchi harakati (yoki eshish harakati) yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil.

Ishchi harakat vaqtida oyoq – tizza va boldir – panja bo'g'imlaridan yozilib, son bo'g'imidan bukilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga harakatlanib boradi va to oyoq tizzadan to'la to'g'ri holatga kelgunicha pastga tushadi, son esa boldir va panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo'g'imidan batamom yozilib bo'lgach, ishchi harakat tugaydi.

Tayyorlanish harakati. Oyoq suvostida tizza bo'g'imidan batamom to'g'rilanib olgach, u gavgaga nisbatan egik, chanoq son bo'g'imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq-son bo'g'imidan yozish bilan bog'lanadi. Oyoq to gorizontal holatga kelguniga qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tariladi, u tizza bo'g'imidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq-son bo'g'imidan bukila turib pastga harakat qiladi. Son bilan tana burchagi taxminan 170, tizza bo'g'imidagi burchak 135ga yetganida oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakanib tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi.

Endi ikkala oyoqning bir-biriga monand harakatiga kelsak, bu suzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o'tganimizdek, tayyorlanish harakatini o'z chegarasiga yetish bilan u pastga harakat qilib, ishchi harakatini boshlaydi, huddi shu

paytda esa o'zining ishchi harakatini tugayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish harakatiga o'tadi. Krol usulida qo'lni suvdan chiqarmay ko'krakda suzish – sekin suzish usulidir. Yuqorida aytilgandek, qo'lni suvdan chiqarmay suzish juda oson usul bo'lib, uni tez organish mumkin; shu sababli suzishni endi organayotgan shu usulni qo'llagan ma'qul.

Suzishni mutlaqo bilmagan kishilar ham 3–4 mashg'ulotdan keyin cho'kmay suv ustida tura oladilar va o'zini suza biladigandek his qiladilar. Buning katta psixologik ahamiyati bor. Krol usulida qo'lni chiqarmay ko'krakda suzishni bilib olgandan keyin, suzishning mukammalroq usullarini o'rganishga dadilroq o'ta olasiz.

“Krol” usulida suzganda gavda gorizontal holatda bo'ladi. Bunda boshni shunday ko'rsatish kerakki, og'iz suvdan chiqqan bo'lsin va iyak suvda tursin. Oyoqlar krol usulidagidek harakatlantiriladi.



8-rasm

Qo'llar suvdan chiqarilmaydi, balki eshib bo'lgandan keyin tirsak biqinga yetka-zilmay bukiladi va barmoqlar oldinga qaratiladi, qo'llar suv tagida galma – gal oldinga uzatiladi, so'ngra xuddi krol usulidagi singari eshiladi.

Bir qo'l bilan eshganda ikkinchi qo'lingizni suv tagida oldinga uzating. Qo'lingiz bilan bir marta eshganda oyogingizni uch marta siltang.

Qo'l bilan ikki marta eshganda bir marta nafas olinadi va bundan keyingi ikki marta eshganda nafas chiqariladi.

Qo'lni suvdan chiqarmay krol usulida kiyim kiyib ham suzish mumkin.

"Krol" usulida suzganda qo'l va oyoqlarni qanday harakatlantirish kerakligini yaxshilab bilib olish uchun, bu o'qshabni qirg'oqda takrorlab ko'ring. Buning uchun do'ng joyda ikki oyoqni uzatib o'tirib, ikki qo'lni orqaga uzatib yerga tayanib turish kerak. Ikki oyoqni oldinga pastga uzatib xuddi suvdagi sugari harakatlantirib, yani o'ng oyoqni kotarib chap oyoqni pastga tushirib, bunda ikki tovon orasi 45 santimetr bo'lishi kerak. Keyin chap oyoqni ko'tarib, o'ng oyoqni pastga tushiriladi.

Avval bu harakatlarni sekinroq bajarib, so'ngra tobora tezlashtirish lozim. Oyoqlarni zo'r berib ishlatmay muskullarni bo'sh tutib, ammo tizzani bukish kerak emas. Yuqorida aytilgan o'qshabni bir necha marta takrorlash kerak.

"Krol" usulida suzishni o'rganganda suzish tezligini kamaytiradigan ko'pgina xatolarga yo'l qo'ymaslik zarur. Bunday xatolarni yo'qotish uchun oyoqlarni erkin va bir maromda shunday tez-tez ishlatish kerakki, orqada bir tekis ko'piklangan iz qolsin.

Qo'l muskullarini zo'r berib ishlatavermasdan, qo'llarni chaplatib suvga urmay, yelka qarshisida oldinga cho'zib suvga botirish kerak.

Ko'krakda krol usulida suzishda bu usulning tarixiga asos solgan mamlakatimizning ko'pgina suzuvchi-sportchilari qimmatli hissa qo'shishgan.

4.2. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

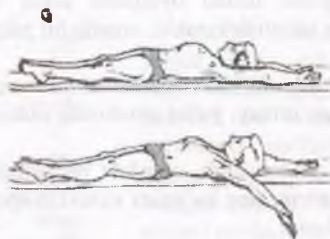
Chalqancha usulda suzish texnikasi ham ko'krakda krol usulida suzish texnikasiga o'xshab ketadi, yani bunda ham qo'l va oyoqlar harakati galma-gal bajariladi. Bu suzuvchining boshga suzish usullaridan farqi shundaki, bu usulda suzuvchi odam suvda chalqancha yotgan va nafasni suvga emas, balki tashqariga – havoga chiqaradi.

Gavda holati. Krol usulida chalqancha suzishda gavda suv sathiga nisbatan deyarli gorizontol holatga yaqin bo'lib, yelka biroz ko'tarilgan bo'ladi. Gavdaning muvozanat holatini yaxshilash va uning o'z atrofida aylanishini, oyoqning pastga

bosuvini, shuningdek yelka muskullari kuchlanishini kamaytirish uchun bosh ozgina oldinga egilib, ensa suyagi bilan botgan, yuz tepaga qaragan bo'ladi. O'ng qo'l oldinga cho'zilgan holatda bo'ladi. Shu paytda o'ng oyoq yuqorida va chap oyoq pastda joylashgan bo'ladi.

Qo'l harakati. Krol usulida chalqancha suzishda qo'l harakati suvdagi eshish va suvdan tashqaridagi tayyorgarlik harakati bilan galma-gal almashadi. Ikkita qo'l ham bir xil harakat bajargani uchun bu harakatni bir qo'l misolida ko'rish mumkin.

Eshish. Qo'lning eshish harakati qo'l suvga yelka kengligida yoki birmuncha keng, gavdaning ko'ndalang o'qiga nisbatan taxminan 10–15 daraja ostida bajariladi. Qo'l suvga tushganda tirsak bo'gimida rostlangan, lekin tirsak – kaft bo'gimida birmuncha bukilgan va kaft bilan tashqariga yo'nga qaragan bo'ladi. Eshishni bukilgan va to'g'ri qo'l bilan ham bajarish mumkin.



9-rasm

Bukilgan qo'l bilan eshish. Eshish to'g'ri qo'l bilan boshlanib, birinchi yarmida tirsak bo'g'imidan 120–130 daraja bukiladi va eshishning oxiriga borib yana to'g'rilanadi. Qo'lni bukkanda tirsak bo'gimi suv yuzasiga yaqin turgan panjalaridan pastga turishi tavsiya etiladi. Bu holda barmoqlar tirsak – kaft bo'gimida bukiladi, eshish o'rtalarida sekin – asta to'g'rilanadi va eshishning ikkinchi yarmida orqaga bukiladi. Kaftlar butun eshish davomida harakat yo'nalishiga perpendikulyar harakatda bo'lishi kerak. Bu holat eshish unumdorligini oshiradi va tortish kuchining davomli bo'lishini ta'minlaydi. Eshish yelka va barmoqlar harakatining tezlashishi bilan boshlanib, "siltanish" bilan

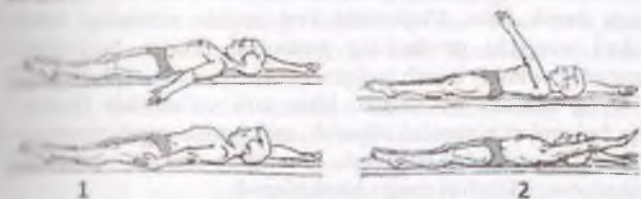
yakunlanadi. Eshish oxirida qo'l kaft bilan so'nga qaragan holda bo'ladi.

Kuchli suzuvchilar chalqancha krol usuli texnikasidan eng ilgor va progressiv variant sifatida (bunda eshish harakati qo'llar bukilgan so'nga qaragan holda bajarilgan) foydalanishadi.

Qo'l eshish (harakat) tugagandan so'ng tirsakdan biroz bukilgan holda suvdan ko'tariladi. Eshishdan keyingi inersiya bilan suvdan oldin panja, so'ng bilak, yelka ko'tariladi.

"Krol" usulida chalqancha suzishda qo'l, oyoq harakati va nafas shunday moslashgan bolishi kerakki, u suzuvchini bir tekisda oldinga siljishini taminlasin. Bunga ko'p jihatdan qo'lning eshish harakatlarini birin-ketin almashtirish va oyoqlarning to'stovsiz tez harakat qilishi bilan erishiladi. "Krol" usulida chalqancha suzganda suzuvchilarning ko'pi ko'krakda krol usuliga o'tishni "oltidepsinishli" usulni qo'llashadi.

"Krol" usulida chalqancha suzganda bir tekis siljish uchun texnikaning ayrim elementlari yaxshi moslashuvi kerak. Qo'lning davbatdagi eshishi oz vaqtda bajarilishini va oldingi eshishdan hold bo'lgan suzuvchi tezligini davom ettirishini kuzatib turish kerak.



10-rasm

Gavda suv ustida yaxshi cho'zilgan bo'lib, ko'krak, qorin va kundik suvdan ko'rinib turishi kerak.

Qo'lni orqada elkadan suvostiga tushirayotganingizda nafasni yomda tezroq chiqarish kerak.

To'xtamasdan, qo'llar so'nga yaqinlashganda qo'l cho'zilib, tik holatda tirsak bilan suvdan chiqariladi, bunda panja bo'labashgan holatda qoladi. Nafas chiqargach, qo'l suvdan

chiqayotganda tabiiy ravishda nafas olinadi. Uzatilgan qo'l bosh bilan birga ravon suvga tushadi, panja qirrasini bilan suvga kiradi.

So'ngra keyingi harakatdan oldin biroz tanaffus qilish kerak. Bu mashqni suzish tahtasisiz bajarishdan oldin qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10–15 soniya dam olish kerak.

Oyoq harakati. Oyoqning pastdan – yuqoriga harakati uning ketma-ket chanoq-son, tizza va eshish oxirida boldir – panja bogimlarida to'g'rilanishi hisobiga bajariladi. Bunda son pastga, boldir va panja yuqoriga harakat qiladi.

Harakatlar bajarilganda oyoqning tizza bo'g'mida tez to'g'rilanishi va eshish oxiridagi panjaning siltov harakati katta ahamiyatga ega bo'lib, oldinga tortuvchi kuchning oshishiga yordam beradi. Eshish harakatlari oyoq to'g'rilanib, suv yuziga chiqqanda tamom bo'ladi.

Suzish tezligini oshirish va oyoq harakatlarining tez-tez bajarilishi hisobiga amplituda ancha kamayadi. Krol usulida chalqancha suzganda ko'tarish kuchini tashkil qilayotib va eshish harakati vaqtida bolder-panja pastdan yuqoriga harakat qilishi yoki bo'lmasa panjaning yuza tomoni bilan suvni yuqoriga-orqaga itarish zarur. Chalqancha krol usulida suzishdagi oyoq harakati suzuvchi gavdasining gorizontol holatda bo'lishiga, shuningdek umumiy suzish tezligini oshirishga xizmat qiladi.

Oyoq harakati bir vaqtda, lekin turli yo'nalishda (boldir, panja bo'gimlari o'rtasida) siltanish, zarb berish orqali taxminan 45–60 sm oraliqda bajariladi. Bunda bir oyoq yuqoriga harakatlanadi, ikkinchisi pastga harakatlanadi.

Nafas. "Chalqancha" yotib suzishda nafas olish ancha yengil bajariladi. Chunki nafas chiqarish suv ustida va boshni burmasdan bajariladi. Suv ustidagi qo'l harakatining birinchi yarmida og'iz orqali nafas olib, shu qo'lning eshishi vaqtida nafas chiqariladi.

Nafas chiqarishning davomiyligi nafas olishga birmuncha sekin bajariladi.

4.3. Brass usulida suzish texnikasi

Brass mustaqil sportcha suzish usuli sifatida III Olimpiada o'yinlarida (1904-yil, Sent-Luis) namoyon bo'ldi. To'rtinchi Olimpiadada 200 metrga va O'n to'qqizinchi Olimpiada o'yinlari dasturiga 100 metr masofaga shu usulda suzish kiritildi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi uch bosqichdan iborat: (1904 – 1935-yillar) oyoq harakati qo'l harakatidan samaraliroq deb hisoblangan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkoni boricha ularni keng yozish va tizza bo'gimidan bukish tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontol yuzada harakatlantirilib bajarilgan. Umuman oyoq va qo'l harakatlari koordinatsiyasining alohida bajarilishi (qo'llarning eshish harakatidan so'ng oyoqlar birlashtirilgan) qisqa vaqtli pauza (sirpanish) va eshish vaqtida nafas olish bilan xarakterlangan. 30-yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontol holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishida aylana bo'ylab eshishi va qo'llar eshish harakatining boshlanishida nafas olinishi bilan xarakterlangan. Musobaqa qoidasi takomillashmaganligi sababli qo'llar bilan so'ngacha eshish, qo'llarni havodan olib otish kabi elementlar texnikasi vujudga keldi.

Brass usulida suzish texnikasi takomillashuvining ikkinchi bosqichida (1935 – 1953-yillar) yangi suzish usuli – “batterflay” kelib chiqdi. Natijada oldingi brass usuli istiqbolsiz bo'lib qo'ldi.

1953-yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federatsiyasi qarori bilan brass va batterflay mustaqil sportcha suzish usuli sifatida ajratildi. 1953 va 1954-yillari V.Minashkin 100m masofaga brass usulida suzishda jahon rekordini 3-marta yangiladi (1.11,9; 1.11,2; 1.10,5). U qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pazani yo'qotib, 2 siklda 1-marta nafas olish bilan harakatlarni tez sur'ada bajardi.

60-yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. G.Prokopenko, Amerika sportchisi U.Malliken va Ch.Yastremski, Yapon suzuvchisi K.Isakilar brassning yangi, tezkor variantini

boshlab berdilar. Bu variantda gavda yuqori holatda tutilib, nafas olish eshishning oxirida qo'llar, oyoq harakatlari qisqa amplitudada va yuqori sur'atda o'tkazilar edi. Qisqa amplitudadagi eshish harakati, qo'l va oyoq harakatlaridagi pauzaning yo'qligi, eshish oxirida tez nafas olinishi, katta kuch va yuqori sur'at-zamonaviy brass texnikasiga xos xislatlar ana shular bilan xarakterlanadi.

"Brass" – eng birinchi sportcha suzish usulidir. Lekin tezligi jihatidan boshqa usullardan orqada turadi. Brass sportdagi ahamiyatidan tashqari, katta amaliy ahamiyatga ham ega. U sho'ngishda, cho'kayotganlarni qutqarishda har xil predmetlarni olib o'tishda ish beradi.

"Brass" usulida suzganda oldinga siljish ko'proq oyoq harakatidan tashkil topgani uchun qo'l bilan har xil predmet va yuklarni olib o'tish mumkin. Boshning suv ustida erkin tutilishi va atrofni yaxshi mo'ljalga olinishi bilan brass amaliy suzishda katta ahamiyat kasb etadi.

Brass qo'l va oyoqlarning simmetrik harakati bilan xarakterlanadi. Qo'lning tayyorgarlik harakatlari suv ichida bajarilgani uchun umumiy tezlik ancha pasayadi. Qo'lning eshish harakati yon tomondan birmuncha pastroqda, taxminan yelka chizig'iga bo'lgan masofada bajariladi.

Keyin qo'llar tirsak bo'gimida bukilib dastlabki holatda qaytiladi: oyoq chanoq-son va tizza bo'gimlarida bukilib, yon tomonga yoziladi va eshish oldidan zarur holatini egallaydi. Shundan keyin eshish bajariladi va oyoqlar birlashadi. Qo'lning eshish harakati vaqtida nafas olinadi, suzuvchi nafas olish uchun boshini oldinga yuqoriga og'iz suv ustida bo'lgunicha ko'taradi. Nafas chiqarish suv ichida sodir bo'ladi.

Brass usulida suzganda oyoq harakatlarini o'rganib olgandan so'ng avval quruqlikda keyin engashib turgan holda, suv ichida qo'l harakatlarini o'rganib, so'ngra qo'l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarish kerak.

Gavda holati. "Brass" usulida ko'krakda suzganda gavda suv yuziga nisbatan gorizontal holatga yaqin, yuqori qismi ozgina ko'tarilgan bo'ladi. Oyoqlarning uchi cho'zilgan va jipslashgan,

qo'llar cho'zilgan, barmoqlar birlashgan va yuzi bilan pastga qaragan bo'ladi. Suzuvchining bunday holati kirishuv harakatida eng qulay oquvchanlik shakli hisoblanadi. Buni dastlabki holat, deb qabul qilinadi.

Qo'l harakati. Brassda qo'l harakati bir vaqtda va simmetrik bo'ladi. Tayyorgarlik va eshish harakatlari jarayonida ham shunday bo'lishi mumkin. Qo'l harakati texnikasining ketma-ketlikda kelishini fazalar bo'yicha ko'rib chiqish maqsadga muvofiq: a) qo'lning yon tomonga harakati (eshish) yoki tortish, b) qo'lning gavda tomonga harakati (bukilish), v) dastlabki holat oldinga (rostanish).

Dastlabki holatdagi to'g'ri qo'l panjalari tirsak – panja bo'g'imidan ozgina bukilgan holatda, suv yuzasiga nisbatan 15–20 daraja ostida pastga – yonga yo'nalishda yoziladi. Eshish vaqtida barmoqlarni shunday tutish kerakki, panja ko'proq suvni tutib itarsin. Eshish tirsak bo'g'imida ozroq bukilgan holda boshlanib, yelka chizig'iga yetmagan masofada yoki bo'lmasa belning ko'ndalang o'qi atrofida tugaydi (tez suzilganda harakat amplitudasi birmuncha kam bo'lishi mumkin). Tortish kuchini ko'paytirish uchun eshish tezkorlik bilan bajariladi.



11-rasm

Oyoq harakati. Brassda oyoqlar bir vaqtda va simmetrik harakatlanadi. Oyoq harakatini tayyorgarlik va eshish harakatlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik harakatining dastlabki holatda oyoqlar hech qanday kuchlanishsiz chanoq-son

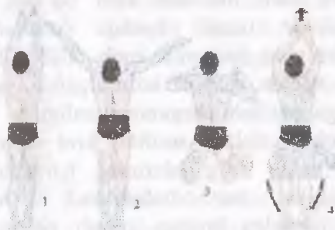
va tizza bo'g'imlarida bir vaqtda bukiladi va yon tomonga yoziladi, panja esa mumkin qadar suv betiga yaqinlashadi. Panjalar sekin-asta yon tomonlarga yoziladi va gavda harakati yo'nalishida harakatlanadi. Tayyorgarlik harakatining oxirida boldir va panja tashqariga buriladi, shu bilan bir vaqtda qo'shimcha ravishda panja ichki tomonga sal bukiladi. Eshish oldindan sonning oldingi yuzasi gavdaga nisbatan 125–135 daraja burchak ostida, boldir esa sonning orqa qismiga nisbatan 45–50 daraja burchak tashkil qilgan bo'ladi va vertikalga yaqin holatni egallaydi. Bunda boldir taxminan yelka kengligida joylashadi. Oyoqning tayyorgarlik harakati umumiy qarshilikni ko'paytiradi va tormozlaydi. Keyin bevosita eshish boshlanadi.

Oyoq bilan eshish harakati tez va oyoqning chanoq-son, tizza bo'g'imlarida yuqoridan pastga – orqaga, shuningdek, yon tomonga katta yoy bo'ylab sekin-asta va navbatma-navbat rostlanishi hisobiga bajariladi. Keyinchalik oyoqlar tizza qismidan rostlanganda ular o'rtā chiziqda birlashadi. Harakatning oxirida oyoq chanoq-son va tizza bo'g'imlari bilan ichkariga o'tiriladi va panja rostlanadi (oyoq uchi cho'ziladi). Eshish oxirida panjalarning rostlanishi, tez harakatlanishi hisobga umumiy tortish kuchi ko'payadi va unumdorlik oshadi.

Nafas. Brass usulida ko'krakda suzganda nafas olish krol usulida ko'krakda suzgandagiga qaraganda birmuncha oson bajariladi, chunki bu usulda boshni yon tomonlarga burmasdan nafas olinadi. Nafas olish uchun bosh oldinga – yuqoriga ko'tariladi va og'iz suvdan chiqqanda nafas olinadi. Keyin bosh yuz bilan suvga tushadi va nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish vaqtida bosh yuz bilan suvga peshonaning yuqori qismiga botiriladi.

Nafas chiqarish suv ichida og'iz orqali bajariladi. Qo'lning eshish harakati vaqtida nafas olinib, qo'lning tayyorgarlik, oldinga harakati davomida navbatdagi eshish boshlaguncha nafas chiqariladi. Nafas olishning umumiy suzish texnikasiga, ya'ni harakat koordinatsiyasiga ta'siri bor. U gavdani qo'shimcha tebranishga olib keladi va o'z navbatida suzish tezligini pasaytiradi. Shuning uchun nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yish

umumiy harakatlar mosligi uchun juda zarur. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda birmuncha tez bajariladi, uning davom etishi suzish sur'atiga bog'liq.



12-rasm

Harakatlar bilan nafasning moslashuvi. “Brass” usulida ko'krakda suzganda qo'l va oyoq harakatlari hamda nafas moslashuvini aniqroq tasavvur qilish uchun harakatlarni fazalarga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq.

Birinchi faza. Dastlabki holatdan qo'l eshish harakatini boshlaydi, shu bilan bir paytda bosh suvdan ko'tariladi va nafas olishga kirishiladi. Eshish oxirida oyoqlar bukilib, tayyorgarlik harakati bajariladi.

Ikkinchi faza. Qo'llar gavda yo'nalishida tayyorgarlik harakatini bajaradi, bunda bosh suvga botadi. Qo'llar bilan bir paytda oyoq ozroq kechikib tayyorgarlik harakatini tugallaydi.

Uchinchi faza. Faza boshida qo'l dastlabki holatga qaytadi va rostlanadi, oyoq eshishni bajaradi. Butun faza davomida nafas chiqariladi. Eshish tugagandan so'ng suzuvchi cho'z'ilgan holda boshini yuzi bilan suvga qilib inersiya yordamida sirpanadi. Tez suzilganda sur'at oshishi hisobiga sirpanish kamayadi. Keyingi yillarda jahonning bir qator suzuvchilari brassda yangi variant – harakatlar va nafas mosligini qo'llay boshladilar.

Delfin usulida suzish 1993-yildan ma'lum bo'lsa ham, faqat 1953-yildan boshlab mustaqil suzish usuli sifatida qo'llana boshladi. U yosh sportcha suzish usuli bo'lishiga qaramay, hozir hamma katta musobaqalar va olimpiada o'yinlari, milliy birinchiliklar dasturidan mustahkam o'rin olgan.

4.4. Delfin usulida suzish texnikasi

Shuni qayd qilish kerakki, delfin sportchilar o'rtasida unchalik keng tarqalmagan va odatda musobaqalarda shu usulda suzuvchilar soni ham nisbatan kam bo'ladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, delfin usuli boshqa usullarga qaraganda sportchilardan ko'proq jismoniy kuch talab qiladi. Bu asosan ikkala qo'l bir vaqtda suvdan ko'ratilganda yelka bo'g'imida qo'llarning orqaga yozilishi chegaralanganligidir.

Shuning uchun delfin usulini krol usulida ko'krakda suzuvchilar va yelka bo'g'imlarining harakatchanligi yaxshi bo'lgan sportchilar tez o'zlashtiradi. Delfin o'zining koordinatsiyasi jihatidan boshqa suzish usullariga qaraganda murakkabroq.

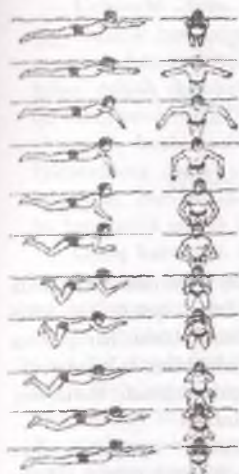
Shuning uchun 100 m dan oshiqroq masofaga suzganlar o'zlarini juda charchagan his qiladilar. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzishda suzish texnikasini o'rganib bo'lgandan keyin o'rganiladi, chunki delfin usuli texnikasini ayrim elementlari krol usulini eslatadi.

Amaliy suzishda delfin usulining koordinatsionligi tufayli qo'llanilishi chegaralangan, lekin oyoq harakati sho'ng' ishda va shatakka olishda keng qo'llaniladi.

Suvostida suzuvchilar turli predmetlarni olib chiqish, suvosti kino sxemasi va har xil suvosti ishlarini bajarishda delfin usulidagi oyoq harakatidan foydalanishadi. Bu usulni suvosti musobaqalarida ham suzuvchilar qo'llashadi.

Gavda holati. Batterflay usuli bilan suzgan suzuvchi ko'kragi bilan turib, gavadasi cho'zilgan, oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar yelka kengligida oldinga uzatilgan va panjasi bilan pastga qaragan holda bo'ladi. Bunday holat sirpanish vaqtiga xos bo'lib, shartli ravishda dastlabki holat deb ataladi.

Qo'l harakati. Batterflay usulida qo'l harakati suvda eshish harakatlari va suvdan tashqarida tayyorgarlik harakatlarini galma-gal almashinishi bilan xarakterlanadi.



13-rasm

rakda eshishni eslatadi.

Tayyorgarlik. Eshish oxirida qo'l suvdan quyidagi ketma-ketlikda: avval yelka, bilak va kaft ko'tariladi. Keyin deyarli to'g'ri qo'l, hech qanday kuchlanishsiz yon tomondan oldinga harakat qiladi va deyarli to'g'ri holda, yelka kengligida pastga qaragan va ozgina bukilgan panjalar bilan suvga tushadi.

Qo'lning suv ustidagi harakatiga eshishdan keyin hosil bo'lgan inersiya sarflanadi. Bunda qo'lni suv ustida ko'tarish tavsiya etilmaydi. Chunki bu ish gavda yuqori qismining qo'shimcha ko'tarilishiga va oyoqning pastga osilishiga sabab bo'lib, gavnani to'g'ri holatiga salbiy ta'sir etadi va suzishga qo'shimcha qarshilik tug'diradi.

Eshish oldindan pastga, gavda tagidan orqaga – yuqoriga yo'nalishida ikkala qo'l bilan baravar bajariladi. Eshish avval nisbatan to'g'ri chiziqda bajarilib, keyinchalik eshishning unumdorligini oshirish maqsadida qo'llar tirsak bo'g'imida 120–135 daraja ostida bukiladi.

Shunday qilib eshishning asosiy qismi bukilgan qo'l bilan bajariladi. Vertikal holatdan o'tgandan keyin qo'l sekin-asta tirsak bo'g'imidan yoziladi va eshish oxirida deyarli rostanadi. Eshish oxirida qo'l suvdan ko'tarilishi oson bo'lishi uchun yon tomonga biroz yoziladi.

Chunki qo'lning yelka bo'g'imidagi orqaga harakatchanligi chegaralangan. Bunday eshish krol usulida ko'k-



14-rasm

Harakatlar moslashuvi. Batterfly usulida suzganda harakatlarni moslashdan maqsad – oldinga qarab bir tekis eshishga kirishish harakatlarini ta'minlashdan iborat. Bu qo'l va oyoq harakatlarining ketma – ket bajarilishi bilan ta'minlanadi. Bu harakat siklida qo'llar eshishni bir vaqtda bajaradi. Batterfly harakat moslashuvining ikki varianti qo'llaniladi:

1. Bir siklida qo'lning bir harakatiga oyoqning ikki harakatiga, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi: bunday moslashuv "ikki depsinish" delfin usuli deb ataladi. Ko'pgina ko'zga ko'ringan chet ellik suzuvchilar musobaqalarda delfin usuli bilan suzganda harakatning mana shu turidan foydalanishadi.

2. Bir siklida qo'lning bir harakatiga oyoqning bir harakati va bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi. Bunday moslashuv "bir depsinishli" delfin deb ataladi. Yuqorida bayon qilingan qo'l va oyoq harakatlari moslashuvini aniqroq yoritish uchun ayrim fazalar ketma-ketligida ko'rish maqsadga muvofiq.

Ikki depsinishli batterfly usuli.

Birinchi faza. Qo'llar oldinga cho'zilgan, ikki qo'l orasidan bosh suvga tushirilgan. Suzuvchi otingan nafasni ushlab turadi. Bu fazada oyoq yuqoridan pastga harakatlantirib, birinchi depsinishni bajaradi.

Ikkinchi fazada qo'l eshish harakatini bajaradi. Bunda oyoq ikkinchi marta depsinadi. Oyoqning ikkinchi depsinishi qo'lning eshish harakati bilan bir vaqtda boshlanadi, lekin qo'lning eshishdan bir muncha ilgari tamom bo'ladi.

Uchinchi faza. Qo'l eshishni tugallaydi, suv ustida tayyorgarlik harakatlarini bajarib suvga tushiriladi. Oyoq pastdan yuqoriga harakatlanadi va navbatdagi eshish tayyorlanadi. Qo'l bilan eshish harakati oxirida bosh ko'tarilib nafas olinadi, qo'lning suvdan chiqishida bosh suvga tushirilib, sekin-asta nafas cbiqarish boshlanadi. Keyin yangi harakat sikli boshlanadi. Harakatning bunday moslashuvi suzuvchilar orasida keng tarqalgan. Bunda qo'l va oyoqning bir vaqtda eshishdan hosil bo'lgan tezlik saqlab boradi.

Oyoq harakati. Oyoq harakati pastdan va yuqoridan pastga harakatlarga bo'linadi. Pastdan yuqoriga harakat navbatdagi yuqoridan pastga bo'ladigan oyoqning eshish harakatidan keyin pastga quyidagi holatda bo'ladi; chanoq-son bo'g'imida taxminan 150–160 daraja bukilgan, tizza bo'g'imida rostlangan, boldir – panja bo'g'imida esa erkin holatda bo'ladi. Gavdaning yuqori qismi suvga botgan, bosh tushirilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bu gavdaning birmuncha bukilgan holatini eslatadi. Oyoq sekin – asta chanoq-son bo'g'imidan rostlanadi, shu bilan bir vaqtda gavda bel qismida (orqaga) bukiladi. Chanoq-son pastga tushib, oyoq harakati amplitudasini oshirishga yordam beradi.

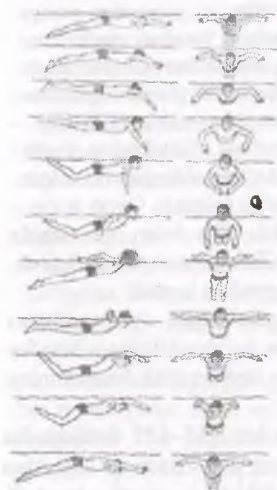
Tizza bo'g'imida oyoqlar deyarli rostlangan, oyoq panjalari esa erkin. Oyoq muskullari iloji boricha bo'shashtirilgan: bunday holat yoy formasini eslatadi. Shu bilan tayyorgarlik harakatining birinchi qismi tugaydi.

Keyin oyoqlar tizza bo'g'imlarida tez, 115–135 darajagacha bukiladi. Shu bilan bir vaqtda panja tez cho'ziladi va ichkariga burilib tayyorgarlik harakatining ikkinchi qismi tugaydi. Oyoqning bukilish darajasi suzuvchining shaxsiy texnikasi va bo'g'imlaridagi harkatchanlikka bog'liq. Oyoqning tizza bo'g'imidan bukilishi vaqtida tizzalar yon tomonlarga 15–25 sm kenglikda ajraladi. Shu bilan birga panja ichkariga buriladi. Bunda oyoq barmoqlari bir-biriga juda yaqinlashadi. Shu holatda yuqoridan pastga eshish harakati boshlanadi.

Yuqoridan pastga harakat. Oyoqning yuqoridan pastga harakati oyoqning tizzadan tez rostlanishi va harakat oxirida boldir-panja bo'g'imida yozilib, uning batamom rostlanishidir.

Shu bilan bir vaqtda gavda bel qismidan yuqorida biroz bukiladi. Buning natijasida boldir va oyoq panjalari pastga, chanoq esa yuqoriga harakatlanadi. Harakat oxirida suzuvchi gavdasi chanoqson bo'g'imida suv sathiga va harakat yo'nalishiga nisbatan o'tkir burchak ostida bukilgan holda bo'ladi.

Keyin yana tayyorgarlik harakatlari boshlanadi. Gavda va oyoqning ketma – ket bukilishi va to'g'rilanishi oyoq harakati uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Lekin gavdani qo'shimcha tebratish tavsiya etilmaydi, chunki bu qo'shimcha



qarshilik hosil qilishi mumkin. Harakat yo'nalishi yuqoridan pastga va yuqoriga o'zgarganda oyoqning tizza va boldir panja bo'g'imlarida tezdan rostlanish va "siltov" harakati hosil bo'lib, oyoq harakatining unumdorligi oshadi. Delfin usulida oyoq harakati faqat suzuvchi gavdasini gorizontol holatda ushlab turuvchi ko'tarish kuchini hosil qilibgina qo'lmay, balki qo'l harakatidan olingan tezlikni saqlashga ham yordam beradi. Bunga oyoq va gavdaning kerakli bo'g'imlarida yaxshi harakatchanlikni ta'minlash, shuningdek oyoqning kuchli va ritmik ishi natijasida erishiladi.

15-rasm

Tayanch iboralar

1. Ko'krakda suzish.
2. Chalqancha suzish.
3. Brass suzish.
4. Delfin suzish.
5. Tayyorgarlik
6. Harakatlar moslashuvi

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. Sportcha suzish texnikasiga qisqacha ta'rif keltiring
2. Sportcha suzish turlari bo'yicha unvonli sportchilarni ayting.
3. Ko'krakda (erkin) suzish texnikasi ayting.
4. Chalqancha suzish texnikasi ayting.
5. Brass suzish texnikasi ayting.
6. Delfin suzish texnikasi ayting.
7. Batterflay harakat moslashuvining necha varianti bor:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T – 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T – 2014.
4. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T – 2011-y.
5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent – 2010.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.
7. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T – 2013-y.
8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T-2011-y.
9. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010-y.

V BOB. SUZISHNI O'RGATISH USLUBIYATI

5.1. O'quv jarayoni maqsad va vazifalari

Suzishda o'quv mashg'ulot mashg'ulotlari jarayoni jismoniy tarbiyasini asosiy ta'moyilari (tarbiyalovchi)ga muvofiq amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar bilan bog'liq hamma mashg'ulotlarning hammasi yolg'iz bitta ta'moyiliga bo'ysinadi, ya'ni u ham to'la tarbiyaga mashg'ulot jarayonida nafaqat sog'ligi mustahkamlashda yoki jismoniy sifatlar taromillashtirishida, hamda bular bilan bir qatorda tarbiyani asoslari poydevori qo'yiladi.

Bola shaxsan rivojlantirishda tarbiyachini ta'siri uning juda katta ahamiyatga egadir, tarbiyachi jamiyatning eng ilg'or insonlaridan biri bo'lmog'i zarur. U bolalarga har tomonlama o'rnak ko'rsatuvchidir.

Bolalarni har tomonlama tarbiyalash ham jismonan, ham aqlan davlatimiz hukumatimiz oldiga qo'yilgan asosiy vazifalardan biridir.

Shaxni tarbiyalash ko'p narsalarga bog'liq va uni tamonlari ko'p qirralidir. Bularga aqliy, mexnat, odob tarbiyalashlari kirib ketadi. To'g'ridan to'g'ri suzishni o'rgatish jarayonida sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan.

Amaliyotga yo'naltirilgan, aktivligi va tushuntirishga, muntazamliligi, hamnabop ta'moyillarga bog'liq holda olib boriladi. Bundan tashqari ko'rgazmali va shaxsiylashgan ta'moyillar qo'llaniladi.

Suzishga o'rgatish jarayoniga quyidagi asosiy vazifalar ham kiradi:

- sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish, gigena mashqlar;
- hayotiy zaruriy suzish bilish;
- suvda uchraydigan baxtsiz xodisalarini oldin olish choralarini o'rgatish, amaliy suzish malakaga egallash.

5.2. Suzishni o'rgatishga qo'yiladigan talablar va uning o'ziga xosligi

Suzishni o'rgatish jarayoni shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi:

1. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlar va suzish texnikasi to'g'risida doimiy tushunchalari hosil qilish.
2. Suzish texnikasi elementlarini o'rgatish.
3. Suzish texnikasini mustahkamlash va uni takomillashtirish.

Suzish o'rgatish bosqichiga qo'yiladigan talablar: o'rgatish bosqichini davomiyligi; shug'ullanuvchilarning asosiy o'rni yoshi va tayyorgarligi; shug'ullanish uchun shart-sharoitlar.

Suzuvchilarni harakat tayyorgarlikni intensivikasiya qilish zarurat bilan bog'liq. Amaliyot shuni ko'rsatadiki suzish usulida sport texnikasi doimiy rivojlanib boradi. Uning elementlari esa ayrim o'zgarishga uchraydi. Agarda harakatning ta'sir qilayotgan tavsifnomasi nisbatan o'zgarib qolsa, bu vaqtda ichki dinamik doimiy rivojlanishda qoladi. Shuning uchun bu masalalar doimiy dolzarb bo'lib hisobga keladi.

Dinamik suzishda suzuvchining suvda harakat qilishiga imkon yaratib beruvchi ta'sir kuchlari hosil qilinadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, bu uning suv bilan kelishib, unga tayanib harakatlar qilishida yuzaga keladi.

Binobarin, suzishning u yoki bu usuli texnikasini to'g'ri tushunish uchun ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini ko'rib chiqish zarur bo'ladi. Suzuvchiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga biz yuqorida ko'rib chiqqan gavdaning og'irlik va gidrostatik kuchini, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilishi natijasida hosil bo'luvchi gidrodinamika kuchini kiritish mumkin.

Hammamizga ma'lumki, suzuvchi suvda havoga nisbatan ancha zich bo'lgan suyuqlikka tayanib, uni itarish usuli bilan harakat qiladi. Binobarin, suvning zichligi suzuvchi uchun bir tomondan tayanch reaksiyasini oshiradi, ya'ni suzuvchini tezroq harakat qilishga undaydi va shu bilan unga suzishga imkon

yaratib beradi. boshqa tomondan esa, harakatlar gavgada ta'sir qiluvchi qarshilik kuchini oshirib beradi. Suvning mana shu qarshilik kuchiga ma'lum miqdorda odam energiya sarflaydi, natijada, suzish tezligi susayadi (kamayadi). Suvning qarshilik kuchini esa butunlay yoqotish mumkin emas. Bu mexanika qonunidan bizga ma'lum.

Ammo suzuvchi o'ziga bog'liq ravishda suv qarshiligini maksimal darajada kamaytirish va shu bilan tezligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Buning uchun suzuvchi o'z harakatlari yo'nalishiga qarama-qarshi ta'sir qiluvchi qarshilik kuchining qanday kelib chiqishi va ta'sirini bilishi kerak.

Bunda, birinchi navbatda, suv qarshiligi haqida, uning kuchining kattaligi doimiy emasligini albatta bilish kerak. Suvning qarshilik kuchi gavganing ko'ndalang yuzasining kengayishi, suzish tezligining oshishi va suv zichligining ortishi bilan kattalashib boradi.

Bundan tashqari, u gavda tuzishiga, uning suvda egallagan holatiga ham bog'liq. Fizikadan ma'lumki, metal plastinka yoki yupqa silliq tosh yordamida suv yengilgina kesiladi, agar ularning yuza tomoni harakat yo'nalishiga to'g'ri kelsa, bunday holda predmetning ko'ndalang kesimi kichik bo'ladi.

Boshqa bir misol: predmetning yupqa tomonini harakat yo'nalishiga perpendikulyar qilib joylashtirsak, suv qarshiligi nihoyatda kattalashadi.

Bu – bizning maqsadimizga teskari hodisalar. Shu sababli, suzuvchi suvga tushar ekan, u gorizontal holatni egallab olishi talab etiladi.

5.3. Maktab yoshdagi bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini o'tkazishning xususiyatlari

Bolalarni suzishga boshlang'ich o'rgatishni boshlashda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang'ich o'rgatish metodikasi o'rtasida prinsipial tafovut yo'q. Lekin shunga qaramay o'qituvchi bolalar bilan

shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab metodik usullarni qo'llashi zarur.

O'rgatish metodikasi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport mashg'ulotlari metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular organizmini chiniqtirishga xizmat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiradi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi. Bu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv kinofilmlari, kinokolsovka, sur'atlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali ochib beriladi.

3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va hamma suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga moyilligi aniqlanadi.

5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.

Sportcha suzishga o'rgatish metodikasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi.

Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy usullar:

1. Tushuntirish usuli

2. Ko'rsatish usuli

3. Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish usuli.

4. Mashq usuli.

Tushuncha berish usuli turli xil tushuntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi.

O'rganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

O'qituvchi sportcha suzish texnikasining asosiy qonun va elementlarini chuqurroq o'rganishlari uchun shug'ullanuvchilarga maxsus adabiyot tavsiya qiladi. Tushuncha berish ba'zi hollarda ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Shuningdek ko'rgazmadan keyin tushuncha berish mumkin.

Birinci holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqo'l tasavvur hosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda – ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlariga jalb qilish va shu bilan birga, ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishga yordam berish; uchinchi holda ko'rsatish yordamida keyingi tushunchalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat. Ko'rsatish uslubiyatining asosiy maqsadi – shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. Shug'ullanuvchilarga barcha yangi o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi.

5.4. Suv ichida nafas olish va ko'zni ochish

Suvda xuddi havodagidek nafas olib bo'lmaydi. Shu sababli to'g'ri nafas olishni o'rganish kerak.

Biz uchun odatiy bo'lib qolgan havo muhitida avtomatik ravishda va beixtiyor nafas olamiz. Havoda nafas olish faol faza va nafas chiqarish sust faza hisoblanadi. Suvda esa, aksincha, nafas chiqarish – faol faza, nafas olish esa sust faza hisoblanadi.

Diqqat!

1. Nafas chiqarish faol faza bo'lib, undan sust faza keladi.

2. Yaxshi nafas olishni o'rganish uchun puflashni bilish kerak.

3. Suvda nafas olganda faqat og'iz ishtirok etadi.

4. Ko'zlar ochiq bo'lishi kerak.

Nafas chiqarish og'iz orqali bo'lib (pufaklar chiqariladi), bir nechta pufak burun orqali chiqishi mumkin, bunda u yerda bo'shliqqa suv kirmasligi uchun hali yuqori bosimli havo qolgan bo'ladi.

Nafas chiqarib bo'lgach, suvning hammasi chiqib ketgan bo'lsa, nafas olish faqat og'iz orqali bo'ladi.

5. Uy sharoitida o'rganish.

Suv ustida o'zini ushlash yoki hinducha (yonlamasi) yoki itga o'xshab suzishni o'rganish uchun suv ichida nafas olish bo'yicha dastlabki mashqlarni uyda bajarish mumkin, shuningdek, suv ichida ko'zni ochishni o'rganish mumkin.

– Agar bolalarda ilgari noxush holatlar bo'lmagan bo'lsa, ular uchun bu o'yin tarzida bo'ladi.

– Suvdan yoki suvda ko'zini ochishga qo'rqadigan kattalar uchun bu zaruriy bosqichni begona ko'zlardan naribroqda o'tkazgan ma'qul.

Har qanday holatda ham uyda bajarilgan mashg'ulotning foydasi bor.

Suvda nafas olish va ko'zni ochish mashg'ulotlari qat'iy va nazorat ostida olib borilsa, bu harakatlarni bevosita suv havzasida bajarish yengil bo'ladi.

Rakavinada dastlabki mashg'ulotlar uchun rakavina afzal, chunki faqatgina yuz suv ichida bo'ladi.

1. Boshni suvga tushirishdan oldin siz suv ostida nafas olishni mashq qiling.

2. Faqat og'izdan nafas olib va nafas chiqarish mashqini faqat iyagingizni suvga tushirib bajaring.

3. Bu mashqni qaytaring, bunda nafas chiqarish uchun boshingizni suvga tushiring, nafas olish uchun boshingiz suvda qolsin.

4. Nafas chiqarish vaqtini ko'paytiring, ko'proq va yanada ko'proq nafas olish uchun boshingizni ko'tarishdan oldin nafas olish fazasini bajaring.

5. Suvda nafasni ushlab turgan paytda ko'zni ochishni mashq qiling. Bolalarga suv ostidan ko'rishi kerak bo'lgan barmoqlar sonini ko'rsating, bu ko'zlarni ochishga majbur qiladi.

6. Agar mashqlar doim ochiq ko'zlar bilan bajarilsa, suvdan faqat og'iz ko'rinishi uchun boshni burish mashqlariga o'tish kerak. Yuzning yon tomondagi yarmi va bitta ko'z suv ichida qoladi.



16-rasm. Nafas olishni o'rganish

7. Boshni boshqa yonga buring, oldin ikki tomondan nafas olishni o'rganish kerak.

8. So'ngra navbatma-navbat boshni burishni mashq qiling, birinchisida o'ng yonda nafas olish va chiqarish, keyin esa, chap yonda va shu tarzda bir necha marta. Mashqlarni puxta o'zlashtirib olish uchun, nafas chiqarish va nafasni ushlab turish fazasi vaqtini oshirish kerak, bunda ko'zlar bekilmasligi lozim.

Vannada-Siz chanoqda bajarilgan mashqlarda yaxshi natijalarga erishi-shingiz bilanoq, xuddi shu mashqlarni vannada yotgan holda boshni burish ancha tabiiyroq bo'lib, hovuzda bajarishingiz kerak bo'lgan mashqlarga ko'proq o'xshab ketadi.



17-rasm. Nafas olishni o'rganish

Bu barcha mashqlarni xohlagan yoshdagilar, ayniqsa, suvdagi nafas olish tajribasi bo'lganlar uyalmasdan, ishonch bilan bajarishlari kerak. Bu bolalar uchun o'yin va kattalar uchun yaxshi mashg'ulotdir.

Hovuzda – Mashqlarni bajarish ketma-ketligi hovuzda ham soddi shunday bo'ladi. Suzish hovuzdan ajratilgan uncha chuqur bo'lmagan o'rganish uchun qurilgan hovuzlar bo'lib, uyda bilib olingan mashqlarni o'zingiz takrorlashingiz uchun u yerda hamma sharoitlar mavjud. Siz oldin xuddi bet-qo'l yuvgichda bajarilgan mashqlarni tizzada, so'ngra yotgan holda vannada qilganingizdek bajaring.



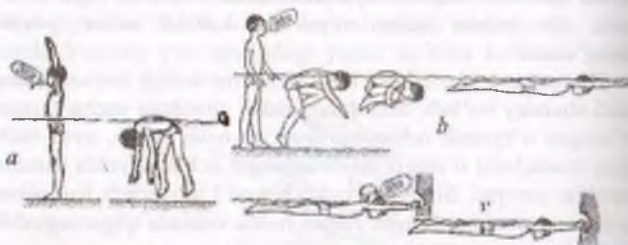
18-rasm

So'ngra hovuzning zina bo'lgan qismiga o'ting yoki agar o'rganish uchun hovuz bo'lmasa, to'g'ridan-to'g'ri bu bosqichdan o'tib olish kerak. Bu bosqichda o'rganib bo'lgan mashqlaringizni yana bir marta qiling. Oldin hovuz tagiga turing, so'ngra yon devorga tayanib, belga po'kak taqib yoki taqmasdan yotish holatiga o'ting.

Shunday qilib, nafas chiqarish va ko'zni ochish bir vaqtning o'zida ro'y beruvchi ishonchli yo'nalishda muhim qadam qilingan bo'ladi. Asosiy qo'rqinch va xavotirliklar ortda qoldi. Endi siz to'siqlarsiz va bexavotir boshqa cho'qqilarga erishish uchun kuchni bir joyga to'playsiz.

5.5. Suv ustida yotish va tik holatga o'tish

Biz yashayotgan tabiiy muhit bilan suv ichida turish o'rtasidagi boshqa farq bo'shliqda egallangan holatda ko'rinadi. Suvda biz yotiq holda bo'lishga intilsak, oddiy kundalik hayotimizda tik holatda bo'lamiz.



19-rasm. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlar: a) meduza mashqi; b) poplovok mashqi; v) o'q mashqi

Agar to'g'ri nafas olish va ko'z ochishni bilgan holda yotiq holatga o'tilsa, bu juda murakkab masala hisoblanmaydi, lekin odamning yana odatdagi tik holatiga qaytib kela olmaslik to'g'risidagi beixtiyor qo'rqinch muammasi bor. Biz xuddi shu ikkinchi bosqichni yengishimiz zarur. Ishni xuddi oldingi mashqlarga o'xshab, imkoni boricha bosqichma-bosqich bajarish kerak. Agar imkon bo'lsa, o'quv hovuzida, so'ngra uncha chuqur bo'lmagan hovuzining bir qismida shug'ullaning, agar kerak bo'lsa, sizning tayyorgarlik darajangiz yoki qo'rquvga bog'liq ravishda o'quv kamari yoki po'kak-bilak uzukdan foydalaning.

Qorinda yoki chalqancha yotish oson bo'lishi uchun qo'llarni oldinga yoki gavda bo'ylab cho'zish kerak. Madad uchun

o'sha) ulot suzish taxtasidan foydalanish mumkin, bunda oldin qo'llarni uning uchiga joylashtirib, so'ngra cho'zilgan qo'lda olib uchun uning o'rtasidan ushlab kerak.



20-rasm.

I. Qorinda yotgan vaziyatdan tik holatga o'tish.

Agar siz suv ustida taxta bilan yoki usiz cho'zilmoqchi bo'lsangiz, unda osoyishta va harakatlarni bir-biriga moslashtirib harakat qiling: oyoqlaringizni bukib va tizzalarni qoringa qattiqroq tortib, iyagingizni ko'taring. Shunday qilib, siz pastdan madad olasiz.

A. Qo'llar taxtada.

1. Qo'llar taxtaga tayanmasdan, u yerda zo'r bermasdan barmolot yotadi (bu yostiqlik emas).

2. Siz qo'llaringiz bilan turtki berasiz.

3. Siz chuqur nafas olasiz.

4. Siz boshni qo'llar orasida ushlab, qo'llar bilan taxtaga taylanish uchun egilasiz.

5. Yuzga hech qanday xavf yo'q, chunki siz suvga botmasdan yuzingizni suv ichida ushlab bilib olgansiz, u suv yuzasida yotadi.

6. Bu mashq suv yuzasida o'zini ushlab turish inkonini beradi. Oyoqlarga suv tubida tayanch yo'q va ular ko'tariladi.

7. Guvda suv ustida, butunlay bo'shashgan.

8. Ko'zlar ochiq, siz nafasni ushlab turasiz.

9. Shu holatni ushlab turish uchun iyakni ko'krakka tirab, qo'llar oldinga cho'zilishi kerak.

B. Qo'llar taxta yonida.

Taxtani o'rtasidan ushlab kerak, katta barmoqlar yuqorida, qolgan barmoqlar suv ichida. Harakatlar xuddi o'sha, cho'zilgan

qo'llar zo'r bermasdan tayanch vazifasini bajaradi, bosh harakati yanada katta ahamiyatga ega.

2. Qo'llar taxtani chetidan ushlaydi.

Bu – siz taxtasiz qila oladigan eng oxirgi mashqdir. Boshning to'g'ri holati mashqni bajarishga ta'sir qiladi.

G. Taxtasiz.

Qo'llar suv yuzasi bo'ylab ravon cho'ziladi. Suvga tegib turgan barmoq uchlari endi unga tayanib, oldinga cho'ziladi. Ko'krakka tiralgan bosh va iyak harakatga tushadi, undan keyin esa, sizning uzoq vaqt shu holatda qolishingizga yordam beradi.

3. Chalqancha vaziyatdan tik holatga qanday o'tiladi?

Tik holatga qaytish uchun bir vaqtning o'zida quyidagi harakatlarni bajarish lozim:

- boshni tik holatga keltirish uchun iyakni ko'krakka taqash;
- tizzalarni ko'krakka taqab, oyoqlarni bukish;
- qo'llarni gavda bo'ylab cho'zish.

Ehtimol, chalqancha holatdan qorin pastda bo'lgan holatga quvnoqlik baxsh etish uchun boshni oddiy burib, qo'llarni oldinga uzatish va aksincha qilinsa, bas. Qiziqarli o'yin keyingi mashqlar uchun juda foydali bo'ladi, chunki u suvda kerakli holatni egallashda boshning muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi.

Boshqa mashq esa, boshni burish tufayli qorinda yotgan holatdan chalqanchaga o'tishdan iborat.

4. Chalqanchasiga qanday yotish kerak?

Xuddi shunday tarzda, lekin asosiy qiyinchilik shundaki, chal-qancha yotganda qayergaligini ko'rmasdan harakat qilinadi. Bu mashq qorinda yotib cho'zilish bo'yicha qilingan mashq kabi oldin taxta yordamida, undan keyin esa, taxtasiz bajariladi.

14. Hovuz tubiga oyoq qo'yib turib, qo'llar bosh ustida uzatilgan.



21-rasm. Chalqancha usulida yotganda qo'llar holati

2. Chalqancha yotish uchun siz orqaga engashasiz, shu bilan bir vaqtda zo'r bermasdan qo'llaringiz orqada suv ustida yotadi.

3. Iyagingiz yuqoriga ko'tarilgani tufayli siz shipni ko'rasiz.



22-rasm. Chalqancha usulda yotganda qo'llar holati, taxtacha bilan

4. Qo'llar suv ustiga joylashishda zo'r bermasdan, siqilmasdan davom etadilar.

5. Bosh doim qo'llar orasida bo'lib, qo'l panjalari yonma-yon turadi.

6. Bu harakat sizning qorin va dumbangizni ko'tarishingizda im-kon berib, oyoqlar hovuz tubidagi tayanch nuqtalardan uziladi va yuzaga chiqadi.

7. Kindigingiz to'g'ri shipga "qaraydi".

8. Bu holatda yengil turish uchun:

– bosh suv ustida yotishi;

– iyakni bo'sh qo'yish;

– yuqoriga qarash;

– qo'llarni zo'r bermasdan uzatish kerak.

Hovuz devori yonida oyoqlarni siltash.

Mashg'ulot davomida oyoqlarni siltashni o'rganish foydali bo'ladi. Hovuz chetini ushlagan holda qo'llaringizni to'g'rilab, suv ustida cho'zilasiz. To'g'ri nafas olish bilan birga oyoqlar bilan zarba berish kerak va:



23-rasm. Hovuz devoir yonida oyoqlarni siltash

a) oyoqlar cho'zilgan va bo'shashgan, tizzalar bukilmagan:

b) siltashlar kichik amplitudaga ega bo'lib, katta tezlikda amalga oshiriladi.

Oyoqlar bilan qilinadigan bu harakatlar, agar kerak bo'lsa, siz uchun badanni yozish bo'ladi va siz siljish jarayonini his qilasis.

Bu mashqni, shuningdek, o'quv hovuzida ham bajarish mumkin bo'lib, bunda qo'llar hovuz chetiga tayangan yoki zinadan ushlagan holda bo'ladi.

5.6. Sirpanish

Siz endi suv ustida yotish, tik holatga qaytishni o'rganib oldin-giz, endi sizga suv ustida sirpanishni o'rganish kerak.

1. Suzish taxtasidan foydalangan holda qorinda sirpanish

Suzish taxtasini topish ancha yengil bo'lganligi sababli uni sotib olish yoki qarzga olish mumkin. Undan qanday foydalaniladi:

1. Taxta qo'l va panjalar uchun tayanch sifatida ishlatiladi, lekin yostiq vazifasini bajarmaydi, taxtaning o'zi sizning gavda og'irli-gingizni ko'tara olmaydi. Taxta qayd qilish uchun xizmat qilib, iloji boricha yengil bo'lishi kerak.

2. Qo'llar cho'zilganda suvdagi taxta ustida yotadi, lekin qo'llar uncha osilmaydi.

A. Qo'llar taxtada

1. Holat: bir qo'l bilan hovuzning yon devori ushlanadi, yonla-masiga turiladi, oyoqlar bukilgan, ikkinchi qo'l cho'zilgan va ravon, bemalol taxtada yotadi (24-rasm).



24-rasm.

2. Suvning ustida yotish uchun qo'llarni taxtaga qo'yib, yuzni oldinga cho'zib, iyakni suv ustida ushlab, hovuz chetiga tirilib itariling (25-rasm).



25-rasm.

3. Bu holatni sirpanish tezligi va boshning holati tufayli ushlab turib, suv ustida sirpaning. Gavda cho'zilgan, oyoqlar juftlangan va bo'sh qo'yilgan.

4. Joydan ko'chish tezligi nolga yaqinlashmaguncha bu holatda turiladi.

5. Biz yuqorida ko'rsatganimizdek cho'ziling va hovuz chetiga qayting, bunda oyoqlar zarbalar yoki oyoqlar bilan brassdagi kabi "shapillatish" harakatlarini bajarish.

B. Bilaklar taxta ustida

Harakatlar ketma-ketligi xuddi shunday, panjalar va bilakning yarmi taxtada yotadi. Bu mashqdan so'ng siz taxtasiz sirpanishni o'rganasiz:

1. Taxtadan shunday foydalanish kerakki, yuzni suvga botirishga imkon berib, shu bilan yotiq holatni saqlashni yengillashtiradi.

2. Sirpanish vaqtida yonlamasiga nafas olgan holda bir yoki ikkita nafas olish jarayonini bajaring.

3. Nafas olish tomonlarini o'zgartiring, bitta nafas olish o'ngga burish, ikkinchisi chapga burish bilan bo'ladi.

2. Taxta barmoqlar bilan ushianadi

Taxtani faqat barmoqlar ushlab, bunda katta barmoqdan tashqari hamma barmoqlar taxtada, katta barmoq suv ichida bo'ladi. Bu taxtasiz sirpanishdan oldingi oxirgi bosqichdir. Qo'llar taxtada yotadi, bu qayd qilish nuqtasi bo'lib, uni tayanch nuqtasi deb bo'lmaydi. Bo'sh qo'-yilgan holatga, cho'zilish va sirpanish va shu bilan birga to'g'ri nafas olishga intiling.

3. Suzish taxtasini ishlatmasdan qorinda sirpanish

Suv yuzasida yotgan qo'l taxta vazifasini bajaradi.

1. Hovuz chetidagi start holati xuddi shunday (26-rasm).



26-rasm.

2. Oyoqlar devorga tiranib itarilganda, tayanch vazifasini bajaruvchi qo'l bilan yonma-yon bo'lish uchun ikkinchi qo'l oldinga chiqariladi.

3. Diqqat: ikkinchi qo'l birinchi qo'l bilan yonma-yon holatni egallashga intilayotganda, devorga tiralgan oyoqlar turtki bergan paytda suvda yotgan panja va qo'lga tayanishi mumkin emas (27-rasm).



27-rasm.

4. Hovuz devoriga oyoq tirab itarilganda gavdaga berilgan tezlik suvga cho'kmasdan uning ustida sirpanishga imkon beradi.

5. Taxta sababli siqilishlarga duchor bo'lmagan bosh suv yuza-sida gavda bilan bir o'qda bo'lib qolishi mumkin, yuz suv ichida bo'lib, quloqlar esa tashqarida bo'ladi.

6. Bu holat tezlik va sirpanishni saqlab turishni osonlashtiradi. Egilish lozim bo'lgan masofa ancha ko'p. Bunda bir yoki ikki nafas olish jarayonini o'tkazishga urinish kerak.

4. Suzish taxtasi bilan chalqanchasiga sirpanish

Chalqanchasiga sirpanishda siljish qoidasi xuddi qorinda sirpanish kabi qoladi.

Faqat start paytida holat o'zgaradi, chunki chalqanchasiga yotish kerak. Bu holatda barmoqlar taxtani chetidan ushlaydi; katta barmoq taxta ustida, qolganlari suv ichida bo'ladi (28-rasm).



28-rasm.

Orqaga cho'zilishdan so'ng mashqni bajarish osonlashadi.

1. Bu holatda taxta suv yuzasiga nisbatan jo'natish nuqtasi bo'lib xizmat qiladi. U qo'llarga suvning tagiga tushib qolmasdan uning yuza-sida qolishga yordam beradi.

2. Hovuz chetini ushlab turgan qo'l:

– oyoqlar turkisi;

– gavda bilan bir chiziqda bo'lish uchun orqaga engashgan bosh harakati;

– hovuz shipiga yo'nalgan nigoh tufayli taxtaga o'tadi.

3. Siz bo'shashgan holatdan yaxshi cho'zilishga harakat qilishingiz kerak.

4. Bosh gavda bilan bir chiziqda bo'lishiga amal qilishingiz kerak, bunda ensa va quloqlar suvda, yuz esa suv yuzasida bo'lishi kerak.

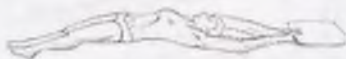
5. Shuningdek, qorin va dumba to'g'ri holatda bo'lishi uchun kindik ham suv ustida bo'lishiga harakat qiling (29-rasm).



29-rasm

6. Bo'shashgan oyoqlar birlashib, suv yuzasida yaqin joylashgan bo'ladi.

7. Sirpanganda suv ustida ushlanib turish uchun o'pka va ko'krakning muhim ahamiyatga ega ekanligini his qiling (30-rasm).



30-rasm

Suzishda taxtasiz chalqancha sirpanish

Suzish davrida taxtasiz chalqancha sirpanishga o'tishda endi muammo bo'lmaydi. Mashqlar osonlik bilan bajariladi, chunki taxta harakatlarni cheklab qo'ymaydi. Ilgari taxta bilan ishlab chiqilgan bo'shashgan holatga o'tish qo'l va qo'l panjalarini suvga tushirish xavfidan xalos qiladi.

1. Devordan itarilgach, qo'llar birin-ketin borib, suv ustiga joylashib, bemalol cho'ziladilar.

2. Bosh qo'llar orasida tabiiy ravishda turadi.

3. Suv ustida faqat yuz bo'ladi.

4. Quloqlar suv ichida.

5. Sirpanish va suvdagi holatni ishlab chiqish, ularning tekis bo'lishiga harakat qiling.

6. Suvda "o'tirmaslik" uchun dumbalar suv yuzasiga yaqinroq bo'lishi kerak, buning uchun kindik suv ustida bo'lsin.

5.7. Siljish

Agar mashq (devordan itarilgan vaqtdan to sirpanish tugaguncha) suv yuzasida emas, balki suv ostida bajarilgan holatdagina siljish sirpanishga o'xshaydi.

1. Qorinda siljishda, xuddi chalqancha siljishga o'xshab, qo'llarini devordan olib, suv ostiga ketish va to'g'ri holatga o'tish kerak, ana shundan keyingina devorga tiranib itariladi.

2. Suv yuzasiga juda yaqin bo'lmagan, juda chuqur ham bo'lmagan holda unga parallel ravishda sirpanishga imkon beruvchi yaxshi holatni tanlang va uni egallang.

3. Gavda chuqurligi tovon turgan darajada bo'lgan chuqurligidagi suvga tushiriladi.

4. Devordan itarilgunga qadar suv yuzasiga parallel ravishda cho'zilish muhim hisoblanadi.

5. Bosh oyoqlar bilan bir chiziqda bo'lishi kerak. Agar oyoqlar boshdan past bo'lsa, itarilgach, siz suvdan chiqib ketasiz. Agar ular boshdan yuqori bo'lsa, itarilgach, siz hovuz tubiga tushasiz.

6. Endi devorga tiralib itarilish mumkin, sirpanish suv ustida bo'ladi, suv ustiga qaytish esa, tabiiy ravishda, Arximed qonuni bo'yicha itarib chiqarish kuchi tufayli bo'ladi.

Shunday qilib, suv tagida siljishni uch turga ajratish mumkin.

1. Suv ostiga botish va tiranib itarishdan oldingi holatni egallash.

2. Suv ostida tiranib itarish va sirpanish.

3. Suv ustiga qaytish.

1. Qorinda siljish

Eng qulay holat bo'lishi uchun hammadan yaxshisi yonga biroz egilish kerak.

A. Hovuz devoridan itarilish oldidan to'g'ri holatni egallash uchun suvga botish.

1. Qo'llar hovuz chetini qo'yib yuborib, tirsakda bukilib, tik holatda yarim aylana qiladi, bunda oyoqlar devordan itarilmaydi.

2. So'ngra uning ketidan bosh ham suvga cho'kadi. Bu qo'llarning suv ostida birlashishiga imkon beradi.

3. Bir panja ikkinchisining ustida bo'ladi, qo'llar oldinga uzatilgan, gavda suv yuzasiga parallel ravishda, bosh va tovonlar bir xil sath-da, lekin oyoqlar holi, devorga tiralmagan.

4. Gavda biroz yonga egilgan, sekin-asta tovonlar orasidan, umurtqa pog'onasi, bo'yin va boshdan o'tuvchi o'q bo'yicha to'g'rilana boshlaydi.

5. Siljish yanada yaxshiroq bo'lishi uchun bu holatga intilish kerak, buning uchun esa:

– suv ostida to‘g‘ri holatdan itarilishgacha bo‘lgan vaqtni aniqlash;

– mashqning birinchi qismini a‘lo darajada bajarib, suv ostida birin-ketin to‘g‘ri holatni egallash;

-- sabr-toqat qilib, mashqni qancha talab qilinsa, shuncha qaytarish kerak.

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish

Itarilish sirpanishga qaraganda osonroq bajariladi.

1. Siz endi suv ostidasiz, umuman olganda bu yerda, agar siz sabr-toqat qilib, qo‘rquvni yenggan bo‘lsangiz, alohida qiyinchilik kasb etilmaydi.

2. Siz to‘g‘ri holatni egallasangiz: qo‘llar cho‘zilgan, bir panja ikkinchisining ustida.

3. Cheklanganlikni emas, balki taraganlikni his qilib, suv ustida cho‘zilish uchun endi faqat oyoqlar bilan turtki berish qolib, undan keyin esa, suv ostida uning yuzasiga parallel ravishda sirpanish kerak.

4. Biz suv ostida uning ustidagiga qaraganda kamroq qarshilikka duch kelamiz. Tebranishlar, to‘lqinlar yo‘q, biz ikkita har xil muhit tutashgan joyda emas, balki bir xil muhitdamiz.

Suv tanamizning ikki tomonidan hech qanday qarshiliksiz sirpanib keta oladi.

5. Oyoqlar bergan turtki oyoq barmoqlari ochilishi bilan tugashi harakatni kuchaytiradi va tezlashtiradi.

6. Gavda boshdan boshlab, to oyoq barmoq uchlarigacha bo‘yin, orqa va oyoqlardan o‘tuvchi bir chiziqda yotadi. Gavdaning sirpanish paytidagi bu holati tezlikni saqlagan holda siljish uzunligini aniqlovchi hisoblanadi. Boshni burish bilan qorinda yotish holatiga qaytish mumkin.

7. Bosh sirpanish paytida doim gavda bilan bir o‘qda, qo‘llar orasidagi bir holatda qolishi kerak. Agar suv ostida siljish tezligi yuqori bo‘lsa, bosh harakati siljish yo‘nalishini o‘zgartirishi mumkin:

– agar siz boshingizni ko‘tarsangiz, bunda siz ozmi-ko‘pmi shiddat bilan yuqoriga ko‘tarilasiz;

– agar siz boshingizni tushirib, iyagingizni ko‘krakka taqasangiz, tubga qarab ketasiz.

V. Suv yuzasiga qaytish

Agar biz tezlikni yo'qotsak, Arximed qonuni bo'yicha itarish kuchi bizni to'siqlarsiz va osongina suv yuzasiga qaytaradi.

2. Chalqancha siljish

Qorinda siljishdagi asosiy qoidalar chalqancha suzishda ham xuddi shundayligicha qo'llanadi.

A. Hovuz devoridan itarilish oldidan to'g'ri holatni egallash uchun suvga botish.

Bu harakat xuddi qorinda siljishdagidek bajarilib, bunda qoringa emas, chalqanchasiga yotiladi.

1. Agar bosh harakat orqasidan ketsa, u qo'l orqasidan ketmaydi.

2. U qo'llar orasida gavda bilan bir o'qda yotadi.

3. Panjalar biri ikkinchisining ustida bo'ladi.

4. Suv ostida chalqanchasiga siljishdagi gavda holati xuddi qo-rinda siljish kabi bo'lib, bunda o'sha tavsiyalarga rioya qilinadi.

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish

1. Siz chalqancha yotibsiz, gavda cho'zilgan, itarilish xuddi qo-rinda siljish kabi bajariladi.

2. Itarilish va siljish paytida boshni orqaga tashlamaslik va oldinga engashtirmaslikka harakat qiling.

3. Nafas olib, ushlab turing. Burningizga suv kirmasligi uchun uning ichida biroz havo qolsin. Burundan havo pufakchalari chiqadi.

4. Bosh holatiga ahamiyat bering, chunki biz yuqorida aytib o'tganimizdek, u sizning siljish burchagingizni barcha kelib chiqadigan oqibatlar bilan o'zgartirib yuborishi mumkin.

V. Suv yuzasiga qaytish.

Suv yuzasiga qaytish tezlik sekinlashganda ro'y beradi.

– yuz suv ustiga bo'lishi uchun boshni egish mumkin emas;

– shuningdek, siljish tugagach, boshni orqaga tashlash mumkin emas.

Tayanch iboralar

1. Suzish darsi.
2. Sog'lomlashtirish.
3. Bolalar suzish hususiyatlari.
4. Jismoniy tayyorgarlik.
5. Nazariy tayyorgarlik.
6. Maxsus tayyorgarlik.

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. Suzish darsini ta'riflab bering.
2. O'quv sog'lomlashtirish ishlarini ayting.
3. Bolalarni suzishga o'rgatishda nimalarga e'tibor beriladi?
4. Mashg'ulot asoslari va uslublariga ta'rif keltiring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T. – 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T. – 2014.
4. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T. – 2011-y.
5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent – 2010.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.
7. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy suzish O'zDJTI 2010-y.

VI BOB. SUZISHDA STARTDAN CHIQISH VA BURILISHLARNI O'RGATISH

6.1. Startni bajarish texnikasi

Supashadan va suvdan turib start olishni yangi variantlari va ularni maqsadga muvofiqligi. Start holatini bajarishni takliflar yangi nizomlar bilan bog'liqdir. Afinada 1896-yili Birinchi Olimpiyada o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqalar bo'lgan. Suzuvchilar 1993-yillgacha startni havzani ustidan olingan.

1936-yildan boshlab start tumbuchkalaridan start olingan. Shunday voqealar bo'lganki sportchilar musobaqa davrida 3-marotaba xatolikka yo'l qo'ysa ya'ni falsart qilsa suzuvchilarni musobaqadan chetlatilganlar.

Hozirda musobaqa davomida amaliyotda musobaqa qoidasi bo'yicha bitta start bilan start olishga ruhsat etiladi, buyruq bilan start tumbuchkasining oldingi tomonidan ruhsat berishladi.

Start olishi – sportcha, ayniqsa, qisqa masofalarga suzishda katta ahamiyatga ega. Amalda start yaxshi olinganda 0,5 sek. ndan 1,0 sekundagacha vaqt yutishi mumkin.

Suzuvchilarning muvaffaqiyati yaxshi start olishiga ko'p jihatdan bog'liq. Texnika jihatidan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavdaning qulay holatini saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikni yaratishga imkon beradi.

Sportcha suzishda startning ikki turidan foydalaniladi:

1. Supacha (tumbuchka) dan start olishi. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi.

2. Suvdan turib, basseyn devoridan deysinib start olish, chalqancha yotib suzishda qo'llaniladi.

Start olishni texnikasini yaxshi tushunish va o'rganish uchun uni shartli ravishda alohida elementlarga ajratish maqsadga muvofiq. Masalan, dastlabki holat, tayyorlanish harakati va deysinib, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzishga o'tish. Endi ularga alohida to'xtab o'tamiz.

6.2. Supachadan va suvdan turib start olish texnikasi xususiyatlari

Dastlabki holat yetarli darajada qo'lay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iboratdir. Bu quyidagilarga bog'liq bo'ladi: oyoq bo'g'imlaridan bukilish darajasiga, gavdaning egilishi va qo'llar holatining tafovutiga: orqaga, yo'nga yoki oldga – pastga uzatish.

Odatda, dastlabki holat ko'proq sportchilarning o'ziga hos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Eng qulay bu – tovonlarning bir – biridan 15-20sm oraliqda parallel joylashish va panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishdir. Oyoqlar tizza bo'g'imidan tahminan 130-160 burchak hosil qilib bukiladi, turiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig'idagi burchak 40-60 ga etguncha gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga – yo'nga yo'naltiriladi, kaftlar orqaga yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri kelish kerak.

Shunda buyruq berilgan zahoti tayyorgarlik harakatini va depsinishni bajarish qulay bo'ladi.

Tayyorgarlik harakati va depsinish. Start beruvchining bergan buyrug'i (otilgan o'q, sirena tovush) dan so'ng suzuvchi hech bir hayollanmay tezlik bilan depsinish kerak. Buning uchun oldin gavadani oldinga tashlab, muvozanatdan chiqiladi, oyoq uchiga (panjalarda) ko'tariladi, qo'llar orqaga yo'nga siltanadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi.

Shundan keyin gavadani oldinga tashlash bilan bir paytda oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holida yuqoriga oldinga siltanib harakat qiladi. Ya'ni oyoqlar tos-son bo'g'imidan, tizzadan va boldir-panja bo'g'imidan, qo'llar tirsakdan bukiladi yoki qo'llarni to'g'ri tutib oldinga aylantirib siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib, start supachasidan bajaradi.

Depsinish – start olishning eng muhim elementi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan (tushgandan) so'ng suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq.

Depsinish kuchi esa ko'proq oyoqlar kuchi va yozilish tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilish kerakki, bunda harakat depsinish vaqtidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin.

Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi. Qanday bo'lganda ham depsinish shuningdek qo'llarning suzuvchi gavdasini butunlay to'g'rilaganda bajariladi.

Havoda uchish. Supachadan oyoqlar uzilib suvga tushguncha qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi startdan chiqish vaqtidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga ko'p bog'liq.

Suzuvchining bunday parvoz qilishda uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harkatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavdaning harakat tezligining oshishiga ko'maklashadi.

Uchish vaqtida gavda kuyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga cho'zilgan va tahminan yelka kengligida tutilgan, kaft pastga qaragan, bosh ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi. Gavdaning bu holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish vaqtida havoda tahminan 20 li yoy yash, sekin asta bosh bilan sho'ng'ish holatiga o'tadi.

Havoda uchish juda muhim bosqichlardan biri. Uni shunday bajarish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan, gavdasining to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan tushlgan og'irlik kuchining ta'siri ostida gavda qulab tushmasin, aksincha, boshlang'ich harakat tezligini yetarli darajada saqlasin. Uchishning o'rtacha uzunligi start olish supachasiga qo'l panjalari tekkan joygacha hisoblanib, erkaklarda 3,5-4,0 metr, ayollarda 3,0-3,5 metrlar atrofida bo'lish kerak. Suzishning hamma usullarida depsingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmagan holda bajariladi. Nafasni suv yuziga chiqish oldida chiqariladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Odatda, havoda uchayotgan suzuvchi suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bu burchak aksariyat vaqtlarda gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'qqa nisbatan 15-20 bo'ladi. Ravon startlarda botish chuqurligi 40 - 50 sm, biroz tik bo'lgandan 50 - 60 sm va undan ko'proq bo'lish mumkin.

Sirg'anish uzunligi – start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliq erkaklarda 7 – 8m, ayollarda 7 m atrofida bo'ladi. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda,

Sirg'anishlga ketgan vaqt uzunligi 7m bo'lganda, erkaklarda 2,5 seknd, ayollarda 3,0 sekundni tashlki etadi.

Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashlganda yoki undan bir o'z oshlgan paytda u suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha tezlikda suzishga kirishmog'i kerak.

Birinchi suzish harakatlari musobaqa qoidasiga muvotiq suzishl tezligiga bog'liq holda bajariladi. Krol usulida ko'krakda suzganda harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harkati ko'shiladi.

Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishl kerakki, eshishlning tugashli gavdaning to'liq suv yuziga chiqishliga to'g'ri kelsin. Qo'l eshish harakati tugashi bilan to'htovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu paytd ikkinchisi esha boshlaydi. Nafas esa birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Shundan so'ng suv yuzida davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2 – 3 siklgacha nafasni tutib boradilar.

Quruqlikda turli hildagi mashqlarni bajarishl vaqtida namoyon buladigan kuch sifatlarning yuqori darajasi suvda mahsus tayyorgarlik hamda musobaqa mashqlarini bajarishda yuqori darajadagi kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishini kafolatlanmaydi. Ko'pincha zarur kuch sifatlariga ega bo'lgan, quruqlikda umumiy tayyorgarlik, yordamchi kuch sifatlariga ega bo'lgan, quruqlikda umumiy tayyorgarlik, yordamchi hamda ayrim mahsus tayyorgarlik mashqlarini bajara oladigan sportchilar start va burilish vaqtida qo'l harakatlarini bajarishlda yuqori darajadagi kuchni namoyon qila olmaydilar.

Bunga kuch sifatlari, vegetativ funksiyalar hamda suzuvchining tehnik mahoratini o'rtasida o'zaro bog'liqlikning yug'ligi sabab bo'ladi. Ushbu holda kuch imkoniyatlari yutukka erishlishl, uni o'stirish uchun shart – sharoit hisoblanadi.

Bu musobaqa faoliyatiga hos bo'lgan harakat va vegetativ funksiyalarning mahsus namoyon bo'lishi bilan kuch tayyorgarligini «birgalikda ta'sir ko'rsatish» tamoyilini qo'llashga imkon yaratadi. Mazkur tamoyil olimlar tomonidan bir plattadan ilmiy asoslab berilgan.

Sportheli o'z shaxsiy muvaffaqiyatlarini sportda eng yuksak yutuqlar bilan muhokama qilishi va yangidan-yangi g'alabalar sarf o'tirishi mumkin.

Ma'lumki, o'lchov birliklari (vazn, masofa, vaqt) yoki kuzatuv birlari (ball, ochko) bilan ifodalanuvchi sportdagi yutuqlar sport faoliyatining asosi hisoblanadi. Yutuqqa erishilishdek yuksak sport mahoratini namoyish qilishdek dalilning o'z amaliy sportning muttasil ravnaq topishi uchun ilmiy nuqtai nazarni, funksiyalar kamolati, tehnik ta'minoti va shlu kabi yutuqlarni yanada rivojlantirishda rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi.

Sporthelarning kuch tayyorgarligi jarayonida asosiy musobaqa mashqining koordinatsion hususiyatlariga muvofiq bo'lgan mashqlarning bajarilishi majburiy hisoblanadi. Sporthelarni startda sakrashga va uni takomillashuvini o'qitish jarayonida qo'llaniladigan mablag'larning taqsimlanishi.

Ma'lumki, yosh sportchilarni katta sportga ko'shimcha tayyorgarlik uchun, mashg'ulotlar uslub va mablag' tanlashda differentsial yondoshini amalga oshirish kerak, yoshlini hisobga olinib rivojlanish harakat funksiyasiga alohida e'tibor berish kerak. Qo'llanilgan mashqlardan katta natija bo'ladi, qachonki agar o'qitish davrida, harakatlari sifat darajada rivojlangani yoki biomechanik ko'rsatkichi pedagoglar ta'sirida rejalashtiriladi.

Suvda startda sakrashni o'qitishida, ko'p yillik mashg'ulotlarda qo'llanildi va uni takomillashtirdi. O'tkazilgan pedagogik tajribalarning natijalari katta yoshda mashqlar differentsialligiga effektiv ekanligini tasdiqlaydi. Quyida mablag'lar keltiriladi, tumbochkadan sakrash startining turli xil, parametrlari takomillashuvida ketma ketlikda ularni qo'llanilishida pedagogik darajaning ta'siri.

Supachadan sakrab start olishiga suzishni uzlashtirib olganlaridan keyin o'rgatiladi. Supachadan start olishni o'rgatish uning texnikasini tushuntirish va ko'rsatishdan boshlanadi. Buning uchun quruqlikda quyidagi mashqlarni bajarish lozim: a) dastlabki holat, b) qo'l siltanish bilan depsinish va boshqalar.

Suvda o'tkaziladigan darslarda start texnikasi quyida keltirilgan mashqlar yordamida o'rgatiladi.

1. a) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan kimrib tik turiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, dahan ko'krakka yaqinlashiriladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay, cho'kka lab o'tiriladi, ko'krak so'nga tekkuncha oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlar rostlanadi, qirgoqdan depsinib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda gavda suvga tashlanadi. Suvga kirishda chiqqunga qadar gavda sirganadi,

b) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan kirtib tik turiladi. Kaftlarni oldinga

qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi. Ko'l va bosh holatini o'zgartirmay chanoq-boldir bog'imida to'g'ri burchak hosil bo'lgunga qadar oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlarni bukmagan holda qirgoqdan depsinib, kullar oldinga uzatilganicha Suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib cho'ziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqquncha sirganadi.

c) «b» mashq start olish supachasida bajariladi.

2. a) qirgoq chetini oyoq panjalari bilan tik turiladi oyoqlar chanoq-son bog'imidan tulik bukilib, qo'llar panjaga tekkuncha cho'ziladi. Dahan ko'krakka yaqinlashladi. Shu holatni o'zgartirmay, oldinga kullar yozilganicha oldinga-yuqoriga siltanish bilan bir vaqtda qirgoqdan panja bilan engil depsinib, gavda rostlanib cho'ziladi va qo'llar bilan suvga kiriladi.

b) «a» mashq start olish supachasida bajariladi.

3. Dastlabki holat – hovuz chetida start olish uchun tik turiladi. Holatni o'zgartirmay, muvozanatni yukotguncha qadar gavda oldinga qiya. Bir paytning o'zida oyoq chanoq-son bog'imidan keskin rostlanib, qo'llar pastga-oldinga-yuqoriga yo'nalishda Siltanadi, oyoqlar bilan hovuz chetidan kuchli depsinib, to'g'rilangan gavda kullar bilan oldinga, Suvga

aylantiladi. Oyoqlar depsinish va qo'llar siltanishli vaqtda dahan ko'krakka yaqinlashladi. Suv yuziga qalqib chiggunga qadar sirpaniladi.

1. Sturt komandasiz va komanda bilan «harakatsiz» holatda bajariladi. (muvozanatni oldindan yokotmagan holda).



31-rasm. Start texnikasi

6.3. Suv ichida start olish texnikasini o'rganish mashqlari

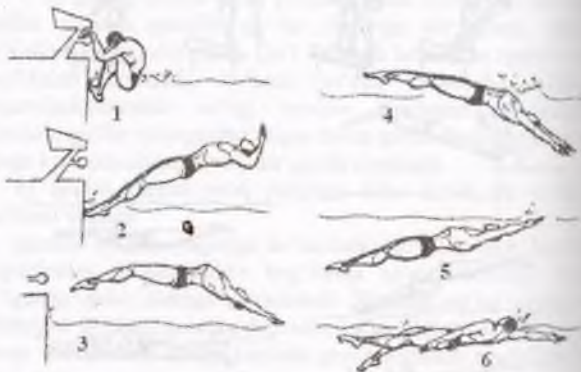
1. Hovuz devoriga qarab turib, qo'llar bilan mahsus otkichidan ushlanadi. Oyoqlar suvostida bukilgan holda devorga oqyantiladi. Boshni orqaga tashlab, suvga bel bilan yotiladi, ushlabtugan va bukilgan qo'lni ko'krak ustidan oldinga o'tkazib bosh uzra to'liq uzatiladi va oyoqlar bilan hovuz devoridan deqantiladi. Gavda rostlangan holda, chalqancha, to'la to'ltugungga qadar suvda sirganiladi.

2. a) dastlabki holat – qo'llar bilan hovuz chetidagi mahSuS otkichidan ushlanadi, Suvdan start olish uchun tik turiladi.

Qo'llarni tez harakatlantirib yuqoriga-oldinga yoki yo'ngin oldinga yo'nalishda ko'tarib, bosh uzra birlashtirib va gavdani rostdanib, oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. To'la to'htaguncha sirganiladi.

b) «a» mashq chalqancha suzish uchun start olish joyida bajariladi.

3. Chalqancha suzish uchun suvda start olish komandasiz va komanda bilan bajariladi.



32-rasm. Chalqancha suzish uchun suvda start

6.4. Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha

Ma'lumki, suzish sporti musobaqalari, odatda uzunligi 25 yoki 50 metrli basseynlarda 50 m dan 1500 m gacha masofalarda olib boriladi. O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tezlik ko'rsatgichini oshirish uchun sportchi burilish texnikasini juda yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Kimda-kim shu burilish jarayonini aytarli qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilgandan keyin ham davom ettira oladi. Eng muhimi, u quvvatni tejagan bo'ladi.

Burilish soni basseynning uzunligiga va suzish masofasiga bog'liq. Masalan, 25 m li basseynida 50 m masofaga suzilganda 1-

martagina burilsa, 400 m masofaga suzilganda 15-marta, 150 g'adusli masofaga suzilganda 59-marta burilish lozim bo'ladi.

Burilish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda 0,5–1,0 sekunddan vaqt tejab beradi. Binobarin, 59-marta burilganda 29,5–59 sekund tejalgan bo'ladi. Burilishni qunt bilan o'zlashtirib olishning ahamiyati shu qadar kattadir.

Hamma burilishlarning shartli ravishda ikki toifaga bo'lish mumkin: ochiq va yopiq burilish. Ochiq burilish deb suzuvchining basseyn devori yonida burilayotib nafas olishga aytiladi.

Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchini basseyn devori yonida boshni suvdan chiqarmay va demak, nafas olmay burilishga aytiladi.

6.5. Burilish turlari

Ko'rinib turibdiki, burilishni bu turlarini boshni suvdan chiqarib va boshni suvdan chiqarib va boshni suvdan chiqarmay burilish desa bo'ladi. Agar burilish harakatlarini elementlarga taqsimlab alohida nomlar bilan ifodalaydigan bo'lsak, u holda burilishning ikkala turida ham quyidagicha harakatini davom ettiradi.

Ussul usulida suzishdagi burilish ham ochiq burilish va yopiq burilishga tafovut qilinadi. Har ikkalasining ham o'z usullari bor. Shunga qaramay hammasida ham burilish vaqtida basseyn devoriga har ikkala qo'l bilan bir paytda tegish, tayanish va oldanish, tanani gorizontol holatda tutish shart.

Ochiq burilishning birinchi usulida basseyn devoriga yetib kelib hozir aytganimizdek, ikkala qo'l bilan tegiladi va ikkala oyoqni tizzadan, chanoq son bo'g'imidan, qo'llarni tirsakdan bulab devorga olib shu qo'l tomoniga aylana boshlaydi.

Bunda bosh va yelka bilan keskin harakat qilib aylanishni taqatlashga yordam qilinadi va suv ichida nafas chiqariladi. Oyoqlar devor tomonga yo'naladi, bosh suvdan ozroq chiqib nafas olinadi. Aylanish oxirida tana ko'krak qismi bilan pastga buriladi, oyoqlar panja bilan devorga tiraladi, qo'llar oldinga harakat qiladi. Oyoqlar bilan depsinay degan paytda bosh

to'g'rilanib suvga botiriladi va shu paytda depsinish harakati bajariladi. Shu bilan ochiq burilish bosqichi tugaydi. Navbatdagi sirg'anish va suvdan bosh va qo'llarni chiqarish bosqichlari, brass usulida suzishda start olgandan keyin bajariladigan harakat amallariga o'xshaydi.

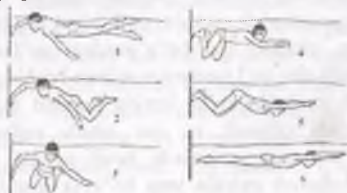
Ochiq burilish brassda



33-rasm

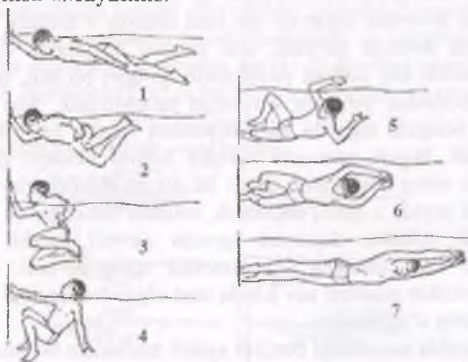
Bu variantni sportchilar "Mayatniksimon burilish" deb izohlab keladilar. Ko'krakda krol usulida suzishdagi "mayatniksimon burilish" ham xuddi shunga o'xshashdir. Faqat bunda dastlab bassey'n devoriga ikki qo'l bilan tiraladi. Aylanish esa bir xil. Qaysi qo'l birinchi bo'lib devordan uzilsa, tana shu tomonga aylantiriladi va qattiq depsinib sirg'anish bosqichiga o'tiladi. Birinchi usulda hech qaysi qo'l suvdan chiqmaydi, ikkinchi usulda esa devorga tekkan qo'l aylanish bosqichiga o'tganda suvdan chiqadi. Keyingi harakatlar start olgandan keyingi harakat amallari bilan bir xil.

"Odiy yopiq" burilish



34-rasm

Burilish «Mayatnik»



35-rasm

Chalqancha burilish. Bu suzish usulida eng ko'p ochiq burilish usuli qo'llaniladi. Bunda shart shuki, suzuvchi to qo'li bilan basseyn devoriga tegmagunicha ko'kragiga, ya'ni pastga qarab ag'darilib olmasligi kerak. Qaysi, qo'l devorga birinchi bo'lib tegsa, shu qo'l tanani buradi. Binobarin, o'ng qo'l tegsa, o'ng tomonga, chap qo'l tegsa, chap tomonga buriladi. Burilish qaysi holda bo'lmasin, aylanish oldingi – orqa o'q atrofida yuzaga keladi.

Devorga yetib kelish. Suzuvchi basseyn devoriga yetib kelarkan, qaysi qo'li bilan bo'lmasin, tirsagidan bukilgan qo'li bilan suvning sathida devorga teginadi va kaftini buriladigan tomonga qaratib oladi, tanasi esa bu paytda albatta, hali chalqancha holatda turishi lozim. Bir qo'li devorga tekkanida ikki qo'li soni yonida bo'ladi.

Suzuvchi qo'l bilan devorga tegingach, aylanish bosqichiga o'tadi. Bunda u oyoqlarini tizza va chanoq-son bo'g'imlaridan bukib, g'ujanak holda yoni bilan devorga yaqinroq keladi. Bunda bir qo'li bilan basseyn devoriga tiralib, ikkinchi qo'li bilan suvni eshib tanasini aylantiradi. Suzuvchi xuddi shu aylanish mobaynida suvdan tashqariga chiqib turgan og'zi bilan nafas

oladi, suvostidagi, ya'ni eshyotgan qo'lini oldinga yo'naltiradi va ketma-ket devordan olgan qo'lini ham oldinga o'tkazadi, oyoqlar kaftini esa devorga qo'yadi, ular chanoq kengligida bir-biriga parallel holda suv sathiga yaqinlashib qo'lgan bo'ladi, uzatilgan qo'llari boshidan oshirilib, bir-biriga tutashtiriladi. Shu asnoda aylanish bosqichi tugaydi. Endi depsinish va sirg'anish bosqichi boshlanadi. Bunda suzuvchi oyoqlar kaftini basseyn devoriga qo'ygach, uning boshi bilan tanasi 30–40 sm atrofida cho'kadi va xuddi shu paytda u qattiq depsinadi, natijada butun gavda oldinga sirg'anadi. Albatta, depsinish qancha zarbali, kuchli bo'lsa, sirg'anish ham shuncha tez masofasi uzoq bo'ladi. Bundan keyingi harakat amallari suv ichida start olgandan keyingi harakat amallarining o'zginasidir.

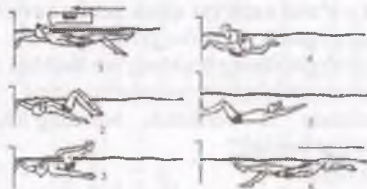
Bu usulda suzishdagi burilish aytarli murakkab bo'lmay, ko'p jihatlar bilan yuqorida aytib o'tilgan burilishlarga o'xshaydi. Faqat suzuvchi yonboshlab suzib kelayotganligi uchun u o'ziga xos ayrim burilish amallarini bajaradi.

Suzuvchining basseyn devoridan burilib va depsinib harakat yonalishni 180 darajaga o'zgartirishi hamda orqaga suzishni davom ettirishi burilish mohiyatini tashkil etadi. Turli suzish usullaridagi burilish texnikasi tashqi korinishdagi ayrim farqlarga qaramay umumiy prinsipga asoslangan. Burilishlar ikki asosiy belgisi bilan ajralib turadi: nafas olish va oq atrofida aylanish bilan. Nafas olib burilish 2 xil bo'ladi. Suzuvchi basseyn devoridan depsinishdan oldin, bevosita burilish vaqtida, nafas olsa ochiq burilish, aylanish paytda nafas olmasa, yopiq burilish deb ataladi.

Kam energiya sarflanishini talab qilganligi sababli ochiq burilishni bajarish ancha yengil. Yopiq burilish biroz murakkab hisoblanib u qoshimcha kuch sarflanishini talab qiladi va koproq qisqa masofalarga suzishda qo'llaniladi. Shu bilan birga bunday burilishga kam vaqt sarflanadi. 2 –chi belgi – oq atrofida aylanib burilish oldinga, orqa va ko'ndalang, shuningdek bir yola bir necha oqlar atrofida, yoki galma-gal oqlar atrofida aylanib bajariladi.

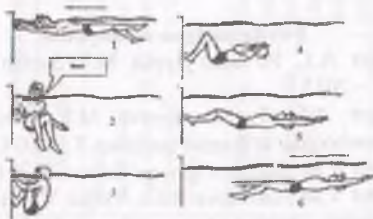
Suzgandagi burilish texnikasining oziga xos tomonlari bor va musobaqa qoidasiga binoan ular ma'lum talablariga javob berishi kerak. Burilish texnikasini yaxshi tushunish va organish uchun uni alohida elementlarga ajratish kerak: a) devorga suzib kelish, b)aylanish (burilishlar), v) depsinish va sirganish, g) suv yuziga qalqib chiqish va ilk suzish harakatlari.

Chalqancha burilish – «aylanib»



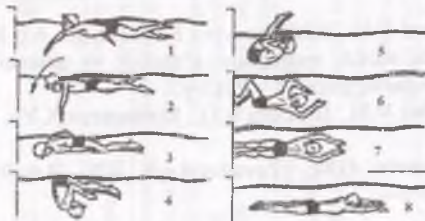
36-rasm.

Ochiq burilish



37-rasm.

Burilish «Salto»



38-rasm.

Tayanch iboralar

1. Burilish «Salto»
2. Ochiq burilish
3. Burilish «Mayatnik»
4. Oddiy yopiq burilish
5. Ochiq burilish brassda

O‘z – o‘zini nazo‘rat qilish uchun savollar

1. Suzishga o‘rgatish usullarini ta’riflang.
2. Suzishga o‘rgatishning boshlang‘ich usublari nimalar?
3. Sportcha suzishda asosiy vositalarini ayting.
4. Start olishda va burilishda boshlang‘ich o‘rgatishda nimalarga ahamiyat beriladi?
5. Burilish turlari?
6. “Oddiy yopiq” burilishga ta’rif bering?
7. Brassda ochiq burilish ta’rif bering?



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T – 2015.
2. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalari T – 2014.
3. Korbut V.M. Suzish o‘quv qo‘llanma. T.2011-y.
4. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o‘rgatish usublari o‘quv qo‘llanma Toshkent 2010.
5. Korbut V.M., Isroilova R.G. O‘yinlar orqali suzishni o‘rganamiz.
6. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to‘plami. T – 2013-y.
7. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T – 2011-y.
8. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O‘zDJTI 2010-y.

VII BOB. SUZUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH

7.1. Chaqqonlik va uni rivojlantirish

5 - jadval

Sezgirlik qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar.

Vaqtni sezish		Tempni sezish		Harakatlarni rivojlantirishni sezish	
Mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar	Mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar	Mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar
Musobaqadagi masofalarni suzib o'tish interval rejimida	Rejalashtirilgan natijalarni, rejalashtirilgan masofalar tezligini 95, 90, 85, 80, 75, 50% maksimal	Xar xil uzunlikdagi masofalarni bir xil tempda suzib o'tish	Xar masofa bo'laklarini bir xil tempda suzib o'tish	Mashqlarni trenajoriarda (mertensa - yutel) va boshqalar), shtanga bilan	Asosiy vazifa sportchimi nazo'rat qilish
Grafik bo'yicha musobaqadagi masofani suzib o'tish	2 variantda foydalanish: 1. masofani bir tekista suzib o'tish; 2. Bo'laklab suzish tezligini oshirish	Bo'laklarni va masofalarni harakat tempida suzib o'tish	Musobaqa masofani o'ra tempda, temp 2,4,6 harakat 1 daqiqa, yuqori yoki pacts musobaqadagi	Ichki harakatlarni har xil trenajoriarda imitatsiya qilish	Sportchiga vazifa berish harakatini ko'tarish 50-100% maksimal
Bo'laklarni va masofalarni o'ra tezlikda suzib o'tish	Qattiq nazo'rat	3-4 bo'laklarni yuqori tempda suzish, natijalar o'z xolatida qolishi	1 bo'lakni musobaqadagi tempda	Trenajorda kuchga mashq bajarish	

Yangi harakatlarni tez egallab olish va tez birdaniga o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatiga chaqqonlik deyiladi.

Chaqqonlik darajasini oshirishda eng ko'p tarqalgan vositalardan bo'lib, akrobatika elementlari, sport va har xil o'yinlar, erkin gimnastika mashqlar va xokazo.

Bu jarayon eng muhim prinspga tayanishi lozim, ya'ni vosita va usullar tanlanadi, har doim biron-bir yangilikni kiritish esdan chiqilmasligi lozim.

Koordinatsiya qobiliyatida – insonning tez, aniq, tejamlil ekanligi tushuniladi. Koordinatsiya qobiliyatining turlari ko'p. Suzuvchining mahoratiga ko'ra sportcha suzish ikkiga bo'linadi:

1 – Baholash qobiliyati. Bu vaqt, temp, ritm, suvni talab qiladi. Yuqori mutaxassislikka ega bo'lgan suzuvchilar antiqa qobiliyatlarga ega bo'lib, dinamik, vaqtinchalik harakatlarni yo'lga qo'yishda yordam beradi. Belgilashgan masofani bosib o'tishni ma'lum tezlikda vaqtdan foydalanib, tempda, xatoga yo'l qo'ymasdan trenajorda yoki suzishda 1–2% xatolikka yo'l qo'ymaslikka, suzish tezligini rivojlantirish kerak.

2 – Suzuvchining mashg'ulotda va musobaqa faoliyatida amalga oshadi, muskullar bo'shashish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Suzuvchining koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish darajasi ko'pgina komponentlarga, sport tayyorgarligiga bog'liq.

Suzuvchi birinchi navbatda o'z harakatlarini kuzatishi, harakatlarni aniq rejalashtirish kerak.

Eng avvalo, motor (harakatlanuvchi) rivojlantirish xotirasiga ega bo'lishi, markaziy nerv sistemasi harakatlarni o'z vaqtida qilib eslab qolishi kerak.

Motor xotirasi oliy toifali suzuvchilarda ko'pgina ko'nikma va malakaga ega bo'lib, mashg'ulotda va musobaqa jarayonida harakatlantiruvchi vazifani bajaradi.

Bularning xammasi suzuvchining koordinatsion qobiliyatining rivojlanishiga imkon beradi.

Autogen mashg'ulot suzuvchilarni tayyorlash amaliyotida o'ziga ishonuvchanlikni, muskullarni bir xilda ushlab turishni va emotsional xolatini talab qiladi.

Formula, muskullar sistemasining qisqarishi, alohida

muskullarning qisqarishi yoki bir guruh muskullarning qisqarishi psixik toliqishni boshqarish, malakali suzuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish.

7.1.1. Suzuvchining koordinatsion qobiliyatini baholash testlari

Vaqtini sezish bo'yicha baholash:

1. 6x50m dan 60 sekundgacha suzish; birinchi qismni maksimal tezlik bilan suzib o'tiladi (natijasi suzuvchiga aytiladi, masalan, birinchi suzish bo'lakchasini 30ta eshib suzib o'tish kerak, ikkinchisini esa 20, uchinchisini 25, to'rtinchisini 30, beshinchisini 20, oltinchisini 25marta eshib suzib o'tiladi.

Xatolar soniga qarab baholanadi.

2. "Boikinetik" yoki "Mertens-Xyuttel" trenajorida ish bajarilib, eshishlar muntazam qarshiliklar bilan (50, 60 yoki 70% maksimal) 6 urinish 60 s dan: 1 urinish – 60 ta xarkat 1 daqiqada, 2 urinish – 20, 3 urinish – 30, 4 urinish – 40, 5 urinish – 50, 6 urinish – 60. Xar bir urinish natijani suzuvchiga aytib o'tiladi.

Xissiyotlarni rivojlantirishni baholashda:

1. Rezinali amortizator bilan suzish 5marta 30 sekundan pauza bilan 1m ga 1–50% tortish kuchining maksimal darajasi: 2–90%, 3–60%, 4–80%, 5–70%. Xar bir takrorlash tortish kuchi darajasi 5 daqiqa oralig'ida takrorlanadi.

2. Gidrodinamik basseyndagi suzish turli tezlik bilan suvga qarama-qarshi (10 marta 60 sek) birinchi takrorlashda qarama-qarshi tezlik beriladi, 60 sekund ichida taxminan 90% suzuvchiga maksimal darajada. Keyingi takrorlashda esa tezlik 0,1m-s o'zgaradi. Masalan: boshlang'ich darajasi – 1,8m-s, 2 marta takrorlashda 1,5; 3 marta 1,7; 4 marta 1,4; 5 marta 1,6; 6 marta 1,5; 7 marta 1,7; 8 marta 1,4; 9 marta 1,6; 10 marta 1,8 (Suzuvchi tezlikni aniq olishi kerak. Umumiy xatolar soni hisobga olinadi, 0,1m ga burilish bitta xato hisoblanadi).

3. "Biokinetik" trenajorda ish bajarish talab qilinadi. Exishni mustahkamlash, 9 marta, 10 marta harakatni takrorlab.

7.1.2. Koordinatsion qobiliyatni tekshirish

Suzuvchilarning koordinatsion qobiliyatini baholash jarayonida asosan to'g'ri harakatga asoslanadi, oldindan

tayyorlangan va musobaqa uchun tayyorlangan mashqlardan foydalanadi.

Suzuvchi tomonidan texnikani to'g'ri bajarish, uni tuzilishi (charchashi, kutilmagan signalda harakatlarni bajarish, qiyin sharoitda mashqlar bajarish, masalan, yo'lakda bir vaqtda 8-10 suzuvchining suzishi).

Koordinatsion qobilyatlarni rivojlanishini kuzatish jarayonida shuni nazarda tutish kerakki, alohida baho kriteriyasi mavjud emas.

Koordinatsion qobilyatni rivojlanishini kuzatish, qoida bo'yicha, quyidagi kompleks test bo'yicha amalga oshiriladi, bunda suzuvchidan alohida jismoniy jihatlarning rivojlanishi va harakat malakalari, yuqori koordinatsion qobilyatlar talab etiladi.

Koordinatsion natijalarni aniqlashda turli xil vazifalarni bajarish, vazifalarning darajasi murakkab koordinatsion mashqlar orqali aniqlanadi. Koordinatsion qobilyat darajasini vaqtga qarab aniqlash mumkin, bu murakkab harakatlarni bajarishni talab qiladi. (temp, tezlik, suv, rivojlantirish tezligi).

Koordinatsion qobilyatni baholashda ko'pincha turli kompleks mashqlar qattiq qo'llik bilan baholanadi.

Asosiy vaqt koordinatsion qobilyat me'yori bo'lib, tezlik bilan sportchining barcha harakat usullarini kuzatishni talab qiladi.

Sportchining yuqori koordinatsion qobilyati yangi harakatlantiruvchi ko'nikmalarni hosil qiladi: harakatlantiruvchi xislatlar, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, amaliyot va musobaqa jarayonida sodir bo'lgan jarayonlarni amalga oshirishni talab etadi. Bulardan tashqari turli xil mashqlar va metodik qo'llanmalar tavsiya etiladi.

Suzuvchilarni tayyorlash jarayonida murakkab sport o'yinlarni (suv to'pi, basketbol, gandbol va boshqalar) umumiy tayyorgarlik xarakteridagi mashqlar (yugurish, chang'ida yurish, murakkab joylarda, tog' chang'i sporti)dan foydalanadi. Shuningdek, turli xil gimnastik mashqlar, akrobatika elementlaridan ham qo'llaniladi.

Malakali suzuvchilar mashg'ulotlar vaqtida qo'shimcha mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi, koordinatsion qobilyatni rivojlantirishi maqsadida. Kompleks mashqlar har kuni ertalabki gimnastika mashg'ulot mashg'ulotlari dasturiga kiritiladi.

Suzuvchining koordinatsion qobilyatini rivojlantirish kuchli sezgirlik bilan chambarchas bog'liq: suvni sezish, kenglikni vaqtini, tempni, ritmni birdek sezish kerak. O'z xatti-harakatlariga aniq va to'g'ri bajarishni talab qiladi.

Suzuvchini qobilyatini rivojlantirishda muskullarning bo'shshishi uchun quyidagi uslubiy vositalardan foydalanish kerak:

– sportchilarda muskullarning bo'shshishini rivojlantirish uchun, kuchli jismoniy mashqlardan so'ng bo'shshishga o'tish kerak.

– Mashqlar bajarish uslubini maksimal kengaytirish, muntazam harakat jarayonida, jismoniy harakattan boshqa harakatga, mashqlarni turli vaqt oralig'ida bajarishga o'tkazishdan iborat.

– Mushaklarni maksimal bo'shshishida mashqlar bajarish, o'zgina charchab va butunlay charchagan xolatda.

– Mashq jarayonida butun diqqatni mushaklarni qisqarishiga qaratish.

– Bu esa mushaklarning asosiy harakatining pasayishiga ta'sir etadi.

Ishni rejalashtirish jarayonida butun diqqatni koordinatsion imkoniyatlarga qaratib, komponentlarga tushadigan turlicha og'irlikni hisobga olish kerak.

Ayrim mashqlar uzoq davom etmaydi, ya'ni tezlik bilan burilish texnikasini egallashda, mushaklarning qisqarishi suzish jarayonida alohida tezlik talab etadi.

Bu jarayonda ayrim mashqlar 10–15 daqiqa davom etadi.

Shuni doimo yodda saqlash lozimki, yuqori malakali suzuvchilarda koordinatsion qobilyatlar, texnik-taktik qobilyatlarga, chidamlilik va kuchlilik xislatlari rivojlanishiga bog'liq. Shuning uchun ishning davomiyligi va uning vaqti alohida tayyorgarlikka bog'liq.

Koordinatsion qobilyatni rivojlantirish uchun ideometrik va autogen mashg'ulotlardan muntazam foydalanish lozim.

Ideomotor mashg'ulotlar suzuvchidan ko'p marotaba xayolida muskullarning turli darajada qisqarishi va kuchayishini talab qiladi, harakat tempining turli xilligi masofani bir vaqtda suzib o'tishni talab qiladi.

7.2. Chidamlilik va uni rivojlantirish

Chidamlilik – suzuvchi uchun zarur eng asosiy sifat hisoblanadi.

Suzuvchining chidamliligi deb – uni masofani suzib o‘tishda charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati hisoblanadi.

Chidamlilikni qisqa va uzun masofada suzish tezligini bir-biriga taqqoslashtirish yo‘li orqali baholanadi.

Chidamlilik ikkiga bo‘linadi: umumiy va maxsus chidamlilik.

Suzuvchilarning chidamliligini talab qiluvchi hamda obyektiv metrik o‘lchovlar bilan baholanadigan o‘rta va uzoq masofaga suzish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, organizmdagi modda almashinuv jarayonlarning xolatiga oid ko‘rsatkichlar qo‘llanadi chidamlilik katta, chidamlilik vositalar va vositalarsiz o‘lchanadi.

Chidamlilikni vositali o‘lchash uchun ma’lum tezlik bilan suzish tavsiya qilinadi, hamda o‘sha intensivlikni bo‘shashtirmay ushlay olish vaqti hisoblanadi.

Suzishda bu turdagi chidamlilikni asosan 800 va 1500 metrga suzganda namoyon bo‘ladi va mashqlarning davom etish vaqti 8 va undan katta daqiqalarda bajariladi. Suzish deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi.

Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo‘lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo‘lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi.

Bunda chidamlilik ham turlicha namyoon bo‘ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo‘ladi. Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda suzuvchining funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo‘lgan harakat malakalari va texnikani egallaganligi darajasiga bog‘liq bo‘lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorod, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog‘liq.

Nafas imkoniyatlarning xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham yetarli bog‘liq bo‘lmaydi.

Shuning uchun suzish yordamida o'zini aerob imkoniyatlarini darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni bajarishda jidamliligidan ijobiy nafas oladi.

Umumiy chidamlilik darajasi bir necha faktorlar bilan aniqlanadi.

Eng muhimlari uchta: umumiy chidamliligini biologik asosi organizmning aerob imkoniyatlari; harakatlarning ekonomiya darajasi; umumiy chidamlilikni psixologik asosi – sabr-toqatli bo'lishi.

Suzishda ko'pgina mashqlar natijasida ko'pincha – maxsus chidamlilikga bog'liq.

Suzishda maxsus chidamlilik – juda murakkab, ko'p komponentli sifat bo'lib, musobaqa masofalariga bog'liq holdagi aniq tizimga egadir.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashni asosiy shartlardan bo'lib bu uzoq muddat davomida sport mashg'ulotlari yuklamasini berilgan rejimda bajarishdir, ya'ni ishni me'yorini katta quvvatda bajarish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik suzuvchilarning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlari va sistemalarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda suzuvchilarning butun organizmdagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish katta yuklamalar xissasiga bardosh berishda tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Suzuvchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni xis qilsa, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi.

Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadda qaratilganligi, mashg'ulot yuklamalarini natijasiga organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Suzuvchi tayyorgarligini har bitta yangi bosqichda formasini hamma tashkiliy etuvchilarni takomillashishiga qaratilgan ishlarni amalga oshirishdan iborat.

Bunda shu narsa kuzatiladiki, ya'ni umumiy chidamlilik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shunga qarab yurak-qon tomirlari nafas va boshqa funksional tizimlar imkoniyati ham ortadi va ular aerob imkoniyatlar darajasini ta'minlab beradi, bu esa o'z navbatida xoxlagan sport turlarida sport faoliyatini muvaffaqiyatli takomillashtirishga imkoniyat yaratadi.

Shuning uchun tabiiyki **umumiy chidamlilik** darajasi ustida ishlashning 1500, 800, 400 m va sezilarli holda 200 m masofalarda ko'rsatilgan natijalarga to'g'ridan-to'g'ri ta'sirini ko'chirish.

Uzun va o'rta masofalarga suzuvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlanishi suzuvchilarning ishini katta va me'yoriy shiddat bilan samarali bajarish imkoniyatlarini oshishi bilan bog'liqdir.

Umumiy chidamlilikni rivojlanishi uchun turli xildagi umum-tayyorlov, ko'maklovchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari qo'llanadi.

Ushbu tanlab olingan mashqlariga qo'yilgan asosiy talablar shundan iborat, ya'ni ish uzoq muddat davomiylikka ega bo'lishi, energiya bilan ta'minlovchi tizim imkoniyatlaridan mumkin qadar nisbatan to'liq foydalana bilish jarayonida yaqqol ko'zga tashlanuvchi charchoqqa erishish.

Yordam beruvchi, ko'maklovchi va maxsus-ko'maklovchi mashqlarni ham quruqlikda, ham suvda bajarish mumkin.

Quruqlikdagi bu mashqlar asosan kuch bo'lgan xarakterdagi mashqlardan iborat bo'lib, ular har xil turdagi trenajorlardan iboratdir.

Suvda esa har xil bo'laklarga va masofalarga asosiy yoki qo'shimcha usullarda qarshiliklar bilan yoki ularsiz suzib o'tish yoki alohida qo'lda va oyoqda suzish va hokazolar.

Ushbu mashqlar maxsus chidamlilikni yaxshilab rivojlantirishga qaratilishi yoki uning ayrim komponentlarni takomillashtirishi mumkin.

Musobaqa mashqlari maxsus-chidamlilikni yaxlit holda takomillashtirishda kuchli vosita bo'lib hisoblanadi.

Umumiy, hamda maxsus chidamlilikni tarbiyalashda mashg'ulotlarda mashqlar soni, o'sishni umumiy hajmi, ishni xarakteriga, uni shiddatligini, suzuvchilarni mahorati va mashg'ulot qilmaslikka, yo'qlamaga bog'liq bo'ladi.

Umumiy chidamlilik, bu sportchi nisbatan o'ta yuqori bo'lishiga shiddat bilan bajarish qobiliyatini bildiradi 400–1500 m suzish. Bu esa asosan organizmni aerob imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Aerob imkoniyatlar deganda nima tushunish kerak. Bu organizmni shunday qobiliyatlari bunda kislorod ishtirokida hosil birikmalarni parchalashi hisobiga mushaklar ishini ta'minlab berishdir.

Aerob imkoniyatlardan asosiy ko'rsatgichlaridan biri bu kisloroddan minimal foydalanish. U yurakni bir daqiqadagi va yurak urishi hajmi, yurak urish, qon aylanish tezligi, O'TS va hokazo faktorlarga bog'liq bo'ladi. Sport darajasiga o'tish bilan kisloroddan minimal foydalanish kattaligi sport ustalarida 1 – 5.2–5.6l tashkil etadi.

Maxsus chidamlilikni namoyon bo'lishi asosan anaerob imkoniyatlariga bog'liq, u asosan shuni bajarish jarayonida kislorod qarzdorligini miqdori bilan xarakterlidir.

Shunga muvofiq ish natijasida hosil bo'lgan kislorod qarzdorligida alakat va laktat qabul qilingan. Alaktat anaerob imkoniyatlari suzuvchilarning kuch, tezkorlikka bo'lgan chidamkorlikni funksional asosini tashkil etadi.

Laktat anaerob imkoniyatlar glikogen imkoniyatlar tezkorligiga bo'lgan chidamlilikni funksional asosini tashkil etadi.

7.2.1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir me'yorli o'zgaruvchan va oraliq usullardan foydalaniladi

Bir me'yorli 1500 m va undan ortiq masofalarga davomini uzluksiz suzib o'tishi ko'zda tutiladi. Yurak urishi lga 140ta to'g'ridan to'g'ri umumiy chidamlilikni tarbiyalaydi.

O'zgaruvchan va oraliq uzunliklarni, bir me'yorli usuldan farqi shuki, har xil masofalarga suzganda bo'linib suzish kuzatiladi.

Bunda mashg'ulot yuklamasi bir necha porsiyalarga bo'linadi va ular passiv dam olishlar bilan almashinib olib boriladi. Bu esa o'z navbatida ancha shiddatli mashqlarni bajarishga sharoit yaratib beradi.

Bu ikki usulni bir me'yorli usuldan farqi shuki mashg'ulotning davom etish vaqtini kamaytirish imkoniyatini va suzuvchi uchun zarur bo'lgan muhim sifatlarni

takomillashtirishga tavsif etadi (tezkorlari, kuch, kuchli va tezkorlikka bo'lgan chidamliligi).

O'zgaruvchan usul har xil shiddatdagi yuklamalarni almashtirib berilishini ko'zda tutadi. Tayyorgarligi davrini 1-bosqichida "fartnen" ancha uzun bo'lgan bo'limlarga urishi lga 150–170 ta atrofida suzib o'tishni qabul qiladi.

Musobaqa davriga yaqin suzib o'tish bo'laklari ancha qisqa, tezligi ancha yuqori, yurak urishi lga 170–180 tani tashkil etadi.

Oraliq usuli "Porsiya" ishni ko'p marotaba qaytarishini asosan 50, 100 va 200 m masofalarni suzib o'tishdan iborat. "Porsiya" ishni shiddati yurak urishini 1 ga 160–180 taga olib chiqish. Dam olish pauzalarida (ular aktiv yoki passiv bo'lishi mumkin) ularni davom etish vaqti 5 sekunddan 45 sekundgacha, qaytarilish yoki takrorlanish soni 10–12 va 20–70 gacha.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash jarayonida (anaerob ish qobilyati) tanlangan masofada anaerob ish qobilyati va yuqori natija ko'rsatish uchun zarur bo'lgan mushaklardagi energetik jarayonini tejankorligi o'rtadi.

Yuqori sport mahoratini egallash uchun suzuvchi "Zapas tezlikka" ega bo'lishi kerak, negaki submaksimal zonada va katta quvvat bilan yuqori natijalarga erishish uchun qisqa bo'laklardagi tezlikni, butun yaxlit olingan o'rtacha tezlikdan yuqori bo'lishi kerak.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashg'ulotlarida oraliq, takroriy, o'zgaruvchan, musobaqa usullari qo'llaniladi.

Maxsus chidamlilikni baholash usuliyatidan maxsus chidamlilik indeksi (MChI) yordamida amalga oshiriladi, u quyidagi formula asosida aniqlanadi:

V masofa

MChI natijasi = $\frac{V \text{ masofa}}{\text{V mutloq}}$

V mutloq

Bu yerda: MChI – musobaqa masofani suzib o'tish natijalariga ko'ra maxsus chidamliligi indeksi.

V masofa – musobaqa masofasini suzib o'tishdagi o'rtacha tezligi; m\sek.

V mutloq – suzuvchi 25m bo'lakda unga xos bo'lgan tezlikda suzib o'tgach mutloq tezligi; m\sek.

MC'hl qanchalik lga yaqinlashsa, shunchalik maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ish jarayonida ayrim qo'niqish komponentlariga qisqacha to'xtalib o'tamiz.

Asosiy sport mashg'ulotlari mashqlari bo'lib, formasi tizimi va organizmning funksional tartibiga ta'sir etish xususiyatlari bo'yicha maksimal musobaqalarga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Bu mashqlarga birinchi galda quyidagilar kiradi: to'liq koordinatsiyada suzish, faqat oyoqlar yoki qo'llar harakati yordamida suzish.

Bu yerda mashqlarni qo'llashda istiqbolli dastur bo'lib, shuni hisoblamoq kerakki, ya'ni bo'laklar uzunligi doimiy yoki bo'lmasa asta-sekin pasayib boruvchi bo'lishi kerak.

Shu shiddati shunday rejalashtirilgan bo'lishi kerakki, ya'ni suzish tezligi musobaqada rejalashtirilgangacha yaqin bo'lishi kerak.

Mashg'ulot bo'laklari yoki masofalarni davomiyligi shunday tanlanadi, ya'ni suzuvchi musobaqada rejalashtirilgan tezlikka yaqin bo'lgan tezlikni ushlab turish qobiliyatiga ega bo'lsin.

Musobaqalarda 100 va 200 m masofaga suzish uchun tayyorgarlik ko'rayotgan suzuvchilar uchun eng ommaviy mashqlar bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

100 va 200 m masofalarda, bo'laklarning davomiyligi 25, 50, 75 m; 100 va 200 m hisoblanadi; 400 m masofa uchun 50, 100, 200 m; 400 m; 1500 m masofa uchun 50, 100, 200, 400, 800 m hisoblanadi.

Shunday qilib, maxsus chidamlilikni rivojlanish darajasini oshirish uchun qaratilgan ish hajmini rejalashtirishda aniq xolatda kelib chiqqan holda amalga oshiriladi.

Boshqa teng sharoitlarga ega bo'lganda mashqlar soni ularni beriyali bajarish hisobiga oshirish mumkin.

7.3. Tezkorlik va uni tarbiyalash

Tezkorlik tushunchasi kishidagi harakatlarning tezlik xarakterikasini, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli mavjud:

a) harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti,

Suzishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'li va oyoq mushaklarining haddan tashqari zo'riqishlarga olib keladi, «ushlanib qolishga» imkon bermaydi. Buning natijasida suvning o'pirlishi vujudga keladi.

Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashni tezlashtiradi. Asta – sekin tezlashtirilgan eshish unimdorligini oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o'z vaqtida foydalanishni ta'minlaydi.

Binobarin, muskul tezlanishning asta – sekin suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Etarli muskul kuchga ega bo'lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini sakrash uchun o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo'llarni bo'g'imlardan kerakli darajada bukib, eika dastagi qisqartiriladi.

Absolyut tezlik suzishda yuqori sport natijalarini ko'rsatishda bosh me'zon bo'lib hisoblanadi. Absolyut tezlik darajasi suzuvchining maxsus sharoitida o'z funksional imkoniyatlarini samarali amalga oshirilishi bilan kuzatiladi.

Suzishda tezkorlikning namoyon bo'lishidagi muhim uchta elementdan, shakllardan biri harakat tempdir, ya'ni sportchining yakka va uzluksiz takrorlanadigan harakatlarini yuqori tezlikda bajara bilish qobiliyatidir. Mashqlardagi harakat tempi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchining muskul sistemasidagi taranglashish va bo'shashini almashinuvi takomillashgan bo'ladi.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorlikni rivojlantirish vositalari sifatida qo'llaniladi. Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi, o'z sport turlaridagi maxsus mashqlar va boshqa sport turidaridagi mashqlar qo'llaniladi. Bunda hech bo'lmaganda uchta talabni hisobga olish lozim:

1. Mashqlar oxirgi tezlikda bajarilishi kerak.
2. Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida harakatni bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga zo'r berilsin.
3. Mashqning davom etishi (yoki masofaning uzunligi) shunday bo'lishi kerakki, mashqni bajarish oxiriga kelib tezlik charchash natijasida pasaymasin.

Maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tez – tez, lekin kichikroq, hamda o‘tkazib turish lozim. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar me‘yorini to‘g‘ri belgilash, mashqlarning tezligini pasaytirmay, necha marta takrorlanishini, shunidek, imkon chegarasi yoki unga yaqin tezlikni pasaytirmay bajariladigan uzluksiz mashg‘ulot ishlarning qancha davom etishini hisobga olish uchun zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yosh sportchining subyektiv sezgilari, charchaganlikning tashqi belgilari yoki sekundomer ko‘rsatkichlari harakat tezligining pasayganligidan dalolat bergan vaqtda to‘xtatiladi. Bu pasayish mazkur mashg‘ulotda tezkorlikni rivojlantirish ustida olib borilayotgan ishlarni to‘xtatish uchun birinchi signal bo‘lib xizmat qiladi. Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo‘lgan mashqlar tezkorligini rivojlantirish vositalari sifatida qo‘llaniladi.

Birinchi navbatda, uch guruh mashqlari: umumiy rivojlantiruvchi, o‘z sport turidagi maxsus mashqlar va boshqa sport turlaridagi mashqlar qo‘llaniladi.

Tezlikning o‘shish sharti bu eshish kuchining saqlanishi va uning effektiv qismining davomiyligi. Juda yuqori tempda bu parametrlar yomonlashishi mumkin. Bundan tashqari tempning ortishi suzuvchi harakati yomonlashuviga olib keladi, o‘ta qattiq nafas olishni buzilishiga olib keladi.

Suzish texnikasini ortishi vaqtida quyidagicha o‘zgartiradi:

1. Suzuvchi suv sathiga nisbatan yuqori holatni oladi,
2. Gavdaning hujum qilish burchagi ortadi.
3. Harakat tempi ortadi.
4. Suzuvchi «qadami» birmuncha kamayadi.
5. Eshish zichligi ortadi.
6. Harakat tayyorgarligi tezlashadi.
7. Elka burilishini bo‘ylama unga nisbatan kamayadi.
8. Eshish harakatining amplitudasi kamayadi.

7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish

Egiluvchanlik deganda, suzuvchining tayanch – harakat apparatidagi xos bo‘lgan va uning turli harakatlarini amplitudasini belgilaydigan morfofunktsional xususiyatlari tushuniladi. Mazkur sifat bo‘g‘imlaridagi harakatchanlikni nazarda tutadi “Egiluv-

chanlik" atamasi butun tanadagi bo'g'imglar harakatchanligini yig'indisini baholash uchun ko'proq mos keladi. Gap alohida bo'g'imglar xususida ketganda, "harakatchanlik" degan so'zni ishlatish to'g'risida bo'ladi: boldir-tovon harakatchanligi, elka bo'g'imglari harakatchanligi va harakat qilish.

Egiluvchanlikning yuksak darajada rivojlanganligi suzishda sport mahoratini ta'minlovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Bo'g'imglardagi harakatchanlik samarali texnik takomillashtiruvining zaruriy asosi hisoblanadi egiluvchanlik yetarli darajada bo'lmagan hollarda harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayoni keskin murakkablashtirib, susaytirib qoladi, ulardan, ba'zilari esa, ko'pincha suzishda samarali texnikaning xal qiluvchi tarkibiy qismi bo'lsa ham, umuman o'zlashtirilmaydi. Bo'g'imglardagi harakatchanlik etishmasligi tufayli harakat amplitudasining chegaralanib qolishi kuch tezlik, chaqqonlikni namoyon bo'lish darajasini chegaralaydi. mushaklardagi hamda mushaklararo muvozanatni buzadi, ish samaradorligini pasaytiradi. Bo'g'imglarda harakatchanlik erishmasidagi orqasiga suzuvchilarda ko'pincha mushak va bo'g'imglar jarohatlanadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin. Umumiy egiluvchanlik barcha bo'g'imglardagi harakatchanlikni nazarda tutadi, u har qanday harakatni katta amplitudada bajarishga imkon beradi. Maxsus egiluvchanlik alohida bo'g'imglardagi harakatchanlikka bog'liq bo'lib, sport turi xususiyatlari bilan belgilanadi.

Suzishning har qanday turiga ixtisoslashgan suzuvchilar uchun avvalo elka va boldir – tovon bo'g'imglaridagi harakatchanlik juda muhim, umurtqa pog'onasi, tos-boksa, tizza, tirsak hamda bilak bo'g'imglari harakatchanligi kamroq, ahamiyatga ega.

Maxsus tadqiqodlar guvohlik berishga, suzuvchining yelka va boldir-tovon bo'g'imglari maksimal, tos-bo'ksa hamda tizza bo'g'imglari katta tirsak va bilak bo'g'imglari ortiqcha darajadagi harakatchanlikka ega bo'lishi lozim. Suzuvchiga egiluvchanlik yetarli darajada ekanligini ko'rsatuvchi belgi uning turli harakatlar vaqtida bajarish mumkin bo'lgan amplitudasining suzish chog'idagi maxsus harakat faoliyatlarini samarali bajarish uchun xos bo'lgan harakat kengligidan ancha yuqori bo'lishidir. Bu farq egiluvchanlik zaxirasi deb ataladi.

Suzishning har xil usullari bo'g'imlaridagi harakatchanlik darajasiga o'ziga xos talablar qo'yadi. Masalan, krol va brass usulidagi nafas olish xususiyatlari tufayli umurtqaning bo'yin qismi harakatchanligiga talab katta bo'ladi, batterflay usulidagi nafas hamda tana harakatining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra umurtqaning bo'yin, ko'krak va bel harakatchanligi yuqori bo'lishi shart.

Brass usulidagi oyoqlar harakati texnikasi tos-boksa hamda trizza holdir-tovon bo'g'imlardagi harakatchanlikka qo'yiladigan maxsus talablarni belgilaydi.

Faol va nofaol egiluvchanlikni o'zaro farqlaydilar. Faol egiluvchanlik – bu muayyan bo'lim orqali o'tadigan mushaklar guruhlari hisobiga katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Nofaol egiluvchanlik bo'g'imidagi eng yuqori harakatchanlikka tashqi kuchlar ta'sir natijasida erishishi qobiliyati demak. Nofaol egiluvchanlik ko'rsatkichlarni har doim egiluvchanlik ko'rsatkichidan yuqori bo'ladi. Faol egiluvchanlik to'liq jismoniy mashqlarni bajarish chog'ida namoyon bo'ladi, shuning uchun uning amaliy ahamiyati nofaol egiluvchanliklardan ko'ra ancha yuqori. Bu ikkinchisi esa faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zarur zahira miqiyosining aksidir.

Shuning hisobga olish keraki faol va nofaol egiluvchanlik orasida sezilarsiz aloqa mavjud; nofaol egiluvchanlik darajasi yuqori bo'laturib faol egiluvchanligi uncha rivojlangan suzuvchilar ko'plab topiladi va aksincha; nofaol egiluvchanlik darajasi faol egiluvchanlikni oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, lekin bu maxsus suzuvchilarning egiluvchanlik darajasini bevosita belgilaydigan omillar takomillashtirish bilangina emas ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan ham aniq maqsad nihini talab qiladi.

Xususan, bunday xolat faol va nofaol qiladi egiluvchanlik orasida tafovut katta bo'lgan sharoitlar yuzaga keladi, u qanchalik yuqori bo'lsa, kuchning ko'payishi shunga qarab bo'g'imlardagi harakatchanlikning oshishiga olib keladi. Shunindek, anatomik, imkon chegaradagi harakatchanlik ham mavjud bo'lib, uning chegarasini tegishli, oqimlar tuzilishi belgilaydi. Odatdagi harakatlarni bajarar ekan, inson imkon chegarasidagi harakatlarning uncha katta bo'lmagan qismdan foydalaniladi, xolos.

Sport usullari bilan suzishda harakatga bo'lgan talab keskin oshadi va alohida texnik elementlarni bajarish chog'ida anatomik egiluvchanlikning 80–95% gacha etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida samarali ishlash uchun bo'g'imlarning tuzilish hamda ularning harakatchanlik darajasini chegaralovchi omillari haqida hech bo'lmaganda umumiy tasavvurga ega bo'lish zarur. Suyaklarning harakatchan birkuvlarida shunday tizimlar borki, ulardan biri bo'g'im yuzasi deb ataladi, bu-shu bo'g'imni hosil qilgan suyaklar bir-biriga birikadigan yuzasidir. Bo'g'im harakatchanligi bo'g'im yuzasi deb ataladi. Bo'g'im harakatchanligi bo'g'im yuzasi maydonining o'lchamiga bog'liq: ular bir-biriga qanchalik muvofiq bo'lsa, bo'g'im harakatchanligi shunchalik past bo'ladi. Ikkinchi — bo'g'im yuzasini qoplab turadigan bo'g'imdir. Uchinchi bo'g'im hammasidan zich tolali biriktiruvchi to'qiladigan tuzilgan bo'lib g'iloq singari bo'g'im hosil qiladigan suyaklar biriktiruvini o'ralab turadi bo'g'im xolatining ichki pardasi bo'g'im bo'shshiga suyaklarning bo'g'im yuzasini "moylab" turadigan sinoval suyak ajratib turadi. Bo'g'im bo'shligi hosil qiluvchi suyaklarning bo'g'im yuzasi orasidagi toqsimon bo'shliqdan iborat bo'lib, har tomondan bilan turadi. Ushbu asosiy tizimlardan tashqari yordamchilari ham bor; boylamlari bo'g'im xaltasi qatlami yoki uning ustida, ba'zan bo'g'im bo'shlig'i ichida, bo'g'im yuzlari orasida joylashgan tomonlari biriktiruvchi to'qimalarning qalin bog'lari; ba'zan bo'g'imlarida (unirtqa, tizza bo'g'im) bo'g'im disklarning suyaklar bo'g'im yuzlari orasida joylashib, ularning o'zaro muvofiqligini yanada to'ldirib turadigin tog'ay plastinkalar mavjud bo'ladi.

Turli bo'g'imlarning tuzilishidagi o'ziga xosliklar ular to'qimalarning mosligi birinchi galda shu bo'g'imlarda egiluvchanlikning anatomik imkoniyatlari chegaralarini belgilaydi, lekin yo'naltirilgan mashg'ulotlar bo'g'im xaltasi bo'g'imlar cho'ziluvchanlik xususiyatlarini yaxshilaydi, bo'g'im hosil qiluvchi suyak yuzalarini shaklini o'zgartiradi.

Egiluvchanlikni muayyan darajadagi o'zaro ziddiyatli mushaklarni zo'riqqani natijasida checklanadi. Demak, egiluvchanlik eng avallo harakatni amalga oshiruvchi mushaklarni bo'shshish bilan muvofiqlashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Ba'zi mulohazalarga ko'ra, egiluvchanlik kuch qobilyatlarini yuzaga chiqarishga qarshilik qilarmish va aksincha mushaklar tajribasiga asoslanadigan kuch sifatlarini egiluvchanliklarni darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatarmish. Tajribada tadqiqodlarni amaliyot natijalari ko'rsatyaptiki bu fikrlar haqiqatdan uzoq. Mushaklar cho'ziluvchanlik tomoniga yaxshilanib borish qobilyatini kuch sifatlarining ko'proq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarliklar usuliyati to'g'ri olib borilgan holda kuch imkoniyatlari sportchining egiluvchanligini aslo chegaralanmaydi. Shuni aytib o'tish kifoyaki kengligiga eng yirik mushaklarga ega bo'lgan gimnastikchilar (barcha sport turlari vakillari orasida elka bo'g'imlari eng harakatchan bo'lgan sportchilarning (aytganday suzuvchilar ikkinchi o'rinda). Ayni paytda, uzoq masofalarga yuguruvchilarda mushaklar masofasi ham kam, bo'g'imlarning harakatchanligi darajasi ham eng past hisoblanadi.

Inson hayoti davomida bo'g'im yuzlari kattaligi, mushak va bo'g'imlar umurtqalararo disklar o'lchamlari ancha o'zgaradi, bu esa bo'g'imlarda harakatchanlik kattaligi hamda, egiluvchanlikni rivojlantirishga moyillikdagi o'zgaruvchanlikni keltirib chiqaradi bo'g'imlarning eng ko'p harakatchanlik kichik va maktab yoshdagi bolalarda kuzatiladi. Bu esa 10–14 yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlanishi uchun yaxshi zamin hozirlaydi, mazkur holda uni rivojlantirish ustidagi urinishlar katta maktab yoshdagiga nisbatan ikki baravar ko'p samara beradi.

Egiluvchanlik darajasida sportchini jinsi ham katta ahamiyatga ega (u ayollarda erkaklarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi), tashqi muhit xususiyatlari, boshqa omillar ham rol o'ynaydi. Egiluvchanlik darajasi kun davomida ham o'zgarib boradi. Ertalab uyqudan turganda egiluvchanlik darajasi eng past bo'lib, keyin u tobora oshib boradi, kunduzgi eng baland, kecha tomon yana kamayadi. Maxsus badan qizdirish mashqlarning qo'llanishi, har xil turli uqalashlar, istovchi muolajalar; issiq vanna, istovchi silatizimr va x.k. orqali egiluvchanlik darajasini yanada ko'paytirish mumkin. Shu bilan birga, mashqlar orasidagi uzoq tanaffuslar, oshib boruvchi toliqishlar birinchi galda faol egiluvchanlikni pasayishga olib keladi. Malakali suzuvchilarda

egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan ishni rivojlantirishda aytib o'tilgan omillar barchasini hisobga olish kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli-tuman bo'lib, egilish, rostlanish, burilish va boshqalarga asoslangan harakatlardan ibratdir. Bu mashqlar barcha bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga qaratilgan bo'lib, ular sportcha suzish xususiyatlarini hisobga olmaydi. Yordamchi mashqlarni tanlashda u yoki bu bo'g'imdagi harakatchanlik kattaligi, eng ko'p harakatchanlikni talab qiladigan faoliyatidir; bukish, yozish, aylantirish va ularning xususiyatlariga e'tibor beriladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq asosiy harakat faoliyatiga qo'yiladigan talablarga muvofiq ravishda tanlanadi.

7.4.1. Egiluvchanlik rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar

Egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari qatoriga harakatlarni imkon chegarasi yoki chegaraga yaqin amplituda bilan bajarishga yo'l beradigan umumrivojlantiruvchi, yordamchi va maxsus tayyorlovchi mashqni kiritish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli-tuman bo'lib, ular egilish, rostlanish, burilish va boshqa asoslangan harakatlardan iboratdir. Bu mashqlar barcha bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, ular sportcha suzish xususiyatlarini hisobga olmaydi. Yordamchi mashqlarni tanlashda u umumrivojlantiruvchi harakatlarni talab qiladigan faoliyatlar bukish, yozish, aylantirish va boshqalarning xususiyatlariga e'tibor beriladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq asosiy harakat faoliyatlariga qo'yiladigan talablarga muvofiq ravishda tanlanadi. Har bir bo'g'imda harakatchanlikni oshirish uchun, odatda, o'zaro turdosh mashqlar tizimidan foydalaniladi, ular egiluvchanlik darajasini oshirish uchun, odatda, o'zaro turdosh mashqlar tizimidan foydalaniladi, ular egiluvchanlik darajasini cheklaydigan bo'g'im tizimlari va mushaklarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishini ta'minlash lozim.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalar ham faol yoki nafaol egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradigan

mashqlarga bo'linishi mumkin. Nofaol egiluvchanlikni o'stirishga sherik bilan yoki bo'g'imlashtirishga buyumlar bilan bajariladigan gantel, espander, amartizatorlar va boshqa turli mashqlar ko'maklashadi, bunda albatta, sportchining o'zi ham kuch sarflaydi (masalan, tanadan oyoqlarga, oyoqlarni ko'krakka yaqinlashtirish, bir qo'l panjasini ikkinchi qo'l panjasi bilan bukish va h.k.) o'zi og'irligidan foydalaniladi: statik mashqlarni imkon chegarasidagi egiluvchanlikni talab qiluvchi holatda oyoqlarni tutib turish kabilar ham shu turga kiradi.

Faol egiluvchanlikni rivojlantirishga og'ir buyumlar bilan yoki puqinasimon harakatlar, egilishlar, to'ldirma to'plar, har xil kuch trenajyorlar va boshqalar bilan harakat amplitudasini inertsiya yordamida oshirish natijasida mashqlarni samaradorligini ko'tarish mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda juda ko'p turli tuman umum tayyorlovchi, yordamchi hamda maxsus tayyorlovchi mashqlardan foydalaniladi, ularning tasniflari maxsus qo'llanmalarda berilgan. Shu bilan birga, keyingi yillarda ko'pgina mamlakatlarda suzishning keng ommalashib ketishi egiluvchanlikni o'stirishga yo'naltirilgan xilma-xil o'ziga xos yordamchi va maxsus tayyorlovchi mashqlarning ishlab chiqishi, bir tizimga tushib qo'llanilishiga olib keladi. Biz ham so'nggi yillarda Rossiya, Germaniya, AQShni yetakchi suzuvchilari egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha yiqqan tajribalarni umumlashtirishga qaror qildik.

7.4.2. Egiluvchanlik rivojlantirish usuliyatining asosiy qoidalari

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustidagi ishlar 2 bosqichda olib borilishi mumkin; 1) bo'g'implarda harakatchanlikni oshirish bosqich; 2) bo'g'implardagi harakatchanlikni erishilgan darajada ushlab turish bosqich. Harakatchanlik asosan mashg'ulotni tayyorgarlik davridagi birinchi bosqichda rivojlantiriladi. Tayyorgarlik davrini 2-bosqichda va musobaqalar davrida odatda, bo'g'implar harakatchanligini erishilgan darajada ushlab turishga shunindek, egiluvchanlikni suzishda natijalarda eng ko'p ko'rsatadigan bo'g'implar harakatchanligiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar alohida mashg'ulotlar dasturiga kiritilishi mumkin. Ammo ular ko'proq quruqlikdagi kompleks mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish bilan birga suzuvchilarni kuch tayyorgarligi amalga oshiradigan vaqtda rejalashtiriladi.

Egiluvchanlik mashqlari mashg'ulotlardan oldingi badan qizdirish harakatlarni tarkibiga kiritiladi, shuningdek, ertalabki badan tarbiyaning asosiy qismini tashkil etadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish usulidagi ishlarni rejalashtirishda shuni bilish kerakki, faol egiluvchanlik nafaol egiluvchanlikka qaraganda 1,5-2 barobar sekinroq rivojlanadi, turli bo'g'imlar harakatchanligi anatomik me'yorning 90% darajasigacha o'stirish uchun zarur bo'lgan ishlarni keltirilgan muhiti mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun tahminiy mo'ljal vazifasini bajaradi. Ko'rsatilgan vaqt suzuvchi yoshi, bo'g'im va mushak to'qimasini birinchi navbatda mashg'ulotlar jarayoning qurilishga bog'liq.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning asosiy qoidalarini ko'rib chiqamiz boshlashning ahamiyati yo'q, lekin, odatda yirik mushak guruhlarini ishga soladigan mashqlar bajaradi. Lekin shuni yodda tutish kerakki, bir bo'g'im harakatchanligini oshiradigan mashqlarni bajarib bo'lgachgina, boshqa bo'g'im mashqlariga o'tish zarur bo'ladi.

Afsuski, bu qoidaga ko'pincha amalda rioya qilinmaydi va egiluvchanlik mashqlarini aylanma mashg'ulotlar tamoyilidan foydalangan holda noto'g'ri bajariladi; turli bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar seriyasi bajariladi, keyin esa shu seriya ikkinchi marta takrorlanadi.

Bir yil chegarasida faol va nafaol harakatchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar nisbati o'zgaradi. Yillik siklning dastlabki bosqichlarida nafaol harakatchanlikni oshirish vositalari ko'proq bo'ladi, bu esa keyinchalik faol harakatchanlikni rivojlantirish ustida ishlash uchun asos yaratadi. Kelgusida bu nisbatan faol egiluvchanlikni rivojlantirishga ko'maklashadigan mashqlar hajmini oshirishi tomoniga qarab o'zgarib boradi.

Bo'g'imlar harakatchanligini oshirishga qaratilgan omillardan tashqari, tegishli mushak guruhlaridan oldin uqalash, shuningdek, qizdiruvchi ishqalash usullarini qo'llash ham yordam beradi.

Malakali suzuvchilarni jismoniy tayyorlash usuliyatlari eng

ulkliy muammolardan ustidagi ishlarni qo'shib olib borishdir. Maxsus adabiyotlarda takror-takror ta'kidlanishicha, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish darajasini imkon qadar yuqori ko'rsatishgina emas, ular rivojida muvofiqlikni ta'minlash ham juda muhim. Mazkur talab buzilgani hamon rivojlanish darajasi pastroq bo'lgan bu sifatlarning biri ikkinchisini to'la-to'kis namoyon bo'lishiga imkon bermay qoladi.

Amaliyot yarim adabiy manbalaridagi ma'lumotlar, shuningdek, biz o'tkazgan tadqiqotlar usuliyatidan dalolat beradiki, faol egiluvchanlikni o'stirishga qaratilgan maxsus — tayyorlov mashqlarning ko'pchiligi kuch sifatlarini namoyon bo'lishi uchun lozim bo'lgan talablarin qo'ymaydi, balki ular egiluvchanlikni eng yuksak darajada namoyish etish sharoitlarini ta'minlashga ya'ni ushbu sifadni namoyish etish uchun to'siqlik qiladigan kuchlarni yengib o'tishga yo'naltiriladi.

Ayni vaqtda, suzuvchining kuch nuqtai-nazaridan tayyorgarligi 90% xolatlarda egiluvchanlik namoyish qiladigan chegaraviy yoki oldi darajani ham talab qilmaydigan mashqlar bajarishini ko'zda tutadi. Buning ustiga bizda suzuvchilar tayyorlash amaliyoti ko'rsatishga, murabbiylar ko'pkina hollarda maxsus kuch sifatlari bajarilganda, parallel ravishda egiluvchanlik ham rivojlanishi uchun sharoitlarni ta'minlashga urinib ham ko'rinmaydi. Oxir-oqibatda, maxsus tayyorlov va ayniqsa musobaqa mashqlarida kuch sifatlari namoyon bo'lar ekan, bannkatlar amplitudasi tegishli darajada ta'minlamaydi, egiluvchanlikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun urinishlar suzuvchilarning kuch imkoniyatlari darajasini ham to'la namoyon etishga yo'l qo'ymaydi.

Shuning uchun ham egiluvchanlikning rivojlanish usuliyati amalda oshirishda bu sifadning suzuvchida mavjud kuch qobiliyatlariga muvofiqligi to'g'risidagina emas, sport mashg'ulotlari jarayonida mazkur sifatlarning bir vaqtning o'zidagi rivojlanishi uchun sharoiti bilan ta'minlash ustida gapirish kerak bo'ladi.

Amalda bu kuch sifatlari rivojlanayotgan asosiy usuliy qoidularga rioya qilish bilan birga kuchga yo'naltirilgan yordamchi va maxsus — tayyorlov mashqlarini shunday tanlash kerakki, ular eng qo'llaniladigan mashqlari bir a'zo o'zgartirish yoki asbob —

uskunalar, qurilmalarning xolati yoxud tuzilishini sezilarsiz taxrir qilish hisobiga egiluvchanlikni erishilgan darajada tutib turish yoki rivojlantirish uchun zarur sharoitlarni ta'minlash lozim.

Shunga o'xshash kuch tayyorgarligining egiluvchanlikka nisbatan kamchiliklari mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida barobar ishlash yo'li bilan to'ldirishi mumkin. Ammo kuch sifatlari, ham egiluvchanliklarni namoyon etishga beradigan umumiy xususiyatlarga teng bo'lgan mashqlarni keng qo'llanmasidan turib ushbu sifatlarni ayni 1 vaqtda rivojlanishini ko'zda tutadigan usuliyat bora-bora ularning suvda maxsus-tayyorlov mashqlarni bajarishda namoyon bo'lishi imkoniyatlarini chegaralab qo'yadi.

Sport amaliyotida ko'p qo'llaniladigan kuch xususiyatlariga ega bo'lgan maxsus – tayyorlov mashqlarni tahlil etish shuni ko'rsatadiki, bunda egiluvchanlik rivojlaniladiyu, lekin ularning darajasi chegaralalanib qoladi.

Shu bilan birga qo'l va tananing dastlabki xolatini o'zgartirish yoki asbob qurilmalarini tuzilishini, almashtirish ushbu nuqsonning yo'q qilinishini ta'minlash mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqar ekanmiz izoknetik rejimida bajariladigan kuch mashqlarning yana bir kamchiligini aytib o'tishimiz kerak.

Agar shtanga bilan, rezina amortizatorli turli xil blok qurilmalari va xatto Mertens – Xiyuttel uskunalarida kuch mashqlarni to'g'ri bajarib borish orqali yetarlicha cho'ziluvchanligiga erishish mumkin bo'lsa, izokinetik uskunalarda, buni egallash mumkin emas.

Bo'g'imlardagi harakatchanlikka yuqori talabalar qo'ymaydigan mashqlarda kuch sifatlarning namoyon bo'lishi, eng avvalo, harakatlarni ta'manlaydigan mushaklar va ularning antagonistlari faoliyatidagi muvozanatda aks etadi.

Bu o'zgarishlarga faol va nafaol egiluvchanlikning rivojlanishlarga yordam beradigan to'p yo'nalishdagi qo'llash bilan tezgina erishishi mumkin.

Bo'g'imlar harakatchanligini o'stirishga yo'naltirilgan ishlarni rejalashtirish vaqtida hisobga olish lozim bo'lgan yuklamalarning asosiy tarkibiy qismlarga qo'yiladigan talablar ustida qisqacha to'xtalamiz.

7.5. Kuch va uni rivojlantirish

Suzish sportchining kuchga o'ziga xos talablarni qo'yadi. Bu talablar musobaqa faoliyati jarayonidagi dinamik kuchlanishlar xususiyati hamda davomiyligi bilan bog'liq. Turli xil masofalarda yuqori natijalarga erishish uchun suzuvchining maksimal va portlovchan kuchini, kuch chidamliligini rivojlantira olish qobilyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maksimal kuch deganda, sportchining shunday imkoniyatlari nazarda tutiladiki, maksimal erkin mushak qisqarishi sharoitida u bu imkoniyatlarni namoyon qila olishga qodir bo'ladi.

Portlovchan kuch deganda, maksimal tezlanish bilan qarshilikni engib o'tish qobilyati tushuniladi.

Kuch chidamliligi – bu harakatlanishning optimal kuch vositalarini uzoq vaqt saqlab turish qobilyatidir.

Kuch namoyon bo'lishining uchta shakli turli xil musobaqa masofalarini bosib o'tishda yuqori natijalarni ta'minlashda, shunindek tezkorlik imkoniyatlari hamda maxsus chidamlilik kabi sifatlarning namoyon bo'lishida har xil vazifani bajaradi.

Maksimal va portlovchan kuch ko'p jihatdan suzish vaqtida rivojlantiriladigan suzuvchining maksimal qurbi etadigan tortish kuchi o'lchamlariga, startdagi sakrash hamda burilishlar sifatiga ta'sir ko'rsatgan holda tezkorlik imkoniyatlari darajasi bilan bog'liq.

Kuchni namoyon qilishning bunday shakli suzuvchilarning 50, 100 m va 200 m, masofadagi natijalarini belgilab beruvchi eng muhim omillar qatoriga kiradi.

Musobaqa masofasi uzunligi oshishi bilan maksimal va portlovchan kuch ta'siri asta – sekin pasayadi, biroq 800 hamda 1500 m, masofani bosib o'tish vaqtida ancha ta'sirchan bo'ladi, shu sababli stayerlarni tayyorlashda ham bunday sifatlarni rivojlantirishga kam e'tibor berish yaramaydi.

Kuch chidamliligi ko'p jihatdan suzuvchilarning hamma masofalaridagi natijalarini (suzish usulidan qat'iy nazar) belgilab beradi. Turli kuch qobilyatlari darajasi mushak to'qimalari tuzilishi, mushaqlarning fiziologik ko'ndalang maydoni, mushaklarning asab markazlari tomonidan boshqarilishning takomillashganligi, ichki mushak va mushaklararo koordinatsiya

darajasi, kuch talab qilinadigan ishini energiya bilan ta'minlash yo'lining samaradorligi orqali belgilanadi.

Kuch qobilyatlarining namoyon bo'lishi, tegishli mashqlarni bajarishda sport texnikasining takomillashuvi shunindek boshqa jismoniy sifatlarning birinchi navbatda, tezkorlik qobilyatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga chambarchas bog'liq.

Quruqlikda turli xildagi mashqlarni bajarish vaqtida namoyon bo'ladigan kuch sifatlarning yuqori darajasi suvda maxsus tayyorgarlik hamda musobaqa mashqlarini bajarishda yuqori darajasidagi kuch qobilyatlarining namoyon bo'lishini kafolatlamaydi. Ko'pincha zarur kuch sifatlariga ega bo'lgan, quruqlikda umumiy tayyorgarlik, yordamchi hamda ayrim maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajara oladigan sportchilar start va burilish vaqtida qo'l harakatlarini bajarishda yuqori darajadagi kuchni namoyon qila olmaydilar.

Bunga kuch sifatlari, vegetativ funksiyalari hamda suzuvchining texnik mahoratini o'rtasida o'zaro bog'liqlikning yo'qligi sabab bo'ladi. Ushbu holda kuch imkoniyatlarini yutuqqa erishish, uni o'stirish uchun shart – sharoit hisoblanadi. Bu musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan harakat va vegetativ funksiyalarning maxsus namoyon bo'lishi bilan kuch tayyorgarligini “bog'lashga” qaratilgan maxsus ishini taqazo etadi.

Kuch sifatlarning rivojlanish darajasi, sport harakatlari texnikasining takomillashuvi, vegetativ tizmlar faoliyati darajasi o'rtasidagi “birlikda ta'sir ko'rsatish” tamoyilini qo'llashga imkon yaratadi. Mazkur tamoyil olimlar tomonidan har jihatidan ilmiy asoslab berilgan. Ushbu tamoyilning mohiyati shundan iboratki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish vegetativ tizimlar imkoniyatlarini oshirish hamda sportchi texnik mahoratining asosiy tarkibini hosil qilish uchun uslubi jarayonlarni ta'minlash zarur.

Agar ushbu tamoyilga amal qilinsa, o'sib borgan jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi texnik mahorat bilan uzviy bog'liqlikka ega bo'ladi.

Bunda yaxshi (silliq) yo'lga qo'yilgan tizim yaratiladi. Suzuvchilarning kuch tayyorgarligi jarayonda asosiy musobaqa mashqlarning koordinatsion xususiyatlariga muvofiq bo'lgan mashqlarning bajarilishi majburiy hisoblanadi.

Bunday muvofiqlik shunday mashqlarga xosdirki, bu mashqlarni bajarilishi jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasining asosiy parametrlarini ham takomillashtiradi.

7.5.1. Kuch tayyorgarligi vositalari

Hamma mushak tizimi yoki ayrim mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatishga yordam beradigan turli mashqlar kuch tayyorgarligi vositalariga kiradi. Umumiy kuch tayyorgarligi vositalarini umumiy qisman va maxalliy (lokal) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga ajratish mumkin. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga shunday mashqlar kiradiki, ularni bajarish vaqtida inson mushaklarning umumiy sonidagi $\frac{2}{3}$ qismidan ko'prog'i ishtiroq etadi. Qisman ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarda $\frac{1}{3}$ dan $\frac{2}{2}$ gacha, lokal ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarda – hamma mushaqlarning $\frac{1}{3}$ qismigacha ishtiroq etadi.

Umumiy kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar turli tuman xildagi moslamalar bilan yoki ularsiz bajarilishi mumkin. Shtanga, izokinetik trenajorlar, to'ldirma to'plar, blokli moslamalar, spanderlar, rezinali amortizatorlar bilan bajariladigan mashqlar eng samarali hisoblanadi.

Yordamchi kuch tayyorgarligi vositalariga suzishda asosiy yoki qo'shimcha yuklama oladigan mushaklar va mushak gurublariga talab ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi turli xildagi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Bu yerda lokal va qisman ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarning imkoniyatlari juda keng. Ularni turli xil og'irliklar hamda qarshiliklar bilan bajarish mumkin.

Maxsus kuch tayyorgarligi vositalarga shunday mashqlar kiradiki, ular suzishda asosiy yuklamani ko'taradigan mushaklarning kuch imkoniyatlarini talab darajada rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar quyidagilar: musobaqa masofasini maksimal, yengil yoki unga yaqin bo'lgan shiddat bilan suzib o'tish; turli xil og'irliklar (tormizli moslamalar, lopatkalar va x.k) bilan suzish; bog'liqlik holda (bir joyda berilgan tezlikda) maksimal, yengil yoki shunga yaqin shiddat bilan suzish; qo'illar va oyoqlar yordamida qisqa masofalarni tez suzib o'tish. Bunday vositalardan foydalanish suzuvchining nafaqat maxsus kuch sifatlarini oshirishga yordam beradi, balki umumiy va yordamchi

tayyorgarlikdagi mashqlar yordamida erishilgan kuch imkoniyatlarini musobaqa sharoitida amalga oshirishning samarali yo'li hisoblanadi.

Mushaklarning ish tartibini yanada aniqroq tabaqaligiga imkon beradigan turli trenajor qurilmalarning joriy etilishi kuch mashqlarini bajarishda mushaklar ish tartibini yanada to'liqroq ajratib ko'rsatishga imkon yaratadi.

Jumladan, hozirgi vaqtda quyidagi tartibda bajariladigan kuch yo'nalishdagi mashqlarni ajratish qabul qilingan ya'ni:

1. Izometrik (statik) tartib;
2. Izotonik (dinamik) og'irlikni oshirish hamda yengib o'tuvchi va chekinuvchi xususiyatga ega ish turg'unligidagi rejim;
3. Izotonik (mushaklar ishning chekinuvchi tartibida);
4. Izokinetik;
5. O'zgaruvchan qarshilik ko'rsatish tartibi.

Bunday ajratish juda qat'iy bo'lib, hamma tartiblarda, izometrik tartibdan tashqari dinamik xususiyatga ega bo'lgan ishlarning turli xil variantlari mavjud. Biroq trenajor moslamalari va ularning samaradorligiga aniq farqlar malakali suzuvchilarning kuch tayyorgarligi jarayonini bilish hamda tartibga keltirish uchun yordam beradi.

Izometrik tartibda mashg'ulot qilish. Mushaklarning izometrik ish tartibidagi foydalanishda kuchning o'sishi faqat qo'llanilayotgan mashqlarga mos bo'lgan harakat traektoriyasi qismiga nisbatan kuzatiladi.

Shuni yana hisobga olish lozimki, bu tartibda kuchni mashq qilish natijasida hosil qilingan kuch dinamik xususiyatlariga ega ishlarga ta'luqli bo'lmaydi va maxsus harakatlari bajarish vaqtida kuch sifatlarning amalga oshirishini ta'minlashga qaratilgan maxsus kuch mashg'uloti davomini taqazo etadi.

Izometrik tartibli mashg'ulot kuch sifatlarning o'sishi yoki sportchilar kuch imkoniyatlarining kamayishi bilan kuzatiladi. Bu kuch mashg'ulotidan bir necha haftadan so'ng aniq namoyon bo'ladi.

Izometrik tartibda mashq qilishning afzalliklari borasida shuni ta'kidlash joizki bu tartibli suzuvchilar mashg'uloti juda cheklangan hamda ayrim mushak guruhlariga lokal ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjud. Lokal statik zo'riqishlarda asosiy

sport texnikasi elementlarining aniq kinetik sezgirligi namoyon bo'ladi.

Bu kuch sifatlarini oshirish bilan birga uning alohida parametrlarini takomillashtirishga yordam beradi. Chegaraga yaqin statik zo'riqishlarning davomiyligi dinamik sharoitlarda qayd qilingan zo'riqishlardan bir necha bor yuqori bo'ladi.

Maksimal kuchni rivojlantirish vazifasi hal qilinayotgan vaqtda statik tartibda mashg'ulot qilishda maksimal yoki unga yaqin darajadagi zo'riqishlardan foydalanishga intilish zarur.

Suzuvchilarning kuch tayyorgarligi vazifasini kuchini harakatlarning turli qoidalarga nisbatan rivojlantirishni taqazo etadi. Bu har-bir fazalarga bir-biriga yaqin bo'lgan mashqlar seriyalarini qo'llash zarurligini keltirib chiqaradi. Statik mashqlar majmualar har kuni yoki nisbatan hajmda takrorlashlar bilan (10–15 gacha) kunora bajarilishi mumkin. Ularning har birining davomiyligi maksimal kuchini rivojlantirishda 5–6 sek. dan 10–12 sek, gacha kuch chidamliligini rivojlantirishda 10–15 sek, dan 30–40 sek, gachani tashkil etadi. Izometrik mashqlarni bajarishda eng yaxshi nafas olish texnikasi quyidagicha; mashqlardan oldin chuqur nafas olish; nafasni bir necha sekund ushlab qolish, mashqning yakunlovchi qismida sekin nafas chiqarish.

Izometrik tartibda mashg'ulot qilish (og'irlikning muntazam kattaligi va yengib o'tuvchi hamda chekinuvchi xususiyatiga ega bo'lgani ish uyg'unligida).

Dinamik tartibda an'anaviy og'irliklar bilan masalan, shtang mashqlar bajarish vaqtida hamma harakatlar davomida qarshilik doimiy bo'ladi. Shu vaqtning o'zida suzuvchilarning turli harakat vazifalaridagi kuch imkoniyatlari, kuch berish kattaligi o'zgarishi sababli, muhim darajada o'zgaradi hamda mushaklar maksimal qarshilikni faqat harakat amplitudasining eng chekka nuqtalarida sezadilar.

Shtanga blokli moslamalar yoki boshqa shunga o'xshash og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar tezkor ishga nisbatan kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun kam muvofiqdir. Bu shu orqali tushuniladiki bunday og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar doimiy katta bo'lmagan to'shakda bajarilishi lozim. Faqat shundagina harakatning hamma amplitudasi bo'lib mushaqlarga yuklama berish ta'minlanadi. Shtanga yoki boshqa

snaryadlar bilan yuqori tezlikda harakatlarni bajarish vaqtida shu samarasiz bo'ladi, chunki harakat boshlanishdan maksimal kuchlanishlarni qo'llash snaryadga tezlanish beradi.

Bundan tashqari, so'nggi o'rinlarda turli harakatdagi mashqlarni bajarish vaqtida mushaklar deyarli yuklama sezmaydi. Masalan, shtangachi turli xilda ko'tarib tushurishlar, paralel bruslarda ko'tarilish va tushurishlar.

Bu hamma kamchiliklar inventarning oddiyligi, qulayligi mashqlarning turli tumanligi bilan (ular shtanga, gantellar, blokli moslamalar, raqibning qarshilik ko'rsatishi bilan; gimnastika snaryadlari: bruslar, turnik va xokazalarda bajarilish mumkin) qoplanadi.

An'anaviy dinamik kuch mashg'ulotining turli – tuman vositalari mushak apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, kuch sifatleri va texnik mahoratlarining asosiy elementlarining birgalikda takomillashuvi ta'minlanadi. Mushaklarning yengib o'tuvchi va chekinuvchi ish tartibi harakatlarini yetarlicha katta amplituda bilan bajarish uchun sharoitlar yaratadi. Bu kuch sifatlarining namoyon bo'lishi va ularni rivojlantirish uchun ijobiy omil hisoblanadi.

Mashqlarni oqilona tanlash yo'li orqali (masalan, harakat amplitudasi cheklangan to'g'ri yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish) mushaklarga nisbatan yuklamaning (tezkor kuch shundagi enersiyalilik natijasida kelib chiqqan) kamayishi bilan bog'liq bo'lgan mazkur tartib kamchiliklarni ma'lum darajada qoplash mumkin.

Ushbu tartibdagi kuch mashg'ulotini oddiyligi hamda yengilligi (qulayligi) malakali suzuvchilar tayyorgarligiga an'anaviy dinamik xususiyatiga ega bo'lgan kuch ishlarining katta hajinini belgilab beradi. Biroq shuni aytish joizki, ushbu tartibdagi mashg'ulot asosan asosiy fundamentni hosil qilish (birinchi navbatda, maksimal kuchni rivojlantirish) bilan bog'liq bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi.

Maksimal kuchni rivojlantirishda katta og'irliklar bilan (maksimaldan 75–80%) kam marta takrorlangan holda bitta yondashishda 6–8 marta sekin suratda (engib o'tish ishga 1–2 sek, chekinuvchan ishga 2–4s (sarflanadi) ish bajariladi. Harakat

sur'ati tanaffuslar davomiyligi almashtirilib turilishi mumkin: mushak massasini oshirish hisobga kuchni o'stirish vazifasini qo'yilgan vaqtda sekin sur'at rejalashtiriladi: yondashishlar o'rtasidagi tanaffus davomiyligi – 20–40s.

Mushak va ichki mushak koordinatsiyasini takomillashtirish hisobga kuchni oshirish bilan bog'liq (engib o'tuvchi ish qismi uchun 0,8–1,0 s, chekinuvchanish uchun 1–2 sekund). Tanafuslar davomiyligi 2–3 min, gacha.

Malakali suzuvchilarning bunday ish chegaralangan o'rin egallaydi. Shuning uchun maksimal kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish mushaklarning tezkorlik imkoniyatlarining pasayishiga olib kelishdan qo'rqmaslik lozim. Agar katta og'irliklarni kam takrorlashlar va kam harakat tezligi bilan qo'llanilsa unda mushak massasi hamda kuch imkoniyatlari tezlik ishiga yaroqli bo'lmagan qizil mushak tolalar hisobiga oshadi.

Bunday o'zgarishlar hamma jihatdan suzuvchi uchun salbiy hisoblanadi. Odatda bu chidamlilikni pasayishiga olib keladi va bir vaqtning o'zida tezlik ishini bajarishda kuch sifatlarining namoyon bo'lishiga yordam bermaydi, xattoki to'sqinlik qiladi, chunki tezlik ishlari ko'proq mushak tolalari yordamida ta'minlanadi.

Bunday fikrning faqat yarmini xolisona qabul qilish mumkin. Darhaqiqat bunday mashg'ulot natijasida chidamlilik darajasi pasayishi mumkin, tezkorlik sifatlar barqarorlashishi yoki susayishi mumkin. Bu tabiiydir: maksimal kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dinamik hamda kinemetrik tavsiflariga ko'ra tezkor suzish uchun xos bo'lgan asosiy harakatlardan ancha uzoq. Bunday salbiy oqibatlarining sabablariga kelsak, bu yerda kaynselmen xatoga yo'l qo'yilgan. Shu narsa aniq isbotlanganki, oq mushak tolalarini ishga jalb qilish harakat tezligi bilan emas, balki ish shiddati, maksimal yuqori tezlikda (1 sek ichida 100 dan ortiq) bajariladigan og'irlik kattaligi bilan bog'liq. Biroq katta og'irliklarsiz harakatlar sust mushak tolalari hisobiga amalga oshiriladi. Og'irlik oshirilishi bilan (harakat tezligining oshishi bilan emas) tolalar tezroq ishga tushdi.

Shuning uchun zarur hollarda katta og'irliklar bilan ishlash va harakat tezligi katta bo'lmagan paytda maksimal kuchini rivojlantirish mumkin. Bunday mashq qilish natijasida hosil

bo'ladigan mushaklardagi muvofaqqiyatlik o'zgarishlar tezkor-kuch tayyorgarligi uchun maxsus asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Izotonik tartibda mashg'ulot qilish mushaklarning chekinuvchan ish tartibida. Bu tartibdagi mashg'ulot katta, odatda yengib o'tish xususiyatidagi ish vaqtida yengil ko'tariladigan og'irliklardan 10–30% ko'proq og'irliklar bilan chekinuvchan xususiyatlardagi harakatlarning bajarilishiga asoslangan.

Ushbu tartibning boshqalariga nisbatan samaradorligiga ta'luqli fikrlar mutaxasislarda turlichadir. Ulardagi birining fikricha, cheklanuvchan tartibdagi mashg'ulot samaradorligiga ko'ra yengib o'tuvchi tartibdagi mashg'ulot samaradorligidan — yuqori; boshqalarning fikricha chekinuvchan tartibdagi mashg'ulot engib o'tuvchi tartibdagi mashg'ulotdan afzal emas, balki bir qancha kamchiliklarga ega. Sport suzishga xos emas; toliqtiradi, izotonik, ayniqsa izokinetik tartibdagi ishga nisbatan mushaklarda parchalanish mahsulotlarning ko'p miqdorida to'planishga olib keladi.

Suzuvchilar mashg'ulotida cheklanuvchan tartibdagi ish bir qator sabablarga ko'ra juda cheklangan holda qo'llaniladi:

1) Ushbu holda harakatlar past tezlikda bajariladi, bu suzish talablariga mos kelmaydi;

2) Cheklanuvchan tartibdagi mashqlar suzuvchining bo'g'imlar hamda paylarga ortiqcha yuklama bilan bog'liq, bu o'z navbatida, jarohat olishga olib kelishi mumkin.

Bunda mashqlarni tashkil qilish mushkul, chunki maxsus moslama yoki og'irliklarni dastlabki xolatga qaytarish uchun sherik yordamchi kerak bo'ladi. Biroq cheklanuvchan tartibdagi ishdan foydalanishni uning boshqa sifatlarini rivojlantirishga ko'rsatadigan ta'sirdan ajralgan holda ko'rib chiqish xato bo'ladi. Jumladan, shuni aytish joizki, cheklanuvchan xususiyatdagi ish teskari harakatlanishlar vaqtida ishlatilayotgan mushaklarni maksimal cho'ziltirishlarning eng samarali yo'li hisoblanadi. Bu kuch sifatleri va egiluvchanlikni birga rivojlantirishga yordam beradi. Aytib o'tilgan tartibdagi ishni vaqti-vaqti bilan, kichik hajmlarda, tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida qo'llash tavsiya etiladi. Uning vazifasi maksimal kuchni oshirish; harakat tezligi sust 4–6 s, gacha, yondoshishdagi takrorlanishlar soni 6–8

gacha, yondoshadilar o'rtasidagi tanaffuslar 1–2 min, gacha (ishga jalb qilingan mushaklar hajmiga qarab).

Izokinetik tartibiga mashg'ulot qilish. Ushbu tartibda mashg'ulot qilish maxsus trenajyor moslamalaridan foydalanilgan holda ish olib borilishini nazarda tutadi. Bunday trenajyor moslamalari suzuvchiga katta tezlik diapazonida harakatlarni bajarish istalgan harakat vazifasida maksimal yoki unga yaqin bo'lgan kuchlanishlarni namoyon qilish imkonini beradi.

Bu mushaklarga hamma harakat diapazoni davomida optimal yuklama bilan ishlashga yordam beradi. Ko'pkina mutaxassislarning fikricha izokinetik mashqlar kuch tayyorgarligining asosiy vositasi (ayniqsa, maksimal va portlovchan kuchni rivojlantirishda) bo'lishi lozim. Bu nuqtayi nazardan izokinetik ish tartibining boshqalarda bir qator afzalliklari bilan bog'liq. Ularga quyidagilar kiradi: dinamik harakatlarning istalgan fazasi sportchi imkoniyatlariga mos keladigan optimal yuklamalar imkoniyat; harakat tezligini keng diapazonida almashtirib turish imkoniyati (bu ishga jalb qilinadigan tolalar sonining ko'payishiga, shuningdek kuch mashqlarini bajarishdagi tezligini musobaqa faoliyati uchun xos bo'lgan tezlikka yaqinlashtirishga yordam beradi). Ham lokal, ham nisbatan keng ta'sir ko'rsatuvchi turli xildagi mashqlarning katta miqdorini tanlab olish imkoniyati katta ahamiyat kasb etadi.

Izokinetik tartibning afzalligi (ustunligi) yana shundan iboratki, mashqni bajarish uchun sarflanadigan vaqt ancha qisqaradi, mushak-bo'g'imlarining shikaslanish ehtimoli kamayadi, shiddat bilan badan qizdirishning ehtiyoj bo'lmaydi, qo'llanilgan mashqlardan so'ng organizm tez tiklanadi.

Ma'lumki, maksimal og'irliklar maksimal kuchning ko'p rivojlanishiga yordam beradi. Boshqa tomondan, shu narsa isbotlanadiki, bu sifatni rivojlantirish uchun 6–8 marta takrorlanishdan iborat bo'lgan mashqlar samarali hisoblanadi. Biroq bu yerda obyektiv qarama – qarshilik bor: yondoshishda 6–8 ta takrorlanishni bajarishga intilish sportchini og'irliklar bilan mashqlar bajarishga majbur qiladi. Izokinetik mashqlar bu qarama – qarshilikni bartaraf etadi, chunki har bir takrorlanishda kuchni maksimal namoyon qilishga yordam beradi, ya'ni izokinetik tartib nafaqat turli harakat vazifalaridagi, balki alohida yondoshishning

turli takrorlanishlarda aniq kuch imkoniyatlarining namoyon bo'lishi ko'rsatiladi. Izokinetik tartib xususiyatlari sababli qarama-qarshilik keng diapazonda almashtirilib turilishi mumkin.

Bunda bajariladigan harakatning har bir fazasida mushaqlarning aniq imkoniyatlariga moslashish yuzaga keladi. Shunindek, yana shuni hisobga olish joizki, izokinetik tartibdagi ishda biozvenolarning harakatlanish tezligi odatda, sekundiga 45–60 dan oshmaydi, bu vaqtda tabiiy, musobaqa faoliyatining turli tarkiblariga xos bo'lgan harakatlarda ko'pincha yuqori bo'lishi mumkin. Bu juda muhim, chunki oxirgi yillardagi ilmiy tajribalar kuch mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari mavjudligi to'g'risida dalolat beradi. Hozirgi vaqtda trenerovkalar davomida bajariladigan izokinetik tartibdagi kuch mashqlari biozvenolarning harakatlanishi tezligini 1 s, ichida noldan 200 va undan ortiq gradusga o'zgartirishga yordam beradi.

Izokinetik xususiyatiga ega yuqori burchak tezligi (1 sek, ichida 100 dan ortiq) mashqlarni bajarishga asoslangan kuch tayyorgarligi shunga o'xshash mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq hisoblanadi. Afzalligi kuchning ko'p miqdorida o'sishi, gavda tuzilishining yaxshilanishida (mushak massasining biroz oshishi yoki yog' to'qimalari soni kamayganda uning sodir bo'lmasligi, shunindek, turli kuch sifatlarining namoyon bo'lishini taqazo etadigan harakatlarning natijasida aks etiladi. Izotonik tartibda bajariladigan mashqlar maxsus testlash davomida kuch sifatlarining o'sishida, shu bilan birga kuch hamda harakatlarning oshishida kam samarali hisoblanadi.

Yuqori tezlikdagi izokinetik mashg'ulot afzalliklarini ko'rib chiqayotib uning boshqa uslublariga nisbatan sport suzishi talablariga yetarli darajada muvofiqligini aytib o'tish joiz.

Agar kuch dasturi suzish uchun xos bo'lgan ishchan harakatlarni imitasiya qilishga yordam beruvchi maxsus trenajyorlarda bajarilayotgan bo'lsa kuch mashg'uloti (kuch sifatlarining suzish xususiyatiga "moslashuvsiz") sport natijalarining o'sishiga olib keladi. Boshqa tartibdagi ish qo'llanilganda odatda, bunday natijalarga erishib bo'linmaydi.

O'zgaruvchan qarshiliklar tartibiga mashg'ulot qilish. Ushbu tartiblarning ajratilishi to'g'ridan – to'g'ri turli xildagi trenajyorlardan foydalanish bilan bog'liq. Ushbu trenajyorlarning

qurilish xususiyatlariga ishga jalb qiladigan mushaklarning aniq imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakatning turli qismlarida og'irlik kattaligini o'zgartirishga imkon beradi. Suzuvchilarning tayyorlash amaliyotida prujinali – richagi trenajyor keng qo'llaniladi. Bu Mertens – Xyuttel trenajyori bo'lib, undan har xil usulda suzishda qo'l harakatlarini imitatsiya qiluvchi turli-tuman mashqlari bajarish uchun foydalaniladi. Trenajyorning tuzilish xususiyatlari va prujinalar sonini o'zgartirilishi har xil qo'l harakatlarini bajarishda mushaklarning aniq imkoniyatlariga qarshilikni “moslashtirish” imkoniyatini beradi.

O'zgaruvchan tartibda mashg'ulot qilish uchun oxirgi yillarda “natarus” tipidagi trenajyor keng tarqalgan. Uning tuzilish xususiyatlari harakat bajarilishini ta'minlovchi mushak guruhlarining aniq imkoniyatlariga muvofiq holda qarshilikni keng diapazonida tartibga solishga yordam beradi. Qarshilikni o'zgartirish richaglar hamda eksentrikarni qo'llash yo'l orqali amalga oshiriladi. Eksentriklar va richaglarni qo'llash asoslangan kombinatsiyalardan foydalanish ham mumkin.

Bunda ularning uzunligi harakat davomida o'zgartirib boriladi. O'zgaruvchan qarshiliklar tartibidagi mashg'ulotning muhim ustunligi (“Nautilus” trenajyori qo'llanilganda) shundan iboratki bu trenajyorlarning tuzilish xususiyatlari harakatlarini mutlaqo katta amplituda bilan bajarilishni nazarda tutadi, shu tariqa ishning chekinuvchan qismida ishlayotgan mushaklarning maksimal cho'zilishni ta'minlaydi. Bu ikkita sabablarga ko'ra juda muhimdir: birinchidan, oldin yaxshi cho'ziltirilgan mushaklar yuqori darajadagi kuch sifatlarni namoyon qilishga qodir; ikkinchidan, bir vaqtning o'zida kuch sifatlarni hamda og'irluvchanlikni namoyon bo'lishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi. Katta harakat amplitudasini an'anaviy mashqlarni oqilona tanlab olish hisobiga ta'minlash mumkin. Masalan, turnikda tortilish yoki yotgan holda shtanga bilan qo'llarni bukib yozish mashqlarni bajarish vaqtida faqatgina ushlab kengligini o'zgartirish mumkin. Biroq mashqlar oqilona tanlansa ham, harakat amplitudasi, odatda, chegaradan uzoq. Shu vaqtning o'zida “Nautilus” trenajyorning har birining tuzilish xususiyatlari maksimal harakat amplitudasini ta'minlashga yordam beradi. Shu orqali kuch sifatlarning maksimal rivojlanishi hamda kuch va

egiluvchanliklarning birgalikda rivojlanishga erishiladi. Shu bilan birga o'zgaruvchan qarshiliklar kesimida mashg'ulot qilishning bir qator kamchiliklari ham mavjud. Suzuvchi yondoshishning har bir takrorlanishda doimiy ravishda og'irlik balki ishlashga majbur. Masalan, agar Martens-Xyuttell trenajyorlarida 30 kg, li og'irlikni ta'minlovchi uchta prujina o'rnatilgan bo'lsa, unda suzuvchi birinchi hamda oxirgi harakatlarda (ular 50 dan ortiq bo'lishi mumkin) mashqlarni shu og'irlik bilan bajarishga majbur bo'ladi. Boshqa trenajyorlardan foydalanishda ham axvol shunday, ya'ni trenajyor og'irlikni har bir takrorlanishdagi mushaklarning aniq imkoniyatlariga moslashtirishga imkon bermaydi.

Bundan tashqari, Martens-Xyutell trenajyori teskari harakatlanish vaqtida mushaklarning cho'zilishini ta'minlaydi. "Nautilus" tipidagi trenajyorlar rivojlantirilayotgan kuchlanishlar nazo'rat qilishga imkon yaratmaydi: ular qo'llaniladigan og'irliklar noto'g'ri o'rnatilishi tufayli mushaklarning xaddan ortiq cho'zilishi va shikastlanishi sodir bo'lishi mumkin. Biroq ushbu moslamaning eng katta kamchiligi-bu uning qo'polligi, tayyorlash uchun qiyinchilik tug'dirishi, bitta trenajyorda har xil mashqlarni bajarish bo'lmasligidadir (xar bir trenajyorlar bitta mashqni bajarish uchun mo'ljallangan).

O'zgaruvchan og'irliklar tartibidagi mashg'ulot turli xil kuchni, maksimal, portlovchan, kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan. Hammasi mashg'ulot yuklamalarning asosiy tarkiblarini rejalashtirish uslubiyatiga bog'liq.

7.5.2. Kuch sifatlarini rivojlantirish usuliyatining qoidalari

Suzuvchining kuch tayyorgarligini umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratish qabul qilingan. Umumiy kuch tayyorgarligi xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar yordamida amalga oshiriladi va suzish jarayonida katta yuklama oladigan turli mashq guruhlarining kuch imkoniyatlarini oshirish maqsadga ega. Umumiy kuch tayyorgarligi ushbu holda maxsus kuch tayyorgarligi uchun asos sifatida qaraladi. Umumiy kuch tayyorgarligi malakali suzuvchiga faqat uning ixtisosligi xususiyatlari, jismoniy sifatlarining namoyon bo'lish xususiyatlari. musobaqa faoliyatidagi texnik malakalari hisobga olingan taqdirdagina muvaffaqiyati keltirilish mumkin. Agar, bu nafas

hisobga olinmasa, umumiy kuch tayyorgarligi suzuvchining organizmning har tomonlama jismoniy rivojlanishi bo'limlaridan biri sifatida qaralsa, bu xol natijalarning pasayib ketishiga sababchi bo'lishi mumkin. Buni ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda e'tiborga olish zarur. Chunki ularda mashg'ulot jarayoni to'g'ri tashkil etilganda har bir umumiy rivojlantiruvchi mashq aniq maxsus kuchning namoyon bo'lishi uchun asos bo'lib xizmat qilishi lozim.

Bunda yuqori malakali sportchilarning umumiy kuch tayyorgarligi nafaqat umumiy, balki yordamchi xususiyatiga ega. Shuning uchun umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi bilan bir qatorda yordamchi tayyorgarlikni ajratib ko'rsatish kerak. Bunday tayyorgarlik o'zining vazifalari hamda mazmuniga ko'ra umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasida oraliq holatni egallaydi.

Maxsus kuch tayyorgarligi suzish uchun xos bo'lgan sharoitlarni hisobga olgan holda kuch sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunda nafaqat suzishda asosiy yuklama ko'taradigan mushak guruhlari imkoniyatlarini rivojlantirish, balki kuchning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda musobaqa texnikasining dinamik va makon-vaqt parametrlari o'rtasidagi uzviy bog'liqlik nazarda tutiladi.

Umuman, shuni aytish joizki, turli xildagi mashg'ulotlarda kuch tayyorgarligi vositalarini rejalashtirishda ikkita asosiy qoidani hisobga olish zarur. Birinchisi tegishli kuch sifatini muvaffaqiyatli oshirish uchun zarur bo'lgan uslubiy sharoitlarni ta'minlash. Ikkinchisi kuch tayyorgarligi vositalari va usublarning mashg'ulot mashg'ulotlarning boshqa vazifalariga muvofiqligi

Turli xil ustavor yo'nalishga ega bo'lgan kuch mashqlarni mashg'ulot davomida taqsimlash ketma-ketligi tegishli uslubiy sharoitlarga amal qilish zaruriyati bilan belgilanadi va u quyidagicha bo'lishi lozim: birinchi navbatda, portlovchi kuchni oshirishga qaratilgan mashqlar bajariladi, keyin maksimal kuchni, va nihoyat, kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Ushbu ketma-ketlik ham suvda, ham quruqlikda bajariladigan mashqlarga ta'luqlidir. Bunda shuni hisobga olish zarurki, bitta

kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashq tugagandan so'nggina boshqa sifatlarni rivojlantirishga o'tish mumkin.

Kuch tayyorgarligi vositalarining hajmi qat'iy induvidal tarzda belgilanadi va quyidagi omillar bilan aniqlanadi:

1. Mashg'ulotning ustuvor yo'nalishi.
2. Mashg'ulot bosqichi va davri.
3. Sportchi yoshi va malakasi.
4. Turli kuch sifatlari darajasi.
5. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan har xil mashqlarning ko'tarish imkoniyatlari.

Aytib o'tilgan omillar kuchga yo'naltirilgan mashqlarning bajarilish vaqtini belgilab beradi. Bu yerda 15–20 daqiqadan 1,5 soatgacha chekinishlar mumkin. Sarflanish vaqt, kuch tayyorgarligining yo'nalishi va boshqa bir qator parametrlariga qarab alohida mashg'ulotdagi mashqlar soni, yondoshishlarning umumiy miqdori o'zgarib turadi.

Turli xil kuch tayyorgarligi tomonlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarni turg'unlashtirishda shunga e'tibor berish lozimki, mikrosikllarni iloji boricha turlicha ustuvor yo'nalishdagi mashqlar bilan birga qo'llash zarur. Masalan, dushanba, chorshanba va juma kunlari ko'proq portlovchan hamda maksimal kuchni oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini bajariladigan mashg'ulotlar, seshanba, payshanba, hamda shanba kunlari esa kuch chidamliligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin.

Kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot mashg'ulotlari dasturini rejalashtirishda, mashqlarni shunday taqsimlash lozimki, ish jarayonida har xil mushak guruhlarining ishtiroki ta'minlanishi zarur.

Kuch tayyorgarligi usuliyatining eng muhim qoidalaridan biri bitta mashg'ulot mashg'ulotlaridan ikkinchisiga qadar birin-kecin qarshiliklarni muntazam oshirib borish yoki takrorlash soniga ko'paytirishga intilish hisoblanadi. Bunda har bir yondoshishda maksimal ish qobilyati ko'rsatkichlarini namoyon etishga harakat qilish kerak.

Masalan, agar suzuvchi maksimal kuchni rivojlantirish ustida ishlayotgan bo'lsa, hamda alohida mashqdagi harakatlarini 8 marta takrorlash qobilyatiga ega bo'lsa, u buni 10–12 marta

bajarishga intilish lozim. Bu natijaga erishilgan so'ng qarshilikni 3-5% ga oshirish zarur. Bu takrorlashlar sonini 6-8 gacha kamaytirish imkonini beradi. Bu yo'l sportchi organizmining hamda imkoniyatlarini to'liq safarbar etishga yordam beradi. Mushaklarining kuch imkoniyatlari oshirish uchun turtki bo'lib xizmat qiladi.

Har qanday turdagi kuchni rivojlantirishda hisobga olish lozim bo'lgan eng muhim usuliy qoida shundan iboratki, harakat katta amplituda bilan bajarilishi shart. Faqat shundagina ishda qatnashadigan mushaklarning yuklama bilan to'liq ta'minlashni rivojlanishi, keyinchalik esa hamma harakat fazalarida kuchning namoyon bo'lishi, shikastlanishning bartaraf qilinishi ta'minlanadi. Shuning uchun takrorlashdan – takrorlashga o'tish vaqtida oshib borayotgan toliqish kuzatilganda harakat amplitudasini kamaytirish hisobiga mashq bajarishni engillashirish kerak emas (bunday hol amaliyotda ko'p uchraydi). Nisbatan standart (bir qolipdagi) kuch dasturini uzoq vaqt bajarish shunga olib keladiki, sportchi organizmi bunday yuklamaga moslashib qoladi va bajarilayotgan mashqlar zarur mashg'ulot samarasini bermaydi. Mashg'ulot jarayoni doimo har xil shaklda tushkil etish yo'li orqali kuch sifatlarining rejali asosida oshirishga erishish mumkin.

Bunga quyidagilar hisobiga erishiladi:

- a) og'irlik kattaligi, takrorlanishlar soni va mashq bajarish sur'atini ruxsat etiladigan chegaragacha o'zgartirib turish;
- b) bir xil mushak guruhlarining kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni o'zgartirish;
- v) trenajyorlar hamda og'irliklarni almashtirib turish;
- g) turli mushak guruhleri uchun mashqlar qo'llashda ularning ketma-ketligini o'zgartirib turish;
- d) mashg'ulot kunlarini o'zgartirish.

Tayanch iboralar

1. Chaqqonlik.
2. Uslub va vositalari.
3. Suzuvchining koordinatsion qobiliyati.
4. Mashq.
5. Bo'g'imlar harakati ko'rsatkichlari..
6. Chidamlilik.
7. Kuch qobiliyati.
8. Chidamlilik.

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. Suzuvchini suzishga tayyorlashda chaqqonlik va harakatlar koordinatsiyasi?
2. Chaqqonlikni tarbiyalashning uslub va vositalari?
3. Suzuvchining koordinatsion qobiliyatini tarbiyalashning uslub va vositalari?
4. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar?
5. Bo'g'imlar harakati ko'rsatkichlarini tekshirish?
6. Chidamlilikga tushuncha bering?
7. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga nimalar kiradi?
8. Chidamlilikni rivojlantirish uchun qaysi usullar foydalanish lozim?
9. Chidamlilikni tarbiyalash uchun qaysi mashqlardan foydalanish lozim?
10. Chidamlilikni nechta turi bor?
11. Maxsus chidamlilikni umumiy chidamlilikdan farqi?
12. Suzish jarayonida chidamlilikni axamiyati qanaqa?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubi T – 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T – 2014.
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013-y.
5. Korbut V.M. Suzish O'quv qo'llanma. T – 2011-y.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent – 2010.
7. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.
8. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T – 2013-y.
9. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T – 2011-y.
10. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010-y.

VIII BOB. SUVDA CHO‘KAYOTGAN O‘DAMNI QUTQARISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO‘RSATISH

8.1. Suvda cho‘kayotgan o‘damni qutqarish usullari

Suvda odamlarning halok bo‘lish sabablaridan eng asosiysi suvda o‘zini tutish qoidalarini buzish, cho‘milish va suzish mashg‘ulotlari paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslikdir.

Quyidagi qoidalarni yaxshi bilish va ularga qat‘iy rioya qilish zarur:

– suzish bilan faqat shifokor ruxsatini olganlarga shug‘ullanishi mumkin. Suzish bilan shug‘ullanganda, muntazam ravishda tibbiy ko‘rikdan o‘tib turish lozim;

– suzish va cho‘milishga faqat shu maqsadlar uchun ajratilgan joylar: basseynlar, o‘rganish plyajlari, suv stansiyalari hamda xavfsizlik va gigiena talablariga javob beradigan boshqa erlarda ruxsat etiladi (39-rasm);

– harorati 15°C dan past bo‘lmagan toza suvdagina cho‘milishga ruxsat etiladi. Suvdagi mashg‘ulotlar davomiyligi 5 daqiqadan boshlab 25 daqiqagacha etkazilishi mumkin;

– suzishni bilmaydiganlar 0,6–0,9 m dan chuqur bo‘lmagan maxsus suv havzalarida yaxshi suzishni biladiganlar nazorati ostida cho‘milishlari mumkin. Suvdagi barcha mashqlar, shuningdek, suzishga dastlabki urinishlar qirg‘oq tomon bajarilishi zarur;



39-rasm.

– suvga tushish va suvdan chiqish faqat mashg‘ulot o‘tkazuvchining ruxsati bilan amalga oshiriladi;

– suzishni biladiganlarga suvga sakrash va sho‘ng‘ishni o‘rganishga ruxsat etiladi.

Quyidagilar qat'iyan man etiladi:

- kemalar, motorli va motorsiz qayiq'larga yaqin suzib borish (40-rasm);
- suv havzasining o'rtasida suzish, daryolarni suzib o'tish;



40-rasm.

- sho'xlik qilish va yolg'ondan yordam so'rab shovqin ko'tarish (41-rasm);



41-rasm.

- ogohlantiruvchi belgilar: masalan, bakenlar ustiga chiqish (42-rasm);



42-rasm.

- suv va qirg'oqni ifloslantirish;
- taxtalar, g'ola, kamera, puflab shishiriladigan to'shak va shu kabilar yordamida uzoqlarga suzib ketish (43-rasm);



43-rasm.

– maxsus moslashtirilmagan inshootlardan suvga sakrash, chuqurligi va turining holati noma'lum joylarda sho'ng'ish (44-rasm).



44-rasm.

Suvda baxtsiz hodisa yuz bergudek bo'lsa, kishi o'zini xotirjam tutishi, tez va aniq harakat qilishi lozim.

Ko'pincha kishilar tomir tortishishidan xavfsiraydilar. Bu suzish tayyorgarligi etarli bo'lmagan kishilarda yuz beraadi, yaxshi suzuvchilarda esa deyarli uchramaydi. Agar sizning boldir mushagingiz tortishsa, oyoq panjangizni o'zingizga tomon tortib, tegishli mushakni uqalab yuboring (45-rasm).



45-rasm

Har holda bu hodisaga xotirjam munosabatda bo'ling. Tananing bir yo'la hamma mushaklari tomiri tortishmydi, agar ulardan bittaginasini bilan shunday bo'lib qolsa, odam suzish qobiliyatini yo'qotmaydi. Chalqancha yotib, mushagingizni ishqalab yumshatishga harakat qiling. Buning iloji bo'lmasa, qirg'oqqa tomon suzing. U yerda mushakni uqalash, albatta, qulayroq. Ko'pincha boldir mushagining tomiri tortishadi, agar

siz suzishni bilsangiz, bu sizning qirg'oqqa yetib olishingizga u qadar kuchli halal bermaydi.

Agar suv havzasining biror qismini qayiq yoki solda oshib o'tish kerak bo'lsa, unda eng kuchli suzuvchilardan qutqaruvchilar guruhi tuzish zarur. Qutqarish vositalari: shishiriladigan rezina chamberlar, xodalar, g'olalar, ularga bog'langan 10–15 m li arqon va boshqa narsalarni ham hozirlab qo'yish kerak. Barcha hollarda mustahkam intizomga rioya qilish lozim. Biroq baxtsiz hodisalar, baribir, yuz berishi mumkin. Ba'zan siz o'tirgan qayiq ehtiyotsizlik natijasida ag'darilishi yoki ichiga ko'proq suv kirib qoladi. Bu hali tashvish emas: qayiq cho'kib ketmaydi. Bunday holatda eng avvalo odamlarni, keyin suzish vositalarini (agar ular maxsus ishlangan va qimmatbaho bo'lsa), undan keyingina asbob-anjomlarni qutqarish kerak. Agar suvga tushib ketgan kishilarni qayiq yoki solga chiqarib olishning imkoni bo'lmasa (masalan, qayiq odamlarga to'lib ketgan), ularga arqon yoxud xoda tashlab, qirg'oqqa tortib chiqarish mumkin. Ba'zan shunday bo'ladiki, qayig'ingiz ag'darilib ketadi yo ichi suvga to'ladi. Xavfsiz joygacha bittadan emas, guruh bo'lib etib olish zarur, shunda kuchsizdashib qolganlarga, jarohatlangan o'rtoqlarga yordam berish mumkin. Qayiq cho'kib ketmagan bo'lsa, uni tashlab ketmang, balki uni ushlab olib, yordam so'rab signal bering.

Albatta, barcha ehtimoliy holatlarni nazarda tutib, ularni bartaraf etish yo'llari haqida maslahat berib bo'lmaydi. Lekin eng muhimi – suvda ehtiyotkorlikka rioya qilish va o'zini yo'qotmaslik.

Aholi o'rtasida suvda o'zini tutish qoidalarini ommalashtirish – cho'kishlar oldini olish ishlarining muhim jihati. Ko'pchilik cho'miladigan va suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarda ogohlantiruvchi yozuvlar, rangdor va tushunarli stendlar, shuningdek, suvda o'zini tutish qoidalari va cho'kayotganlarga yordam ko'rsatish usullarini tushuntiruvchi kinofilmlardan foydalanish, qutqarishga doir suhbatlar o'tkazish, amaliy mashg'ulotlar tashkil etish zarur.

Suvda baxtsiz hodisalarning oldini olish va cho'kayotganlarni qutqarish – jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy kasbiy tayyorgarligining asosiy tomonlaridan biri.

Suvda qutqarishni rivojlantirish va ommalashtirishda cho‘kayotganlarni qutqarish bo‘yicha musobaqalar uyushtirish katta ahamiyatga ega. Qutqaruv va sportning amaliy turlari xalqaro federatsiyasi 1971-yildan buyon qutqaruv ko‘pkurashi bo‘yicha chempionatlar o‘tkazib keladi. Ular quyidagi mashqlarni o‘z ichiga oladi: katerni “qutqaruv trevogasi”ga ko‘ra 1000 m masofaga olib chiqish, 50 m masofaga suzib qutqarish; qutqaruvchi qayiqlarda 1000 m eshkak eshib, manekenni suvdan chiqarib olish; 200 m erkin usulda to‘siqlar osha suzish; qutqaruv chambarini uzoqlikka aniq uzatib berish.

Cho‘kishning oldini olish uchun ommaviy cho‘milish joylari yoki kechuvlardagi qutqaruv stantsiyalarida bo‘lishi kerak hisoblangan *qutqarish vositalaridan* foydalanishni bilish zarur. Bular qutqaruv chambarlari, sharlar, xodalar, qutqaruv taxtalari, ko‘krakpechlar, belbog‘, nimcha, kamzul va h.k. (46-rasm).



46-rasm.

Qutqaruv chambari (tashqi diametri 80 sm atrofida, ichki diametri – 40 sm ga yaqin) presslangan po‘kak yoki penoplast to‘ldirilgan brezent g‘ilofdan iborat. To‘rt joyida chambarning tashqi sirtiga brezent kashaklar bilan arqondan yasalgan halqa mahkamlanadi. Chambar bir yarmi oq rangga, ikkinchisi qizil rangga bo‘yaladi. Qutqaruv chambarlari suvdagi odamga 15 m naridan yordamlashish imkonini beradi. Chambarni qirg‘oq yoki qayiqdan uzatishda uni o‘ng qo‘l bilan ushlab, ikki-uch bor quloq otib, gorizontal yo‘nalishda shunday irg‘itish kerakki, chambar cho‘kayotgan odam yaqiniga tushsin va u yordam kutib chambarni tutib tura olsun.

Chambardan, yaxshisi, quyidagicha foydalanish lozim: uning oldiga suzib kelib, bir tomoniga bosiladi, u vertikal holatni olgach, ichiga bosh va qo‘llar kiritiladi, qo‘llar tushirilib, yordam kutiladi.

Baxtsiz hodisaga uchragan odamga yordam berish mumkin bo'lmasa, unga biror suzuvchi buyum tashlanadi yoki ushlab olish uchun tayoq yoki xoda uzatiladi. Bunday tasodifiy buyumlardan tashqari maxsus uloqtiriladigan moslamalar ham bor (47-rasm).

Bulardan eng keng tarqalganlari qutqaruv "Aleksandrov halqasi" va qutqaruv "Suslov sharlari"dir.

Qutqaruv "Aleksandrov halqasi"ning arqoni yo'g'onligi 0,5–0,7 sm, uzunligi 30 m gacha etadi. Uning bir uchida yorqin rangga bo'yalgan po'kak yoki penoplastdan yasalgan ikkita kichikroq qalqi (poplavok) va yumshoq qobiqli yuki (qumli qopchiq) bo'lgan halqasi bor. Shu uchi qutqariluvchiga uzatiladi. Ikkinchi uchidagi halqadan qutqaruvchi qo'lini o'tkazib oladi.



47-rasm.

Tashlab berishdan avval arqon tirsakka o'ralib, bu o'ram bo'sh qo'l bilan ushlanadi yoki erga, palubaga va h.k. qo'yilib, boshqa qo'lga bir necha yukli halqa olinadi. Bir nechta aylanma harakat bajarilib, yukli halqa qutqariluvchi tomon oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Qutqaruvchi tashlagan halqalardan keyin bo'sh qo'lda tutib turilgan yoki erda yotgan halqalar bo'shala boshlaydi.

"Aleksandrov halqasi"ni shunday tashlash kerakki, yukcha qutqariluvchining orqasiga – suvga tushsin, keyin arqon asta tortiladi. Qalqi ilingan halqa suvdagi odamning yoniga kelganda, u halqani ushlab oladi. Shundan so'ng arqon qirg'oqqa qarab tortiladi (48-rasm).



48-rasm.

Qutqaruv “Suslov sharlari” – po‘kak yoki penoplastdan yasalgan diametri 25–30 *sm* li sharlar bo‘lib, ular ustidan qalin mato tortilib, biri oq, ikkinchisi qizil rangga bo‘yaladi. Sharlar bir-biri bilan arqon yordamida tutashtiriladi, arqon uzunligi taxminan 50 *sm* bo‘ladi. Uning o‘rtasiga 25 *m* cha uzunlikdagi ingichka, lekin mustahkam tasma bog‘lanadi. Baxtsizlikka uchragan odam sharlarni birlashtirgan arqon ustiga shunday yotadiki, arqon uning ko‘kragi ostida bo‘lib, qo‘ltiqlari ostidan o‘tadi. Shu tariqa sharlar uning orqasiga o‘tib, suv yuzida tutib turishga yordam beradi. “Suslov sharlari” xuddi “Aleksandrov halqasi” singari uloqtiriladi.

Cho‘kayotgan kishini suvdan yoki muzlar orasidan chiqarib olish uchun mo‘ljallangan *qutqaruvchi changak* uchiga temirdan ishlanib, rux yugurtirilgan ilgak mahkamlangan xodadan iborat. Bu ilgan po‘kak yoki penoplast sharlar bilan berkitilgan bo‘lib, ularning o‘lchamlari ilgak oxiriga qarab kichrayib boradi. Sharlar changakning suzuvchanligini oshiradi va qutqariluvchini shikastlanishdan saqlaydi. Cho‘kayotgan odamga tez yordam ko‘rsatish uchun, ayniqsa, basseynlarda uzunligi 3–6 *m* li yog‘och, dyuralyumindan ishlangan oddiygina xodalardan keng foydalaniladi, shuningdek, plastmassa quvurlarni ishlatish ham mumkin. Cho‘kayotgan odamga xoda uzatiladi, u xodani ushlab olgan zahoti qirg‘oqqa qarab tortiladi.

Qutqaruv ko‘krakpechi, belbog‘i, nimcha va kamzullar avvaldan taqib yoki kiyib olinadigan qutqaruv vositalariga kiradi (49-rasm). Qutqaruv nimchalari va ko‘krakpechlar qalin parusina yoki kanop matodan tikilib, ichi maydalangan po‘kak yoki penoplast bilan to‘ldiriladi. Po‘kak yoki penoplast qatlami qalinligi – 7–15 *sm*. Shishirilgan qutqaruv nimchalari ham mavjud.



Qutqaruv nimchalari yoki ko‘krakpechlar suvga tushib ketish xavfi tug‘ilganda (masalan kemada qattiq to‘fon vaqtida yoki shikastlanish ro‘y berganda) kiyiladi. Ular suv-motor va yelkanli qayiqlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda majburiy qutqaruv anjomlari sirasiga kiradi.

Ko'krakpech va nimchalar odamni suv yuzasida boshini yuqoriga qilib ushlab turadi, bu suzishni bilmaydigan kishilarga yordam berish vaqtida juda muhim. Shu maqsadda shishirilgan qutqaruv nimchalariga odamning boshini vertikal g'olatda tutib turadigan maxsus yoqa qilinadi.

49-rasm

Qutqaruv belbog'lari xuddi nimchalar, ko'krakpechlar kabi parusina, brezent yoki kanop matodan tayyorlanadi va po'kak yoki penoplast maydasi bilan to'ldiriladi. Belbog' qalinligi – 20–25 sm. Ixcham qilib yig'ib qo'yiladigan rezina qutqaruv belbog'lari ham qo'llaniladi, ular tarkibida muayyan kimyoviy aralashmalar bo'lib, odam suvga tushib ketganda, ular o'zlaridan gazsimon modda chiqaradilar, bu baxtsizlikka uchragan kishini suv yuza-sida tutib turadi. Belbog' suvga tushib ketish xavfi tug'ilganda yoki suvda taqib olinadi. Buning uchun suvda belbog'ni yoyib, qo'llarni undan o'tkazish, keyin qorni va ko'krakkacha tushirish lozim.

Bo'yin atrofi va ko'krakda joylashadigan ko'krakpechlar suzish uchun eng yaxshi sharoit tug'diradi, chunki ular suvga tushib ketgan odamning yuzini suv sathidan yuqorida tutib turadi va ular hushini yo'qotgan vaqtida ham suv yutib yuborishlariga to'sqinlik qiladi.

Motorli yoki motorsiz qayiqda qutqarish suzib borib qutqarishga nisbatan ancha samarali, chunki bu cho'kayotgan kishiga tez yaqinlashish imkonini beradi. Cho'kayotgan kishiga yaqinlashganda, uni qayiq borti yoki eshkak urib yubormaslik juda muhim. Qayiqqa odamni quyruq tomonidan chiqarib olgan yaxshiroq, shunda qayiq ag'darilib ketmaydi, katerga esa yon tomondan – shunda cho'kayotgan kishini vint bilan shikastlash xavfi yo'qoladi. Agar qutqaruvchi bir kishilik qayiqda yoki hiror kichikroq qo'lbola suzish vositasida bo'lsa, cho'kayotgan kishini suvdan chiqarmasdan, uni qirg'oqqa shatakka olib yetkazish – eng maqbul usul.

Muzda o'zini tutish. Sovuq tushganda, suv havzasi muz bilan qoplanadi. Uning ustidan bemalol yurish uchun, muz ma'lum qalinlikka ega bo'lishi lozim. Ma'lum bo'lishicha, yayov holda muz ustida bitta-bittadan yurish uchun uning qalinligi kamida 5

sm ga yetishi zarur. Muz ustida harakatlanganda, uning mustahkamligini tayoq bilan tekshirib ko'ring, lekin zinhor oyog'ingiz bilan tepmang – qulab tushishingiz mumkin. Ikki kishi qalinligi 7 *sm* li muz ustida yurishlari mumkin, lekin ular orasidagi masofa kamida 5–7 *m* bo'lishi kerak. Chang'ichilarga muzlab qolgan suv havzalari orqali yakka holda yurish tavsiya etilmaydi; chang'i yo'li yoki ochilgan so'qmoq bo'ylab yurish xavfsizrof; chang'ichilar orasidagi masofa ham 5–6 *m* ga teng. Muz ustiga chiqishdan avval chang'i tasmalarini bo'shatish, bilaklardan tayoq halqalarini chiqarish, yukxalta tasmagini bir elkadan tushirib qo'yish lozim.

Muzni o'yib baliq tutishga chiqqanda, o'zingiz bilan shishiriladigan chambar oling, u qutqarish vositasi sifatida asqotishi mumkin. Kuz va bahorda – muz yupqalashib qolgan paytda chambar odam ostidagi tayanchni kuchaytiradi. Muzni teshganda, teshiklar orasidagi masofa yaqin bo'lmasligiga e'tibor bering, chunki katta maydondagi muz sinishi mumkin.

Ba'zan shunday ham bo'ladi: to yordam etib kelgunicha baxtsiz hodisaga uchragan kishi mustaqil harakat qilishiga to'g'ri keladi. Agar uning oyog'i ostidagi muz sina boshlasa, astagina yotib, qo'l va oyoqlarni kerish va shoshmasdan xavfli joydan nari ketish kerak.

Muz teshigidan suvga tushib ketsangiz, qo'l-oyoqlarni shapillatmay, muz chetiga ko'kragingiz bilan tayanib, qo'llaringizni oldinga uzating-da, qalin muz ustiga chiqishga harakat qiling.

Muz ostiga yiqilib tushgan odamga yordam ko'rsatish juda qiyin, chunki unga yaqinlashish muammo tug'diradi. Buning uchun chana oyog'iga o'xshash moslamali qayiqlar, suzuvchi chanalar, qutqaruv narvonlari, taxtalar, fanera bo'laklari va h.k. dan foydalaniladi. Bu vositalarni qutqaruvchi itarib borib yoki ularda harakatlanib, cho'kayotgan kishining yoniga yaqinlashadi. Agar muz ostiga yiqilgan odamga yaqinlashishning imkoni bo'lmasa, unga arqon tashlanadi. Agar odam muz ostiga ketib qolgan bo'lsa, uning ketidan suvga sho'ng'ish kerak, ammo bundan oldin albatta belga arqonning bir uchini bog'lash, ikkinchi uchini esa boshqa qutqaruvchiga berish zarur. Agar cho'kayotgan

ishi chuqurga tushib ketmagan bo'lsa, qutqaruv changagidan foydalanish mumkin.

Muz ostiga yiqilgan kishiga yordam berayotganda, muz ustida biror yussi garsa: narvon, xoda, taxtaga tayanib, emaklab yurgan holda uning oldiga yaqinlashish lozim. Unga xavfsiz masofada yaqin kelgach, qutqaruvchi narvon, belbog', changak, arqon yoki shunga o'xshash biror moslamani uzatadi. Ayni paytda cho'kayotgan kishini tinchlantirib, uzatilgan buyumdan qanday foydalanish kerakligini tushuntiradi.

Qo'l ostidagi qutqaruv vositalari sifatida turli suzuvchi narsalar: taxtalar, g'o'lalar, qarnish bog'lari yoki havoga to'ldirish mumkin bo'lgan buyumlar xizmat qilishi mumkin (kiyimlar, bo'sh bochka yoki kanistrlar, avtomobil kameralari, koptoklar, to'shaklar). Shuningdek, shox-shabba, qarmoq, xodalar, eshkak, chang'i, arqon, sim, kamar, sharf kabi narsalarni ham qo'llasa bo'ladi.

Botqoqda botib qolgan kishiga ham xuddi shu tariqa yordam ko'rsatiladi.

8.2. Suzib borib qutqarish usuliyati va yo'llari

Cho'kayotgan kishiga qanday yordam berish mumkin?
Cho'ka-yotgan odamlarga yordam ko'rsatish maqsadida ustalik bilan amalga oshirilgan zamonaviy chora-tadbirlar tufayli juda ko'p insonlar hayotini saqlab qolishga erishildi. Buning uchun shunday hollarda nima qilish kerakligini yaxshi bilish zarur, chunki qutqaruv ishlari, odatda, xavf-xatar bilan bog'liq. "Cho'kayotgan-larni qutqarish uchun" medalining ta'sis etilganligi bejiz emas.

Ikki holat bo'lishi mumkin: birinchisida odam hali suv yuzasida u bilan kurashishda davom etadi yoxud vaqti-vaqti bilan suv ostidan ko'rinib qoladi; ikkinchisida odamni suvdan hushsiz chiqarib oladilar.

Agar odam hali suv yuzida qalqib turgan bo'lsa-yu, yaqin atrofda qayiq yoki qutqaruv vositalari (chambarlar, sharlar) mavjud bo'lsa, tezda uning yoniga qayiqda suzib kelish yoxud unga qutqaruv chamberini tashlash zarur. Agar bular bo'lmasa, cho'kayotgan kishiga suzib borib yordam ko'rsatish lozim. Unga

ikki kishilashib ko'maklashgan ma'qul – ular bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar. Agar qirg'oqda qalin taxta, g'o'la yoki xoda ko'rinib qolsa, ularni ham olvolish va cho'kayotgan odamga uzatish kerak. Shunda u bilan qirg'oqqa suzib kelish osonroq bo'ladi. Bunday hollarda tez harakatlanish, har xil sharoitlarda bajariladigan ishlar izchilligini aniq ko'z oldiga keltira bilish zarur.

Cho'kayotgan kishini o'z vaqtida sezib qolish juda muhim. Uning ahvoli jiddiy ekanligiga shubha qilib o'tirmaslik kerak. Har qanday holatda ham qat'iyat bilan, boshqalardan yordam kutmay harakat qilish zarur.

Qutqaruvchining birinchi vazifasi – cho'kayotganga imkon qadar tez yordamga kelish. Bu vazifani bajarish chog'ida odam suzgandan ko'ra tezroq yugurishini, kiyimlar suzishga halal berishini nazarda tutish kerak. Shuning uchun dastlab qirg'oq bo'ylab cho'kayotgan kishiga eng yaqin masofaga yugurib borish, hech bo'lmaganda poyabzal va ustki kiyimlarni echib qo'yish lozim. Shundan so'ng suvga tushib (sakrab), cho'kayotgan kishining odiga qarab suziladi. Notanish suv havzasiga ehtiyot bo'lib tushgan ma'qul. Tez, lekin kuch-quvvatni tejab suzish kerak. Bunda cho'kayotgan kishini ko'zdan qochirmaslik, uni oqim yoki to'lqinlar surib ketishi mumkinligini hisobga olish zarur.

Agar suv sovuq bo'lsa, ichki kiyimlarni echmaslik kerak: ular tez sovib ketishdan saqlaydi.

Cho'kayotgan kishining yaqiniga suzib kelgach, ko'riladigan tadbirlar uning qayerdaligiga bog'liq bo'ladi: havza tubiga tushib ketdimi yoki hali suv yuzasidami. Birinchi holatda uning ortidan suvga sho'ng'ish kerak (50-rasm).



50-rasm.

Agar uni darhol topa olmasangiz, *rejali qidiruv* olib boring, ya'ni havza tubi bo'ylab bir necha bor sho'ng'tgsh hamda cho'kish joyini sinchiklab ko'rib chiqing. Agar cho'kkan kishi havza tubida yuzini yuqoriga qilib yotgan bo'lsa, unga bosh tomonidan yaqinlashib, qo'ltiqlaridan olish va havza tubidan tezkorlik bilan itarilib, suv yuzasiga suzib chiqish darkor. Agar u yuzini pastga qilib yotgan bo'lsa, oyoqlari tomonidan yaqin kelish va qo'ltiqlaridan olib, suzib chiqish zarur. Cho'kkan kishini qo'li yoki sochidan ushlab olib ham suv yuzasiga suzib chiqish mumkin.

Agar cho'kayotgan kishi suv yuzasida bo'lsa, uni uzoqdanoq tinchlantirish, agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi orqasidan suzib kelish kerak, shunda uning tirmashib olishlaridan qutulish mumkin, bu esa ba'zan juda qiyin kechadi.




Agar cho'kayotgan kishining tirmashib olishlaridan qutulishga erisha olmagan bo'lsangiz, tegishli usullardan birini qo'llang. Masalan, chuqur nafas olib, suv ostiga tushing. Shunda cho'kayotgan suv yuzasida qolishga intilib, qutqaruv-chini qo'yib yuboradi. Barcha hollarda ham cho'kayotgan kishiga orqa tomondan suzib yaqinlashib yoki sho'ng'ib, uni bo'ksasidan ushlab orqasiga o'girib olishingiz kerak (51-rasm).




51-rasm.

Keyin cho'kayotgan kishining harakatlarini chegaralab, qirg'oq tomon olib ketish mumkin. Bu juda murakkab ish, shuning uchun yaxshi jismoniy va suzish tayyorgarligini talab qiladi.

Cho'kayotgan kishining tirmashib olishlaridan qutulishning asosiy usullari

Tirmashish	Tirmashishdan qutulish usullari
<p>Qo'llar bilan sochga tirmashish</p>	<p>Bir qo'l bilan sochni ushlab turgan panjani qisib, ikkinchisi bilan cho'kayotgan kishining tirsagiga bosiladi. Uning qo'lini tirsak bo'g'imida bukib, orqasiga qayirish</p>
<p>Bir yoki ikki qo'l bilan bilakka tirmashish</p>	<p>1. Bo'sh qo'l bilan ushlab olingan qo'l mushtini tutib, cho'kayotgan kishining bosh barmog'i tomon keskin harakat qilish. 2. Cho'kayotgan kishining ko'kragiga oyoqlarni tirab, itarilish.</p> 
<p>Oldindan ikki qo'llab ikkala bilakka tirmashish</p>	<p>1. Qo'llar bilan cho'kayotgan kishining bosh barmog'lari tomon keskin harakat qilish. 2. Oyoqlar bilan cho'kayotgan kishining ko'kragi yoki yelkalariga tiralib, itarilish.</p> 
<p>Orqadan ikki qo'llab ikkala bilakka tirmashish</p>	<p>Oldinga egilib, jamlanadi. Rostlangan qo'llarni orqaga uzatib, oyoq kaftlari cho'kayotgan kishining qorni yoki ko'kragiga qo'yiladi va itariladi.</p> 
<p>Oldindan qo'l barmoqlari</p>	<p>1. Iyak ko'krakka bosiladi. Qo'llar bilan pastdan yuqoriga cho'kayotgan kishining</p>

<p>bilan bo'yinga tirmashish</p>	<p>qo'llari orasidan o'tkazib, keskin harakat qilinadi.</p> <p>2. Iyak ko'krakka bosiladi. Rostlab birlashtirilgan qo'llar bilan pastdan yuqoriga aylanma harakat bajariladi va ayni paytda gavda ham buriladi.</p> <p>3. Iyak ko'krakka bosiladi. Qo'l kaftlari bilan pastdan cho'kayotgan kishining tirsaklariga bosiladi va pastga ketayotib, uning qo'llari yuqoriga itariladi.</p>
<p>Orqadan qo'l barmoqlari bilan bo'yinga tirmashish</p>	<p>1. Iyak ko'krakka bosiladi. Cho'kayotgan kishining jimjiloqlaridan ushlab, kuch bilan ular ikki tomonga keriladi.</p> <p>2. Rostlab birlashtirilgan qo'llar bilan pastdan yuqoriga aylanma harakat bajariladi va ayni paytda gavda ham buriladi.</p>
<p>Oldindan yoki orqadan qutqaruvchining bo'ynidan quchoqlab olish</p>	<p>Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining "yuqorigi" qo'li panjasidan ushlab turib, ikkinchi qo'l bilan uning tirsagi yuqori ko'tariladi. Qo'lni qutqaruvchi o'z boshi ustidan o'tkazib, orqaga qayiradi.</p>
<p>Oldindan qo'l-tiq ostidan gavgaga tirmashish</p>	<p>1. Qo'llar bilan cho'kayotgan kishining iyagi yoki burniga tiralib, itarilish.</p> <p>2. Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining ensasidan ushlab, ikkinchisi bilan iyagiga tiralib, uning boshini yon tomonga burish.</p> 
<p>Oldindan gavgani qo'llar bilan qo'shib quchoqlab olish</p>	<p>Pastga ketayotib, tirsaklar ikki tomonga keriladi.</p>

	
Olidndan yoki orqadan oyoqlarni quchoqlab olish	Oldinga engashish. Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining boshi ensasidan ushlab, ikkinchisi bilan iyagiga tiralib, uning boshini yon tomonga burish.

Masalan, *orqadan bo'yin va elkalarga tirmashishdan* qutulish (52-rasm). Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining qo'li tirsagidan ushlanadi, ikkinchi qo'l bilan uning panjasidan tutilib, tirsagini yuqoriga qilib tez buriladi, o'zining boshi ustidan o'tkazilib, ayni vaqtda cho'kayotgan kishi orqasiga o'girib olinadi.



52-rasm.

Orqa tomondan gavdani qo'llar bilan qo'shib quchoqdab olishdan qutulish. Bunday tirmashishlar juda xavfli. Qutqaruvchi keskin va kuchli harakat bilan ikki tomondan yuqoriga ko'tarib, suv ostiga tushish orqali bundan qutulish mumkin. Bu ham yordam bermasa, cho'kayotgan kishining barmoqlaridan ushlab, jamlanib, boshning orqaga kuchli harakati bilan uning yuziga urish va ayni paytda qo'llarini ikki tomonga tortib kerish kerak (53-rasm).



53-rasm.

Cho'kayotgan odam bilan suzish. Cho'kayotgan odamning yoniga suzib kelib yoki uning tirmashishlaridan qutulib olgach.

uni shunday ushlab kerakki, bunday “yuk” bilan suzish qulay bo‘lsin. Hech qachon oqim bilan kurashmaslik lozim – bu bekorga kuch sarflash bo‘ladi. Bunda qirg‘oq tomon suzish tavsiya etiladi. Cho‘kayotgan odamning faqat yuzini suv yuzasida ushlab, uning gavdasi suzuvchanligidan imkon qadar ugumliroq foydalanish mumkin.

Cho‘kkan odamni qirg‘oqqa yetkazishning bir necha usullari mavjud (33-rasm):

1. Qutqaruvchi chalqancha holatda oyoqlarini krol (yaxshisi, lastalarda) yoki brass usulida harakatlantirib suzadi. Qutqaruvchi chalqancha yotadi. Qutqaruvchi bosh tomonidan uni uzatilgan qo‘llari bilan quyidagi usullardan birida ushlab oladi: a) iyagi ostidan (cho‘kkanlarning bo‘ynini siqish mumkin emas!); b) qo‘ltiqlaridan; v) sochidan (54-rasm).



54-rasm.

2. Qutqaruvchi yonbosh bilan oyoqlar harakati hamda “pastki” qo‘l bilan eshib suzadi. Cho‘kkan kishi chalqancha yotadi. Qutqaruvchi “yuqorigi” qo‘li bilan uni quyidagi usullardan birida ushlab oladi:

a) iyagi ostidan, bunda qo‘lini qutqariluvchining orqasidan qo‘ltig‘idan o‘tkazadi (55-rasm);



55-rasm.

b) qo‘lini yuqoridan qutqariluvchining bir xil nomdagi qo‘li va beli ostidan o‘tkazib, boshqa xil nomdagi qo‘lining bilagi yoki tirsagidan (56-rasm);



56-rasm.

v) qo'lini orqadan qutqariluvchining bir xil nomdagi qo'li tagidan va ko'krak ustidan o'tkazib, boshqa xil nomdagi qo'lining tirsagi yuqorisidan (57 -rasm);



57-rasm.

- g) sochlaridan;
- d) bir qo'lining tirsagi yuqorisidan (58-rasm).



58-rasm.

Qutqaruvchilar ikkita bo'lsa, cho'kkan kishini qirg'oqqa olib chiqishning quyidagi yo'llaridan foydalaniladi:

a) qutqaruvchilar yonma-yon holda yonbosh bilan bir-biriga qarab suzadilar. Cho'kkan kishi ular orasida chalqancha yotadi. Qutqaruvchilar un ushlab oladilar, bunda "yuqoridagi" qo'llarini uning o'zlariga yaqin qo'li ostidan o'tkazib, birlashtiradilar;

b) qutqaruvchilar oyoqlarini krol, brass usulida harakatlantirib yoki yonbosh bilan yonma-yon suzadilar. Cho'kkan kishi ular orasida chalqancha yotadi. Har bir qutqaruvchi uning o'ziga yaqin elkasidan bir yoki ikki qo'li bilan ushlab oladi.

Cho'kkan kishini qirg'oqqa yetkazish usulini tanlash uning ahvoriga va qutqaruvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Hushi o'zida bo'lgan cho'kkan kishini qirg'oqqa olib chiqayotganda, uning ahvolini diqqat bilan kuzatib xotirjam suzish, uning suv yutib yuborishi yoki qo'rqib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak, bunda uni qutqarish qiyinlashadi.

Agar cho'kkan kishi hushini yo'qotgan bo'lsa, u bilan qirg'oqqa yoki qayiqqacha tezroq suzib borish juda mug'im. Bunda uning og'zi har doim suv yuzasida bo'lishiga ahamiyat berish zarur.

Cho'kkan kishini qiya qirg'oqqa olib chiqish unchalik qiyin emas. Agar uning vazni katta bo'lsa, yaxshisi bosh tomonidan elkalaridan tutib, gavdasining old qismini ko'targan holda orqa bilan yurib, qirg'oqqa olib chiqiladi. Agar vazni katta bo'lmasa, uni qo'llarda ko'tarib yoki elkaga ortib orlib chiqish mumkin (59-rasm).



59-rasm.

Cho'kkan kishini tik qirg'oqqa yoki qayiqqa chiqarish murakkabroq. Bunda uning ikki qo'lini yuqoriga ko'tarib, kaftlari bilan birini ikkinchisi ustiga qirg'oqqa qo'yiladi. Keyin uning ikkala kaftini o'z qo'li bilan qirg'oqqa bosib, yoniga o'zining ikkinchi qo'lini qo'yib, qutqaruvchi qirg'oqqa intiladi. Shundan so'ng, ikki qo'llab cho'kkan kishining qo'lidan ushlanadi, qirg'oqqa orqasi o'girilib, kuchli harakat bilan quruqlikka yoki qayiqqa ko'tariladi (60-rasm).

Cho'kkan kishini qayiqqa yoki qirg'oqqa olib chiqqach, unga *birinchi yordam* ko'rsatish kerak. Buni, yaxshisi, shifokor amalga oshirgan ma'qul. Agar shifokor bo'lmasa, uni chaqirishga harakat qilish, keyin esa cho'kkan kishiga birinchi yordam ko'rsatishga kirishish lozim.



60-rasm.

8.3. Cho'kkan odamga birinchi yordam ko'rsatish

Cho'kkan kishiga malakali birinchi yordam ko'rsatish uchun cho'kish hodisasi qanday qilib va qachon yuz berganligini bilish. kishining ahvolidi aniqlay olish kerak. Uning ahvolidan kelib chiqib, birinchi yordamning turli choralarini qo'llash lozim bo'ladi.

Eng avvalo, klinik o'lim holatini hushdan ketish va biologik o'limdan ajrata bilish zarur. Hushdan ketganda, odam o'zini bilmay qoladi, lekin yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati, garchi ancha kuchsizlanib qolgan bo'lsa-da, lekin davom etadi. Klinik o'lim holatida ko'z qorachilari kengayadi, nafas olish to'xtaydi yoki keskin izdan chiqadi, uyqu arteriyasida tomir urishi sezilmaydi. Klinik o'lim holati 5-6 daqiqa davom etadi. Shu davrda organizmning hayot uchun muhim funksiyalarini tik-lashga yo'naltirilgan chora-tadbirlar majmuasi yordamida odam-ni hayotga qaytarish mumkin. Klinik o'limdan so'ng biologik o'lim yuz beradi. Uning yaqqol belgilari: tana haroratining tushib ketishi, murdalarga xos dog'larning paydo bo'lishi, murdalarga xos qotib qolish kabilari.

Cho'kkan kishining holati cho'kishning xususiyatiga bog'liq.

Cho'kishning bir necha turlari farqlanadi. Ulardan asosiylari 2 xil:

1. Oq asfiksiya (bo'g'ilish). Uning ancha engil shakllari - soxta cho'kish deb ataladigan turi ham bor, bunda nafas yo'liga suv umuman tushmaydi yoki juda kam tushadi. O'tkir reflektor siqilish natijasida ovoz tushunchalari hiqildoq va traxeyaga kirish yo'llarini berkitib qo'yadi, suv esa o'pkaga o'ta olmaydi.

Bu holatda yurak faoliyati ancha kech to'xtaydi (o'pkada bir oz havo zahirasi qoladi va qon haqiqiy cho'kkandagi kabi jiddiy o'zgarishlarga uchramaydi), shu sababdan odamni hayotga qaytarish uchun vaqt ham, imkoniyatlar ham birmuncha ko'p bo'ladi. Bunday cho'kkanlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos. Ularni "oq" cho'kkanlar deb atashadi, negaki ularning terisi oppoq va muzdek sovuq bo'ladi. Oq asfiksiyada o'pkaga suv kirishining xavfli oqibatlarini yo'q, demak, odamni tiriltirish osonroq.

2. Ko'k asfiksiya: o'pkaga suv tushishi natijasida nafas olish to'xtaydi.

Cho'kkanda juda tez yordam ko'rsatilishi zarur. Chuchuk suvda cho'kkanda, suv alveolalar devori orqali tez sizib o'tib, qon oqimiga qo'shilib ketadi, oqibatda qonning kimyoviy tarkibi keskin o'zgarib, u suyuladi, eritrotsitlar emiriladi va endi ular kislorod tashiy olmaydi, o'tkir kislorod etishmovchiligi – gipoksiya boshlanadi. Qon plazmasi tarkibiga o'xshash, lekin tuzlar bilan yanada ko'proq to'yingan dengiz suvi alveolalar devoridan sizib o'tmaydi. Aksincha, o'pkaga tushgan dengiz suvi qon plazmasini qon oqimidan chiqib, alveolalar bo'shlig'iga o'tishga majbur qiladi. Suv plazma va havo qoldiqlari bilan birga ko'pik hosil qiladi, o'pka shisha boshlaydi. Bunda alveolalarning devorlari shikastlanadi, qon aylanishi va havo almashinuvi buziladi. Bularning bari bir necha o'n sekund orasida yuz beradi. Keyinroq odamning yuragi faoliyati to'xtaydi va agar 4–5 daqiqadan so'ng yordam ko'rsatilmasa, u o'lishi mumkin. Bunday cho'kkan odamlarning ko'k qon tomirlari qattiq shishib ketadi, og'zidan ko'pik ajraladi. Qonda karbonat angidridning ko'payib ketishi munosabati bilan teri (ayniqsa, quloqlar, barmoq uchlari va lablar ko'kumtir-binafsha rang tusga kiradi. Shuning uchun bunday cho'zkanlarni “ko'k” deb ataydilar).

Asosiy turlardan tashqari cho'kishning aralash turlari ham bo'lib, ular cho'kishning bunchalik aniq belgilariga ega bo'lmaydi.

Cho'kkan kishini tiriltirish uchta muhim usulni qo'llashga asoslanadi:

- 1) nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash;
- 2) suvli nafas oldirish;
- 3) yurakni tashqi tomondan uqalash.

Nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash. Odatda, cho'kkan kishining nafas yo'llari suvga to'la bo'ladi, buning ustiga, yuqorida aytilganidek, “ko'k” cho'kkanlarda suv o'pkani ham to'ldiradi. Ayrim hollarda og'iz va burun suv o'tlari, qum, shilliq moddalar, qusuq massasi va boshqalar bilan to'lgan bo'lishi mumkin. Ba'zan chaynash mushaklarining g'ayri-ixtiyoriy qisqarishi ro'y beradi, bunda cho'kkan kishining og'zi

qiyinchilik bilan ochiladi. Ko'pincha bo'yin mushaklarining bo'shashishi tufayli til orqaga ketib qoladi va nafas yo'lini bekitib qo'yadi. Cho'kkan kishining kiyimlari ham nafas olishga halal berishi mumkin.

Cho'kkan kishining og'zini ochish va tozalash, suvni chiqarib tashlashni bir yo'la bajargan ma'qul (49-rasm). Qutqa-ruvchi bir tizzasida turib, shikastlangan kishini ko'krak qafasining pastki qismi bilan soniga shunday yotqizadiki, uning gavdasi va boshi pastga osilib turadi. Keyin qo'llarini cho'kkan kishining qo'ltig'i ostidan o'tkazib, uning og'zini ochadi. Buning uchun cho'kkan kishining pastki jag'i yuqori chetiga ikki tomondan katta barmoqlarini qo'yib, qolgan barmoqlari bilan iyagiga bosadi, pastki jag'ni pastga va bir oz oldinga siljiydi (61-rasm).



61-rasm.

Zarur bo'lsa, qo'lga dastro'mol o'rab, og'iz ichi tozalanadi. Keyin o'pkadan suvni chiqarib tashlashga kirishiladi, buning uchun ko'krak qafasining pastki qismiga bosiladi yoki kishining orqasiga uriladi (62-rasm).



62-rasm.

Agar cho'kkan kishining vazni katta bo'lsa, uni tizzaga yotqizish qiyin, shuning uchun uning o'pkasidan suvni quyidagi usulda chiqarib yuborish mumkin: shikastlangan kishi ko'kragi bilan erga yotqiziladi, boshi yon tomonga buriladi, keyin uning tos qismi yuqori ko'tariladi va og'izdan suvning erkin chiqib ketishi kuzatib turiladi.

O'pkadagi bor suvni chiqarib yuborish umuman mumkin bo'lmagani uchun, uning asosiy qismi chiqib ketgach, tez nafasni tiklashga kirishiladi.

Eslatib qo'yamizki, "oq" cho'kkanlarning o'pkasidan suv chiqarishga urinmaslik kerak, chunki, odatda, ularning o'pkasiga suv kirmaydi.

Sun'iy nafas oldirish. O'pkani sun'iy ravishda shamollatish yo'li bilan cho'kkanlarning nafas olishini tiklash mumkin. Sun'iy nafas oldirishning maxsus asbob-uskuna talab qilmaydigan usullaridan eng samaralisi qutqaruvchi o'pkasidagi havoni shikastlangan kishining o'pkasiga puflash bo'lib, u "og'izdan-og'izga" yoki "og'izdan-burunga" usulida amalga oshirilishi mumkin. Uni bajarish juda oddiy, shikastlangan kishining tilini ushlab turishga hojat yo'q va o'pkaga 1000–2000 ml iliq havo kirishini ta'minlaydi. Buning uchun shikastlangan kishi, yaxshisi, chalqancha yotqiziladi. Kiyimlar nafas olishga halal berishi mumkin, shuning uchun ularning tugmasi echiladi yoki yirtiladi. Kiyimlarni yechishga vaqt sarflamagan ma'qul (63-rasm).



63-rasm.



64-rasm.

Bo'yin mushaklari bo'shashganda, til hiqildoq yo'lini berkitib qo'yadi, bosh orqaga tashlanganda esa pastki jag' oldinga siljib, til ildizi ko'tariladi va hiqildoq yo'li ochiladi.

"Og'izdan-og'izga" sun'iy nafas oldirish vaqtida qutqaruvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'yib, shu tariqa uning boshini orqaga qilib ushlab turadi, bu esa uning tili "ketib" qolishiga yo'l bermaydi (64-rasm).

Shundan so'ng qutqaruvchi chuqur nafas olib, bevosita yoki yupqa mato orqali cho'kkan kishining og'ziga o'z og'zini mahkaman bosib havo puflaydi. Bunda burun orqali havo chiqib ketmasligi uchun shikastlangan kishining peshonasidan qo'li bilan

burun kataklarini qisib turishga ham to'g'ri keladi. Shikastlangan kishining nafas olishi juda sust boradi – ko'krak qafasining cho'ziluvchanlik xususiyati hamda o'pkaning tushib qolishi (spad) tufayli shunday bo'ladi (65-rasm).



65-rasm.

“Og'izdan og'izga” sun'iy nafas oldirish usuli

Puflashlarning kattalar uchun 1 daqiqada 12-marta, bolalar uchun 15–18-marta sur'at bilan amalga oshiriladi. Puflanadigan havo hajmi 1000–2000 ml ni tashkil etishi kerak. Uning optimal miqdori shikastlangan kishi ko'krak qafasining me'yorida kengayishi bilan aniqlanadi. Ayniqsa, yosh bola o'pkasiga puflanadigan havo miqdorini aniq chegaralab yuborish zarur.

Agar puflashlar vaqtda shikastlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, demak, havo o'pkaga yetib bormayotgan bo'ladi. Agar qorin shishsa, demak, havo me'daga o'tib ketyapti. Bunday holatlarda nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini boshqat-dan tekshirish yoki sun'iy nafas oldirish usulini “og'izdan-burunga” turiga almashtirish lozim. Bu usulda burunga havo puflanganda, shikastlangan kishining og'zi berkitiladi, tanaf-fuslarda esa ochiladi.

Ayrim hollarda sun'iy nafas oldirish bajarilayotganda, cho'kkan kishida qusish boshlanib, havo puflanishiga halal berishi mumkin.

Suzishni o'rganayotganlar sun'iy nafas oldirishning boshqa usullari haqida ham tasavvurga ega bo'lishlari kerak, ular shikastlangan kishining ahvolidan kelib chiqib qo'llaniladi.

Silvestr-Brosh usuli – cho'kkan kishining qo'llari va ko'krak qafasi zararlanmagan bo'lsa, u chalqancha yoki yonbosh bilan yotqizilib (66 va 67-rasmlar) sun'iy nafas oldiriladi.



66-rasm



67-rasm

Agar u chalqancha yotqizilsa, kuraklarining pastki chetiga kiyimlar g'olasimon o'ralib qo'yiladi, shunda ko'krak bosh va oyoqqa nisbatan birmuncha ko'tarilib turadi.

Bu usulda shikastlangan kishining tilini tortib, ro'rno'l yoki doka bilan iyakka bog'lab qo'yish lozim (68-rasm).



68-rasm. Silvester-Brosh usulida sun'iy nafas oldirish

Yordam ko'rsatuvchi shikastlangan kishining bosh tomonida turib, uning qo'llari bilan pastki qovurg'alariga ritmik tarzda bosadi, keyin esa qo'llarini ikki tomonga kerib ko'taradi (69-rasm).



69-rasm. Cho'kkan kishini chalqancha yoki yonbosh bilan yotqizib, sun'iy nafas oldirish

Shefer usuli – shikastlangan kishi qorni bilan yotqizilib, qo'llarini oldinda qoldirgan holda sun'iy nafas oldiriladi (70-rasm). Yordam ko'rsatuvchi cho'kkan kishining soni oldida tiz cho'kib o'tiradi, pastki qovurg'alarga asta-sekin bosib, 3 gacha sanaydi -- nafas chiqariladi. Keyin 3 gacha sanab bosishni

to'xtatadi va o'pkaga havo kirishi – nafas olishga ko'maklashadi. Bu usuldan cho'kkan kishining qo'llari zararlanganda foydalaniladi (49-rasm).



70-rasm. Shefer usuli bilan sun'iy nafas oldirish

Kallistov usulidagi cho'kkan kishining qo'llari va ko'krak qafasi zararlangan hollarda foydalaniladi. U qorni bilan yotqizilib, boshi yon tomonga buriladi. Yordam beruvchi uning boshi oldida tiz cho'kib o'tiradi, kuraklaridan qo'ltiqlari osti bilan tasma yoki bir-biriga bog'langan sochiqlarni aylantirib o'tkazib, uchini o'z bo'yniga tashlab oladi (71-rasm). Uchgacha sanab o'zini orqaga tashlaganda, u shikastlangan kishining ko'krak qafasini kengaytirib, nafas olinishiga imkon yaratadi, uchgacha sanab oldinga engashganda, boshi pasayadi – nafas chiqariladi (71-rasm).



71-rasm. Kallistov usuli bilan sun'iy nafas oldirish



72-rasm. Yurakni bilvosita uqalash

Yurakni uqalash (72-rasm) 1 daqiqada kamida 60-marta hisobidan ko'krakka keskin harakatlar bilan bosib amalga oshiriladi. Bosim kuchi ko'krak umurtqa tomon 3–5 sm siljiydigan darajada bo'lishi kerak (73-rasm).



73-rasm.

Bilvosita uqalash vaqtida qo'l va to'sh suyagining bir-biriga tegib turadigan joylari.

Shikastlangan kishining tomir urishiga e'tibor bering (74-rasm).



74-rasm.

Agar uyqu arteriyalarida tomir urishi sezilmasa va ko'z qorachiq-lari kengaygan bo'lsa, darhol yurakni yopiq holatda uqalashga kirishing.

- qo'l panjalar-ingizni uning ko'kragiga - to'sh suyagining pastki qismiga birini ikkinchisi ustiga to'g'ri burchak ostida joylashtiring;

- barmoqlaringizni birlashtirib, yuqoriga ko'taring, ular shikastlangan kishining ko'krak qafasiga tegmasligi kerak;

- ikkala qo'lingiz bilan tirsaklaringizni rostlagan holda ritmik tarzda keskin harakatlar bilan to'sh suyagiga taxminan 1 daqiqada 60-marta bosing (75-rasm);



75-rasm.

– har bir bosishdan keyin darhol qo‘llarni tez bo‘shashtirish, lekin ularni ko‘krakdan uzmaslik kerak;

– bosimni oshirish uchun gavgangizning yuqori qismi bilan yordam bering. Buni, ayniqsa, keksalarga yordam ko‘rsatayotgan vaftda qo‘llash kerak, chunki ularning ko‘krak qafasi yoshlarniki kabi tarang bo‘lmaydi (76-rasm);



76-rasm.

– bosish harakati yetarlicha keskin bo‘lsin, lekin haddan tashqari kuchli bosim yaramaydi, aks holda to‘sh, qovurg‘alar, ichki organlarni jarohatlash mumkin. 10–11 yoshgacha bo‘lgan bolalar yuragi bir qo‘l bilan bir daqiqada 60–80-martadan bosib uqalanadi (77-rasm);

– yurakni bilvosita uqalash sun‘iy nafas oldirish bilan galma-galdan bajarilishi kerak: ko‘krak 15-marta bosilganda o‘pkaga 3 yoki 4 bor puflanadi. Sun‘iy nafas oldirishdan keyin ko‘krakka bosish to‘xtatib turiladi, aks holda havo o‘pkaga etib bormaydi.



77-rasm.

Agar sizga kimdir yordamga kelsa, unda siz sun‘iy nafas oldirishingiz mumkin, yordamchingiz esa yurakni uqalaydi.

To shifokor kelmaguncha yoki mustaqil nafas olish boshlanmaguncha sun‘iy nafas oldirish va yurakni uqalash biror daqiqaga ham to‘xtamasligi zarur. Tabiiy nafas olishning dastlabki belgilari ko‘zga tashlangan zahoti sun‘iy nafas oldirish

to'xtatiladi. Cho'kkan kishining ko'z qorachiq-lari torayib, terisiga rang kira boshlasa, yuragini uqalagan vaqtda uyqu yoki son arteriyalarida tomir urishi sezilsa, uni tiriltirish maqsadga etgan hisoblanadi. Uning nafasi to'liq tiklangach, issiq choy ichirish, ko'rpaga o'rab, albatta davolash muassasasiga olib borish lozim. Shikastlangan kishini yurak faoliyati tiklanganidan keyingina kasalxonaga olib borish mumkin. Bunda u zambilga yonboshi bilan yotqizilishi, boshi pastda bo'lishi kerak. Barcha shikastlanganlar albatta kasalxonaga olib borilishi zarur, chunki ikkilamchi cho'kish belgilarining paydo bo'lish xavfi mavjud. U o'tkir nafas etishmovchiligi, ko'krakdagi og'riqlar, yo'talish, hansirash, havo etishmasligi, qon tupurish, bezovtalik, tomir urishining tezlashuvi kabi o'zgarishlar bilan kechadi. Shikastlanganlarda qutqarilgani-dan keyin 15-72 soat orasida o'pka shishining rivojlanib ketishi xavfi saqlanib turadi.

Cho'kkan kishida yaqqol o'lim belgilari paydo bo'lga-nidan so'nggina tiriltirish choralarini amalga oshirish to'xtatilishi mumkin.

8.4. Issiq (oftob) urishida birinchi yordam ko'rsatish

Issiq urishi - og'ir patologik holat bo'lib, u orga-nizmnining umumiy qizib ketishi tufayli yuz beradi. Atrof-muhitning yuqori harorati ta'sir ko'rsatishi natijasida, shuningdek, jadal jismoniy ish oqibatida (hatto qulay sharoitda bo'lsa ham) ro'y beradigan issiq urishi turlari farqlanadi. Shular qatorida yana oftob urishi ham mavjud bo'lib, u organizmga kuchli quyosh nurlarining uzoq vaqt to'g'ri tushib turishi sababli yuz beradi. Issiq urishi va oftob urishining klinik manzarasi hamda patogenezi bir-biriga juda o'xshash. Bunga moyillik tug'diruvchi omillarga ruhiy-hissiy zo'riqish, issiqlik tarqalishining qiyinlashuvi (qalin kiyim, shamollatilmaydigan xonalarda o'tirish), tana vaznining haddan ortiqligi, chekish, alkogoldan zaharlanish, endokrin bezlar faoliyatining buzilganligi, yurak-qon tomir kasalliklari, nevrologik izdan chiqishlar, ayrim dori vositalarining qo'llanganligi va h.k. kiradi.

Boshga quyosh nurlarining uzoq muddat yoki kuchli ta'sir ko'rsatishi natijasida paydo bo'lgan *issiq urishi* oftob urishi deb

ataladi. *Belgilari*: ko'ngil aynishi, bosh og'rishi, quloqlarning shang'illashi, qusish, hatto hushdan ketish ham sodir bo'lishi mumkin. Kuchli issiq urganida kishining o'zini bilmay qolishi, koma holatlari, tomir tortishishi kuzatiladi. Alahlash va ko'zga har xil narsalarning ko'rinishi ehtimoli ham bor.

Birinchi yordam ko'rsatish. Birinchi yordam ko'rsatish tezlik bilan organizmni sovutishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

– eng avvalo, shikastlangan kishi dim qorong'i xonadan yoki quyosh tig'idan boshqa salqin joyga, yaxshisi shamol aylanishi uchun ochiq maydonga olib o'tiladi;

– shikastlangan kishining kiyimlari echilib, yuziga sovuq suv sepiladi, tanasi ho'l sochiqlar bilan sovutilib, boshiga muz solingan pufak qo'yiladi;

– sovuq ichimliklar: sharbat, suv, choy beriladi;

– og'ir holatlarda tibbiy yordam zarur bo'lishi mumkin.

Tana sovutilganda shikastlangan kishida ko'pincha harakatlanishi yoki ruhiy holati~~ga~~ besaranjomlik kuzatiladi.

Nafas olish to'xtab qolsa yoki keskin izdan chiqsa, o'pkani sun'iy ravishda ishga tushirish zarur. Bemor o'ziga kelganda, unga ko'p sovuq ichimliklar (achchiq damlangan muzdek choy) berish kerak.

Shikastlangan kishini davolash maxsus davolash muassasasida davom ettirilishi mumkin, lekin organizmni sovutishga yo'naltirilgan tadbirlarni kasalxonaga ketayotganda ham amalga oshirsa bo'ladi.

Har bir sportchi, o'qituvchi, murabbiy shifokorga etib borguncha birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini mukammal o'zlashtirib olishi shart.

Tayanch iboralar

1. Amaliy suzish.
2. Qutqarish.
3. Cho'kish turlari.
4. Cho'kish sabablari.
5. Sun'iy nafas oldirish.
6. Massaj qilish.

O'z – o'zini nazo'rat qilish uchun savollar

1. Amaliy suzish o'zi nima?
2. Cho'kayotgan odamni qutqarishdagi vazifalarni ayting?
3. Cho'kishning sabablari va turlari haqida gapiring?
4. Birinchi yordam ko'rsatishni aytib bering?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalarini T – 2014.
2. Korbut V.M. Suzish O'quv qo'llanma. T – 2011-y.
3. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish ushblari O'quv qo'llanma Toshkent – 2010.
4. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz.
5. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T – 2013-y.
6. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010-y.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. SUZISH SPORTI TURLARIGA UMUMIY XARAKTERISTIKA	5
1.1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalar.....	11
1.2. Suzish sportining o'rmi va ahamiyati.....	13
II BOB. SUZISHNING RIVOJLANISH TARIXI	18
2.1. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi 1918–1941-yillar.....	28
2.1.1. 1941–1945-yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi.....	35
2.1.2. 1946–1991-yillarda O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi.....	37
2.1.3. Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda suzish sporti.....	50
2.2. Sportcha suzish turlarining rivojlanishi.....	56
III BOB. SPORTCHA SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI	
3.1. Sportcha suzishning texnika asoslari.....	64
3.2. Sportcha suzishni biomexanik asoslari va tushunchasi.....	66
IV BOB. SUZISH TURLARI TEXNIKASI	
4.1. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.....	73
4.2. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.....	77
4.3. Brass usulida suzish texnikasi.....	81
4.4. Delfin usulida suzish texnikasi.....	86
V BOB. SUZISHNI O'RGATISH USLUBIYATI	
5.1. O'quv jarayoni maqsad va vazifalari.....	92
5.2. Suzishni o'rgatishga qo'yiladigan talablar va uning o'ziga xosligi.....	93
5.3. Maktab yoshdagi bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini o'tkazishning xususiyatlari.....	94
5.4. Suv ichida nafas olish va ko'zni ochish.....	96
5.5. Suv ustida yotish va tik holatga o'tish.....	100
5.6. Sirpanish.....	104
5.7. Siljish.....	108

VI BOB. SUZISHDA STARTDAN CHIQUISH VA BURILISHLARNI O'RGATISH

6.1. Startni to'jarish texnikasi	113
6.2. Topachadan va atiridan turib start olish texnikasi xususiyatlari	114
6.3. Suv ichida start olish texnikasini o'rganish mashqlari.....	119
6.4. Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha	120
6.5. Burilish turlari	121

VII BOB. SUZUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH

7.1. Chiqqonlik va uni rivojlantirish	127
7.1.1. Suzuvchining koordinatsion qobiliyatini baholash testlari	129
7.1.2. Koordinatsion qobiliyatni tekshirish	129
7.2. Chidamlilik va uni rivojlantirish	132
7.2.1. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir me'yorli o'zgaruvchan va oraliq usullardan foydalaniladi.....	135
7.3. Teskorlik va uni tarbiyalash.....	137
7.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish.....	141
7.4.1. Egiluvchanlik rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar	146
7.4.2. Egiluvchanlik rivojlantirish usuliyatining asosiy qoidalari	147
7.5. Kuchi va uni rivojlantirish	151
7.5.1. Kuch tayyorgarligi vositalari	153
7.5.2. Kuch sifatlarini rivojlantirish usuliyatining qoidalari	162

VIII BOB. SUVDA CHO'KAYOTGAN ODAMNI QUTQARISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH

8.1. Suvda cho'kayotgan odamni qutqarish usullari	168
8.2. Suzub borib qutqarish usuliyati va yo'llari	177
8.3. Cho'kagan odamga birinchi yordam ko'rsatish	186
8.4. Iloq (otul) urishida birinchi yordam ko'rsatish.....	195

M.J.Abdullayev, F.A.Tashpulatov

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun mo'ljallangan

O'quv qo'llanma

Muharrirlar:	A.Tilavov
	A.Abdujalilov
Texnik muharrir:	Y.O'rinov
Badiiy muharrir:	I.Zaxidova
Musahhiha:	N.Muxamedova
Dizayner:	Y.O'rinov

Nash.lits. № AI 245. 02.10.2013.

Terishga 23.09.2018-yilda berildi. Bosishga 23.10.2018-yilda
ruxsat etildi. Bichimi: 60x84 1/16. Ofset bosina. «Times New
Roman» garniturasida. Shartli b.t. 12.5. Nashr b.t. 11,6.

Adadi 300 nusxa. Buyurtma №95.

Bahosi shartnoma asosida.

«Sano-standart» nashriyoti, 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. e-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» MCHJ bosmaxonasida bosildi.

Toshkent shahri, Shiroq ko'chasi, 100-uy.

Telefon: (371) 228-07-96, faks: (371) 228-07-95.



«Sano-standart»
nashriyoti

ISBN 978-9943-5462-0-2



9 789943 546202