

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

KARAYEV VOXID SHIRINBEKOVICH

SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

5112000-jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi uchun

TOSHKENT
«MALIK PRINT CO»
2021

UO‘K 797.2(075.8)

KBK 74.267.5ya73

K 24

Karayev V. Sh.

Suzish va uni o‘qitish metodikasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / V.Sh.Karayev. -Toshkent: «MALIK PRINT», 2021. - 192 b.

Muallif:

Karayev V.SH – Chirchiq davlat pedagogika instituti , jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi.

Taqrizchilar

Nazarova T.A. – Toshkent viloyati Suzish Federatsiyasi ijrochi direktori;

Achilov T.S – Chirchiq davlat pedagogika instituti , Sport va ChHT fakultet dekani, dotsent.

Mazkur o‘quv qo‘llanmada suzish sportining paydo bo‘lish tarixi, qoidalari, texnikasi va taktikasi hamda ularni o‘rgatish usuliyatlari, xorij tajribalari, hakamlik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo‘lib, undan jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari umumiy o‘rta ta‘lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari foydalanishlari mumkin.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi-ning 2021-yil 28 avgustdagi 375-sonli buyrug‘iga asosan o‘quv qo‘llanma sifatida nashr etishga ruxsat etildi.

ISBN 978-9943-7652-8-3

KIRISH

Mazkur o'quv qo'llanma 5112000-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalarining “Suzish va uni o'qitish metodikasi” fanidan o'quv dasturiga mos bo'lib ixtisoslik fanlaridan davlat ta'lim standartiga muvofiq yozilgan.

Bunda suzishning sport muhitida va uning gigienik, sog'lomlashtiruvchi, amaliy va sport ahamiyati suv muhitida jismoniy faollik bilan bog'liq jismoniy mashqlar sifatida o'ziga xos xususiyatini ochib beradi.

Suzish dars sifatida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat yo'nalishlari o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish bo'yicha mashqlar olib borilmoqda, shu sabab boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish ham davlat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg'ulot jarayonida olib borilib bolalarning jamoaviy ruhida ongli, intizomli, tashabbuskor, sabot-matonatli, jasur dadil va irodali bo'lib o'sishiga katta ta'sir ko'rsatishi biz uchun muhim ahamiyatga molikdir .

Suzish (varikoz tomirlari, osteoxondroz, gipertoniya va boshqalar) sezilarli darajada cheklanganlar, miya yarim falajli bemorlarga shuningdek reabilitatsiya qilish uchun jismoniy mashqlarning mumkin bo'lgan yagona turi sifatida tavsiflanadi.

O'quv qo'llanmada suzishning zamonaviy tendentsiyalarini aks ettiruvchi materiallar keltirilgan: suzishni hayotiy zarurat sifatida o'rgatish; suzish va sho'ng'ish qobiliyatlariga asoslangan suzish va sport bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar; suzish bo'yicha kasb-hunar ta'limi; sog'lomlashtiruvchi (reabilitatsiya) suzish; fitness (sog'lom suzish) va konditsion suzish bo'yicha mashg'ulotlar; suvda ajoyib va teatrlashtirilgan tadbirlar va festivallarni o'tkazish. Shunga muvofiq, oliy ta'lim muassasasining bitiruvchisi quyidagilar bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'ladi.

1) haroratni pasaytirish protseduralarini, har qanday yoshdagilar bilan ommaviy gigienik-sog'lomlashtirish va dam olish tadbirlarini tashkil etish;

2) bolalar va o'smirlarlar uchun suzish bo'yicha ommaviy mashg'ulotlarni o'tkazish;

3) ommaviy cho'milish va suzishga o'rgatish joylarda xavfsizlikni ta'minlash;

4) turli yoshdagilarga konditsion mashg'ulotlarni va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini o'rgatish;

5) tabiiy suv xavzalarida suzishni amalga oshirishda xatti-harakatlar normalari bilan tanishtirish;

6) amaliy suzish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish (ayniqsa cho'kayotgan odamlarni qutqarish va ularga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish);

7) sog'lomlashtirish-davolovchi suzish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish;

8) sportchilarning boshlangich tayyorlov, suzishga ixtisoslashtirilgan, suv polosi, suv osti sport turlari, suvga sakrash, sinxron suzish va hk. mashg'ulotlar o'tkazish;

9) kasbiy va amaliy tayyorgarlik muammolarini hal qilish;

10) suzishni hayotiy mahorat sifatida targ'ib qilish va uni sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar hamda sport sifatida har bir oila hayotiga kiritish;

11) eng oddiy suzish havzalarini qurish va kerakli jihozlar bilan jihozlash;

12) ommaviy musobaqalar, o'yinlar, ko'ngilochar tadbirlar va suv bayramlarini o'tkazish.

Kursning belgilangan mantig'iga binoan qo'llanmada «suzish jismoniy mashqlar va sport turi sifatida», «sportcha suzish texnikasining asoslari», «sportcha suzish usullari texnikasi», «O'qitish va mashg'ulotlarning asoslari», «o'qitish va mashg'ulotlarning vositalari hamda usullari», «Sportcha suzish texnikasini o'qitish va takomillashtirish metodikasi», «suzish bo'yicha boshlangich tayyorlov», «suzish bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish», «Amaliy suzish texnikasi va usullarini o'rgatish», «suzish jismoniy tarbiya tizimida».

«Suzish jismoniy mashq va sport turi» bobida suzishning rivojlanish tarixi, shart-sharoitlari, hayotiy qobiliyatlari, sog'lom turmush tarzi va amaliy ta'sirga ega bo'lgan jismoniy mashqlarning maxsus turi sifatida namoyon bo'ladi.

«Suzish sporti texnikasining asoslari» bobida suzish texnikasi va uning optimal variantlari uchun talablar biomexanika qonuni haqida ma'lumot beriladi. Ushbu bobning mazmuni o'quv materiallarini rivojlantirishga yordam beradi va kelajakda o'qituvchilarga suzish texnikasini tahlil qilish, mashg'ulotlarni mohiyatini aniq tushuntirish, shu bilan vaqtni qisqartirish va o'qitish sifatini oshirish imkonini beradi.

“Mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'rgatish usullariga umumiy tavsif” bobining mazmuni mashg'ulotga tayyorlash, gigiyenik shart-sharoitlar, xavfsizlik qoidalari masalalarini ochib beradi. Shug'ullanuvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlash, turli xil suv xavzalarida gigiena talablarini ta'minlash va suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari muammolarini hal etishda amaliy ahamiyatga ega. Ushbu bobni o'rganish institutlarining “jismoniy madaniyat” ta'limi yo'nalishi talabalarini suzish bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorlash uchun zarurdir.

Suzishni rivojlantirish nafaqat o'qitish metodikasi masalalarini, balki o'quv jarayonini amalga oshirish uchun shart-sharoitlarni o'rganishni talab qiladi. “Musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlikka o'rgatish” bobida suzish bo'yicha tabiiy suv havzalari va sun'iy suzish havzalaridan foydalanish bo'yicha amaliy tajriba, shuningdek, suvdagi musobaqalar, bayramlar va hakamlik vazifalarini bajarish yoritilgan.

Har bir bobda o'z-o'zini tekshirish uchun test savollari va topshiriqlar ro'yxati va o'quv qo'llanmaning didaktik qiymatini oshiradigan tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati keltirilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma suzish sportining amaliy ahamiyati, shuningdek suzish federatsiyasining tuzilishi, vazifalari, shuningdek suzish bo'yicha o'qituvchilar tayyorlash, o'z-o'zini ish bilan ta'minlashning huquqiy standartlari haqida ma'lumot beradi.

I-BOB. SUZISH JISMONIY MASHQ VA SPORT TURI SIFATIDA

1.1. Suzish va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportining rivojlanish tarixi

Fanni o‘qitishdan maqsad – suzish fani talabalarga suzishni o‘qitish uslubi va nazariy bilimlarini o‘rgatish, suzish texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini egallash, 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.

Fanning vazifasi – 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 rivojlanish tarixi, O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o‘rni, 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 kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o‘rgatish, suzish mashg‘ulotlarida o‘rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burilishlarni o‘rgatish, suvda cho‘kayotgan odamga birinchi yordam ko‘rsatish, suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlar qilish kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko‘zda tutadi.

Fan bo‘yicha talabalarning bilimi, ko‘nikma va malakasiga qo‘yiladigan talablar

«Suzish va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv fanini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- suzish va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari;
- suzish sportining rivojlanish tarixi;
- O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o‘rni;

- suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;

- 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 kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish;

- suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;

- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish;

- suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish;

- suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish to'g'risida malakalarga ega.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Suzish va uni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib, 4-5-semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sportning-tibbiy fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanning ta'limdagi o'rni Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda suzish asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda nazariy hamda amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar talabalarning suzish va uni o'qitish metodikasi fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar,

elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi. Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fani ning maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlar bilan talabalarni qurollantirish.

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni vazifalarini tushuntirish.

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, vazifalarini tushuntirish.

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari vazifalarini tushuntirish.

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari vazifalarini tushuntirish.

Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, vazifalarini tushuntirish.

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari vazifalarini tushuntirish.

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish vazifalarini tushuntirish.

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish vazifalarini tushuntirish.

Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish vazifalarini tushuntirish.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli xil suzishni tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Suzish – bu jismoniy harakat bo'lib, suv yuzasida (yoki ostida) ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha insonning xech qanday tashqi kuch ta'sirisiz harakatlanishidir.

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

suvda xech qanday tayanchsiz muallaq turishi suzishning alohida jihatlaridan biri hisoblanadi. Bunday jihatlar yerning harakatlanishi imkoniyatlarini oshirish va ularni rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir etadi.

Ikkinchi alohida bir jihat, suvda tana og'irlik kuchini kamayishi hisoblanadi. Ya'ni odam tanasi massasi suvning ko'tarish kuchi bilan muallaqlanib, tana massasi suvning ko'tarish kuchiga teng bo'ladi.

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

Uchinchi alohida jihati jismoniy mashqlar bajarayotganda tananing gorizontal holatda bo'lishi.

Yuqorida aytib o'tilgan suzishning o'ziga xos jihatlar bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suzish bilan shug'ullanish kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlanishiga imkon yaratadi. Suzish yosh avlodni aqliy va irodaviy tarbiyalashda ahamiyatga ega vositadir. Suzish mashg'ulotlari va musobaqalarini to'g'ri tashkil qilish intizomlilik, tashkilotchilik, intiluvchanlik, irodalilik, quvnoqlik, ishchanlik va to'g'ri qaror qabul qilish kabi sifatlarni tarbiyalashda ijobiy ta'sir etadi.

Suzishning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati ham kattadir. Suv badanni tozalash bilan birga teri-nafas yo'llarini ochadi va ichki organlar ish faoliyatlarini jadallashtiradi. Odam tanasi suvda bo'lganda nafas olish tezlashadi, qon tomiri tonusi o'zgaradi. Organizmda modda almashinuvi ortadi, barcha organlar sistemalarining ish bajarish imkoni oshadi va birinchi galda yurak – qon tomir sistemasi va nafas organlari sistemasi faoliyati ijobiy tomonga o'zgaradi.

Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o'z kuchiga ishonch hosil qilishga o'rgatish jihatlar bilan markaziy nerv sistemasiga ham ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashqlarni davomiy takrorlashlar oqibatida paydo bo'ladi. Bundan tashqari suzish ba'zi kasallanishlar oldini olish va davolashlarda qo'llaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib qoldi. Suzish turli xastaliklarni oldini olish va zararli jaroxatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yo'lida maxsus mashqlar

tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez o'zgarib turishi bola organizmini chiniqishiga va turli shamollash kasalliklarga qarshilik ko'rsatishni oshiradi.

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

Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi).

Qabul qilingan tartib – qoidasiga ko'ra suzish: sportcha suzish; suzish o'yin (*suv polosi*); boshlang'ich suzish va figurali (*sinxron*) suzishlar turkumiga bo'linadi.

Maxsus belgilangan tartib – qoidasi alohida ajratib olingan masofasi va o'z harakteriga asosan sportcha suzish musobaqalar tarkibiga kiritilgan. Musobaqalar (25x50 m) standart suzish xavzalarida 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarga shuningdek ochiq suv tabiiy xavzalarda 500 metrdan 25 km-gacha suzib borish musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtida suzuvchi suzushning barcha usullarida bor sifat imkoniyatlarini tezlatishga qaratishlari kerak. Musobaqada ko'krakda kroll usulida, chalqancha kroll usulida, butterfly (*del'fin*), brass va bundan tashqari kompleks suzish usullari qo'llaniladi. Belgilangan masofaning 4/1 qismida suzish usullari almashiniladi.

Estofetali suzish musobaqasida 4 ta suzuvchi ishtirok etadi va har birlari o'zlariga belgilangan masofani ko'rsatilgan suzish usullarida suzib o'tishlari kerak.

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

Tayanch xolida suzish usuli – bunga suvdagi to'siqlardan o'tishlar, chuqurlikka, uzoqlikka sho'ng'ishlar va cho'kayotgan kishini qutqarish kabilarga o'rgatishlar kiradi. Bunday shug'ullanishlarga o'rgatish suv yaqinida yoki suvda ishlayotganda va harbiy harakatlar vaqtida cho'kayotganlarni qutqarish ishlarida foydalaniladi.

Figurali (*sinxron*) suzish – o'zida turli hareografiya elementlarini, akrobatika va gimnastika harakatlarining turli majmualarda bir butun

yig'indisini aks ettiradi. Figurali suzish yakka holda va guruh bo'lib bajariladi.

Suzish sportining rivojlanish tarixi

Suzish qadim o'tmishdan rivojlanib kelgan bo'lib, buning rivojlanishiga suvli xududlarda (dengiz, ko'l va daryo soxillarida) yashagan ajdodlarimiz asos solishgan. Ularning xayot tirikchiliklari suv bilan bog'liq bo'lganligi sababli suvga sho'ng'ish va suv ostida uzoq vaqt turish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirmasdan ilojlari yo'q bo'lgan. Bundan tashqari doimo harbiy yurishlar qilishgan, bunda turli to'siqlar qatori suvliklardan ham o'tishga to'g'ri kelgan, bu esa o'z navbatida suzish ko'nikmalarini o'rganishni talab qilgan.

Ilk davlat shakllanish bilan harbiy kundalik ro'zg'or imkonlarida suzish ham shakllana boshlagan. Goek jamiyat asoschilarida Sofokl shunday ko'rsatma bergan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida suzishga ham e'tiborni qaratish kerak. Uning buyuk ta'limotiga ko'ra – "kimki o'qish bilan birga suzishni ham bilmasa"- u madaniyatsiz odam hisoblanadi. Shuning uchun ham qadimgi slavyanlar o'ta usta suzuvchi bo'lishgan. Ijatevskiy solnomasida yozishicha Kievlik suzuvchi Dnepr daryosidan suzib o'tib knyaz' Svyatoslavga dushman bostirib kelayotganligi haqida xabar bergan .

"Suzish va o'qitish metodikasi" mavzusini o'rganadigan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis, uning tarixini o'rganishi kerak, chunki N. G. Chernishevskiy yozganidek, "mavzu tarixisiz mavzu nazariyasi yo'q. Nazariyasiz, mavzu haqida hech qanday fikr yo'q. Ushbu bo'limda keltirilgan ko'plab tarixiy faktlar va suzish rivojlanishining asosiy bosqichlari kelajakdagi o'qituvchi tomonidan o'quvchilar bilan ta'lim ishlarida, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha tashviqot ishlarini olib borishda qo'llanilishi mumkin. Inson er yuzida paydo bo'lganidan beri hayot doimo suv bilan bog'liq edi. Katta daryolar vodiylarida — Nil, Dajla va Furot, sariq va Yangtze, Indus va Ganga- inson tsivilizatsiyasi paydo bo'ldi. Suv juda muhim edi ibtidoiy odamlarning hayoti bu elementga sajda qilishning sababi bo'lib, u zaif odamni tabiat bilan kurashda his qilishni ilhomlantirdi . Asosiy Olimpiya xudolaridan biri, qadimgi yunonlarning dengiz lordi Poseidon edi, keyinchalik (miloddan avvalgi III asr) qadimgi

rimliklar orasida Neptun nomi bilan tanildi.

Odamlar hayotida suvning katta ahamiyati bu noodatiy muhitga bo'lgan ehtiyojni talab qildi. Axir, birinchi marta suvga tushib, ko'z yoshi cho'kib ketadi. Shuning uchun suzish suv muhitida rivojlanish va unda harakat qilish qobiliyati bilan bog'liq hayotiy mahoratdir. Suzish qobiliyati ba'zan urushlar paytida — ayniqsa, dengiz urushlari paytida hal qiluvchi rol o'ynadi. Qadim zamonlarda harbiy maqsadlar uchun suzishni qo'llash g'oyasi Ramses maqbarasiga bezak beradi. Misr jangchilarining Oront daryosi bo'ylab o'tishini tasvirlaydi. Jangchilardan biri quyonga o'xshash tarzda suzadi, ikkinchisi esa ikki qo'l bilan bir vaqtning o'zida suzishni amalga oshiradi, ko'plab jangchilar yaradorlarga yordam berishadi, o'rtoqlari daryodan o'tkazishadi yoki qirg'oqqa chiqadilar, bu erda qurbonlarni suvdan olib tashlash uchun boshini pastga aylantiradilar.

Nildagi maxsus suzish mashqlari fir'avnlarining farzandlari uchun majburiy bo'lgan zodagonlik imtiyozi edi. Miloddan avvalgi 2,5 ming yil davomida qadimgi Misrda yashagan tarmoq hukmdori qabrida yozuv saqlanib qoldi: "u menga qirol bolalari bilan suzish darslarini berdi".

Qadimgi Yunonistonda suzish qobiliyati ham qadrlanadi. To'g'ri, suzish qadimgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilmagan. Biroq, er.av. 1300y Eastmian o'yinlari va Germione shahridagi har yili o'tkaziladigan bayramlarda, dengiz hukmdori Poseidonning sharafiga suzish va musiqa raqobat olib borishardi.

Qadimgi yunonlar suzish qobiliyatiga katta ahamiyat berganligi Platonning mashhur so'zlari bilan ham namoyon bo'ladi: "Donishmandlarning so'zlariga qarshi bo'lgan, suzishni va o'qishni bilmaydigan odamlarga xizmatni ishonib topshirishi mumkinmi?"» Afinada suzishga qodir bo'lmagan odam nuqsonli deb hisoblangan.

Qadimgi rimliklar suzish qobiliyatiga hurmat ko'rsatdilar. Afsonaviy qo'mondonlari Guy Yuliy Tsezar, Gney Pompei, Mark Antoni, Octavian avgust nafaqat mohirona suzuvchilar edi, balki o'z askarlariga mukammal suzishni o'rgatar edi. Yuliy Tsezar imperatorlik doirasida Rimda grandi sovuq "dengiz urushlari" ni uyush-tirdi, unda minglab jangchilar ishtirok etdi, ular jang qilish, suzish va ular to'liq qurol-yarog'da suvda jang qilish, kemalarga hujum qilish qobiliyatlarini namoyish etdilar. Rim qo'shinlarida kemalarda

maxsus tayyorlangan suzuvchilar guruhlari bor edi, ular dengiz osti kemalarini va dengiz razvedkasini ta'mirlash vazifasini bajarishardi.

Suvda raqslar bilan suzish har yili qadimgi Rimda bo'lib o'tgan ajoyib suv bayrami dasturining bir qismidir. Qadimgi Rim davrida jamoat hammomlari, ochiq va yopiq suzish havzalari qurildi. Sport, madaniy va ko'ngilochar muassasalar xarobalari bugungi kungacha saqlanib qolgan.

Sivilizatsiyaning boshida ham odamlar suvning shifobaxsh xususiyatlarini bilishardi. Barcha dinlar "tanani tozalash" va tahorat qilish zarurligini belgilab qo'ydi. Yunoncha "gigiena" so'zi "sog'lom" degan ma'noni anglatadi. Qadimgi Yunoniston va qadimgi Rimda Sog'liqni saqlash ma'budasi gigiyena ibodatxonasi mavjud edi. "Rimliklar barcha kasalliklar uchun suv bilan davolangan va olti asr mobaynida hech qanday shifokor yo'q edi", — deydi o'sha davr yozuvchisi Pliniy. Har kuni bir necha marta suzish odat edi.

Suvning qattiqlashishi ko'plab xalqlar tomonidan qadim zamonlardan beri ishlatilgan. Muzli teshikda cho'milishning rus odati keng tarqalgan. Chet elliklar har doim rus qotib qolishiga hayron qolishdi. Shunday qilib ruslar eng sovuq suvda eng issiq hammomlardan juda ko'p foydalanishadi va o'zlarini juda yaxshi his qilishadi, chunki ular bolalikdan unga o'rganishadi.

Birinchi suzish musobaqalarining ko'pchiligi aniq amaliy xususiyatga ega edi. Misol uchun, Dinyeper daryosi, Pochaine daryosida qadimgi slavyanlarning ommaviy musobaqalariga eng yaxshi suzuvchilar to'plangan. Ularning barchasi bir vaqtning o'zida daryoga sakrab tushishdi va qo'llari bilan ma'lum vaqt davomida baliq tutishlari kerak edi. Eng katta baliqni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lgan kishi g'olib deb e'lon qilingan va mukofot sifatida ipak baliq ovlash to'ri berilgan.

Uyg'onish davrining buyuk insonparvar-ma'rifatparvarlari — Chex Yan Amos Komenskiy va ingliz Jon Lokk suzishga e'tibor bermadilar. Ikkinchidan, janob nafaqat shaxsiy va ijtimoiy hayotda, balki jangda va dengizda qiyinchiliklarni engib o'tishga teng darajada jasorat bilan ishonadi. XVIII-XIX asrda nemis jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi Guts Mutsning kitobi suzishga bag'ishlandi.

XVII asrda, rus qo'shinlarida suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazildi. "Qurolli askarlarga qanday qilib qurol berishni o'rgatish"

harbiy ta'limoti har bir jangchi uchun suzishga va suzishni tashkil etish uchun zarur choralarni ko'rishga bo'lgan ehtiyojni ta'kidlaydi. Piter I davrida dengizchilik Akademiyasi va imperatorlik hududi kadet korpusida suzish fanlari qatoriga kiritildi. Piter I buyrug'i quyidagicha o'qiydi: "...Barcha yangi askarlar suzishga o'rganishlari kerak, har doim ham ko'priklar yo'q. Aleksandr Vasilevich Suvorov suzish qobiliyatiga katta ahamiyat berdi. U askarlarni har qanday ob-havo sharoitida daryodan suzib o'tishga va suzishga o'rgatdi. "Tibbiy darajalar qoidalari "da har bir narsada zarur bo'lgan poklik, yangi oziq-ovqat va ichimlik va kundalik hammom, kasalliklarini oldini olishni talab qildi.

Suzishni ommaviy o'rganish zarurligi haqidagi fikrlar ko'plab ulug'vor olimlar tomonidan tasdiqlangan. 1829 yilda Rossiya armiyasi ikkinchi sapyor brigadasi suvda maxsus vazifalarni amalga oshirish uchun eng yaxshi suzuvchilar otryadlarini shakllantirish maqsadida, "Buyuk Dyuk Konstantin Pavlovich" imperatorlik a'lochisi tomonidan uning belgilangan ko'rsatmalariga muvofiq Berezin daryosida Rossiyada birinchi musobaqalar o'tkazildi. Ularning dasturida ikkita mashq bor edi: "yurish" vertikal holatda, pastki oyoqlariga tegmasdan, 25m va 100m masofaga chalqancha suzish. Musobaqalar an'anaviy bo'lib, 1832 yilda ularning dasturlari yana bir mashq bilan to'ldirildi quroldan qirg'oqdagi nishonga suzish holatida o'q otish, keyingi yillarda rus qo'shinlarining jangovar tayyorgarligida keng qo'llanilgan.

XVIII asr boshlarida ilk suzishni o'rganuvchi o'quv guruhlari tashkil etilgan. Bu ishlarda Pyotr I ning xizmati katta bo'lgan. Harbiy o'quv yurtlarida asosiy fanlar qatori suzishni ham o'rganish majburiyati qo'yilgan. XVII asrning II – yarmida o'quv yurtlarida suzishni o'rgatish ko'proq takomillashdi. Bu davrda buyuk rus sarkardasi A.V.Suvorov jangchilarning jismoniy va harbiy tayyorgarliklari bilan bir qatorda ularning suzish tayyorgarliklariga ham katta e'tibor qaratdi. Chunki suzish ko'nikmalari harbiy yurishlar vaqtida suvliklardan kechuv vaqtida ancha qo'l kelgan. 1792 yil yozilgan suzish texnikasi "Bayonlar to'plamida" yozilishicha, agar odam o'pkasini xavo bilan to'ldirib suvga tushsa bu uning suv sathida qalqib turishini ya'ni cho'kmasligini ta'minlaydi degan tushunchalar bo'lgan. Avtor bunda harakatlar koordinatsiyasiga e'tibor qaratish

bilan birga, suzishni davom ettirishda qo‘l va oyoq harakatlariga e’tibor berishga qaratilgan.

Shunday qilib XVIII asrning II – yarmida suzish bo‘yicha ilk ilmiy asos bosmadan chiqdi va bu suzish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Shu davrda birinchi rus suzish markazi tashkil topdi.

Peterburgda o‘tgan asrning 90-yillarida birinchi “ko‘ngilli suzuvchilar” sport to‘garagi tashkil topdi. 1908-yil Peterburg yaqinidagi Shuvalova degan joyda doktor Peskovning sa’i harakatlari bilan Rossiyada birinchi suzish maktabi ochildi. Birinchi jahon urushi arafasida Shuvalov suzish maktabida 500 ta o‘quvchi shug‘ullangan bo‘lib, bular suzishning turli masofalarga suzish, kiyimda suzish turlari yakka holda va guruh bo‘lib suvga sakrashlar kabi eng yaxshi suzuvchilarni aniqlovchi suv sport bayramlari doimiy ravishda o‘tkazilib kelingan.

O‘sha vaqt Shuvalov suzish maktabida suzishning kroll ko‘krakda va chalqancha yotgan holda, bras va yonbosh suzish usullari o‘rgatilgan. Bunda o‘rgatishlar asosan “brass” usulida olib borilgan.

Shuvalov suzish maktabida suzishga o‘rgatish tabiiy sharoitda, qismlarga ajratib va to‘lig‘icha o‘rgatish bosqichlarida olib borilgan. Bundan tashqari harakatlarga quruqlikda o‘rgatish tizimi: umumiy rivojlashtiruvchi va maxsus mashqlar qo‘llanilgan.

Birinchi yopiq turdagi suzish suv havzasi 1927 yilda qurilgan. Basseynlar soni 1948-yilda 20 ta, 1970-yilda 905 ta, 1975-yilda 1259 ta bo‘lgan bo‘lsa, hozirgi paytga kelib bularning soni 16 000 tadan oshib ketdi.

Birinchi Olimpiada o‘yinlarida Yevropalik suzuvchilar yaxshi natajalarga erishgan bo‘lsalar 1920-yilga kelib, A.Q.SH. suzuvchilari oldingi qatorlarga chiqib oldilar.

1932-1936-yillar oralig‘ida erkaklar o‘rtasida Yaponiyaliklar yaxshi ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishgan bo‘lsa, ayollar o‘rtasida Niderlandiya suzuvchi ayollari samarali o‘rinlarga sazovor bo‘lishgan. 1945 yildan keyin suzish borasida asosan A.Q.SH, Avstriya va Yaponiya sportchilari o‘rtasida bellashuvlar bo‘lib o‘tdi.

1964-1976-yillarda A.Q.SH suzuvchi sportchilari yana yuqori ko‘rsatkichlarga erishgan bo‘lsalar, 1975-yilda Germaniya Demokratik respublikasi suzuvchilari ham jahonga tanilishga erishishdi.

1980-yilga kelib sobiq ittifoq suzuvchilari biroz yaxshi natijalarga erishdilar. Ular o'sha yili bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarida 8 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi. Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiadada uch karra olimpiya chempioni V.Salnikov musobaqalar bosh qaxramoni deb tanildi.

Suzishning rivojlanish tarixi shuni ko'rsatadiki: suzishning takomillashuvi ham jismoniy tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiyot bosqichlari jarayoni bilan bir butundir. Uning ommaviyligining oshib borishi, sportdagi ko'rsatkichlarining o'sishi, turli soxalarda uning qo'llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo'lish va doimo yangiliklar kiritilishi bilan suzish jadal suratda o'sib bormoqda.

1.2. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni

Xalqaro olimpiada qo'mitasi tasnifiga ko'ra, Suvda suzishga suvga sakrash va suv polosi ham kiradi. Suvda suzish zamonaviy 5 kurashning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Suvda suzish 1896-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (ayollar 1912-yildan qatnashgan). Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA, 1908-yil asos solingan)ga 130 dan ortiq mamlakat milliy federatsiyalari a'zo.

O'zbekistonda qadimdan suvda turli o'yin va musobaqalar o'tkazilgan. Suvda suzish sporti respublikada 1924-25-yillardan rivojlana boshladi. Ana shu davrda ilk gidrostansiyalar qurilgan. Chunonchi, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu yerda 2 ta suv stansiyasi qurilib, suzish havzasi va balandlikdan suvga sakrash minoralari bunyod etildi. 1927-yil 1-marta shu yerda Toshkent va Samara (Rossiya) shaharlari jamoalari o'rtasida suzish musobaqasi bo'lib o'tdi.

1930-yil Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uzunligi 50 metrli suvi isitiladigan ochiq havza qurilib ishga tushirildi. 1935-yil Andijonning sun'iy suv havzasida 1-marta respublika suv sporti bayrami, Suvda suzish bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkaziddi,

1937-yil Toshkentdagi temiryoʻlchilar istirohat bogʻida ochiq suv havzasi qurilib, suzish boʻyicha 1-bolalar-oʻsmirlar sport maktabi tashkil etildi.

1939-yil Oʻzbekistonda Suvda suzish boʻyicha respublika federatsiyasi tuzildi.

Oʻtgan asrning 60-yillarida Toshkentda jismoniy tarbiya instituti qoshida, “Mehnat rezervlari” sport jamiyati huzurida, armiya sport klubiga qarashli, Navoiy shahrida, boshqa viloyatlarda suvi istiladigan yopiq va ochiq suv havzalari qurilib foydalanishga topshirildi.

Respublikada qobiliyatli yosh sportchi suzuvchilar yetishib chiqqan boshladi. Olimpiada oʻyinlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan S.Babanina, N.Ustinova, S.Iskandarova, S.Konov, S.Zabolotnovlar sportning ana shu turida shuhrat qozondilar. Hozir respublikamizning viloyat va tuman markazlarida 200 dan ortiq suv havzalari mavjud.

Maʼlumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sogʻlomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shugʻullanib kelayotgan bolaning boʻgʻimlari harakatchan, mustaxkam, bir meʼyorda harakatlanadigan, paylari, mushaklarni yaxshi taraqqiy etgan boʻladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan maʼlum darajada farq qiladi. binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlarni uning pay, mushak va boʻgʻimlariga bir tomondan taʼsir koʻrsatsa, suvda suzib bajargan mashqlarni unga ikkinchi tomondan taʼsir koʻrsatdi. Gavdaning raso va adl boʻlib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pogʻonasi qiyshayib qolishining oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pogʻonasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv oʻzining fizik xossalari, yaʼni issiqlikni oʻta oʻtkazuvchanligi katta issiqlik sigʻimiga ega ekanligi va teriga mexanik taʼsir koʻrsatishi bilan, suvga oʻrganmagan organizmni shamollab qoʻyishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda har kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sogʻiligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni xoʻl sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, xoʻl choʻshabga oʻralish kabilar kiradi. Badanni xoʻl sochiq bilan artganda suv unga yengil-yelpi taʼsir koʻrsatadi tetik, bardam qiladi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun harorati 30^o atrofidagi suvga sochiqni xoʻllab, soʻng yaxshilab siqib, dastlab qoʻl-oyoq, soʻng badan artiladi, keyin quruq sochiq bilan bola terisi qizarguncha ishqalab artiladi. Bir necha kun shunday qilgandan soʻng, suv haroratini 25-30^o gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil-bu suv harorati-yu, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu-bola suvga ancha oʻrganganidan keyin, suvdan qoʻrqmay qolgandan soʻng bajariladi. Suv harorati 38-37^o boʻlishi lozim. Buning uchun bolani vannada turgʻazib qoʻyib, suv idishga solinadi, «mana hozir qoʻlingdan ozgina suv quyaman...» deb ogohlantirib, soʻng quyilayotganda bolaning eti junjisa, yoki u qoʻrqib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik kerak. Bordi-yu bolaga suv yoqsa, unda yana ikki-uch marta quyish mumkin, soʻng bunda ham albatta, to bola isiguncha (terisini qizartirib) quruq sochiq bilan artish, oʻrash zarur. Shu tariqa sekin-asta suv harorati pasaytirib boriladi. Shu sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanga tana haroratidan past harorat tegib turgach, teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yoʻqolish kamayadi, qon oqimiga boʻlgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar koʻtariladi va oqibatda yurakka zoʻr keladi, uning urushini tezlashtiradi. Nerv sistemasining taʼsirlanishi, mushaklar tonusning oshishi qon oqimining tezlashishi-hammasi bir boʻlib moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Butun badan qizib, bola yengil tortadi, xushchaqchaq boʻladi, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanni uqalash, artinish muolajalarini qoʻshib olib borilsa, kutilgan natija ham samarali boʻladi.

Suzishga oʻrgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlab mumkin, Xozir esa, ayrim maxsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab ham oʻrgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga foydali taʼsir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq,

bo'g'implari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, turmushda, hayotda, jismoniy ishlarda pand yemaydi.

Ko'pchilikka ma'lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko'p dori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvda o'rgangan, chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, yelvizakdan, ob-havoning damba-dam sovub-isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi va bunday sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi.

Ba'zi ota-onalar-bolam cho'kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqtirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik ko'p hollarda fojiga sabab bo'ladi. Suzishni bolalikdan o'rgangan yaxshi. Biroq uni katta bo'lganda ham o'rganish mumkin. Suzishning foydasi faqat yuqorida aytib o'tilganlardagina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoqlikning oldini olishda ham ahamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan suvni har-xil shaklda, har-xil yo'sinda tepadi, demak, boldir mushaklari bilan birga oyoq panja mushaklari, paylariga zo'r keladi, binobarin, ular ham muttasil harakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyoq panjalari, bo'g'implari mustahkamlanib boradi, har-xil qiyshayishlarga o'rin qolmaydi.

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

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontal xolatda bo'ladi, binobarin, uning ichki a'zolari ham, xususan, yurak ham shu holatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, odam tik turib, mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya'ni tik holatda o'zida yana ham toliqish sezadi. Yuragi hali chiniqmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chiqarmasliklari kerak.

Lekin har qanday holda ham suzishning yurak-tomir sistemasiga va odam asabiga ijobiy ta'siri beqiyosdir. Oddiy misol, suzish bilan muntazam shug'ullanib yurgan odamning tomir urishi suvga tushmay yurgan kishinikiga qaraganda 10-15 marta kam uradi. Aksariyat voqealarda «kam» degani salbiy ma'noga ega bo'lsa ham, yurak-tomir urishida, nafas olish sonida «kam», «ko'p» deyishga ko'ra ancha ijobiy ahamiyatga, foydaga molikdir.

Kezi kelganda, shuni ham aytib o'tish kerakki, suvga tushganda tik turmay, harakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch xolat emas, harakat holati zarur. U qancha ko'p harakat qilsa, shuncha ko'p foydali bo'ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog'lomlashtirish omili uning harakatidadir. Shunda suvning organizmga sovuq ta'siri ham deyarli sezilmaydi. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqtirishga o'rgatiladigan paytlarda, ya'ni biror sababga ko'ra, bola cho'milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 20-40⁰ dan ortiq, suvda bo'lish muddati 30-40 daqiqadan kam bo'lishi lozim. Binobarin, cho'milish, suzish uchun tayyorgarlik ko'rganda suvning haroratini, suvda bo'lish muddatini oldinga quyilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur.

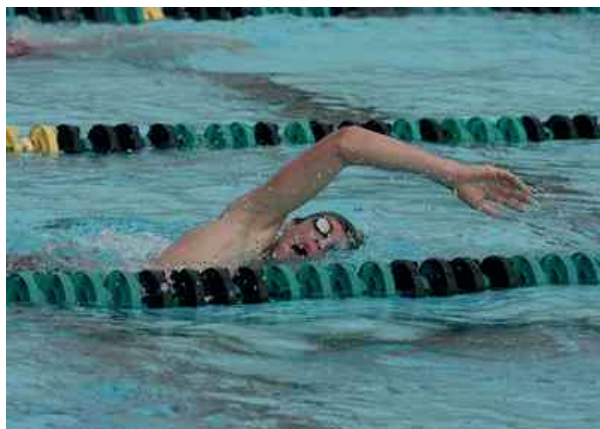
Suzishning sport turlaridan biri bo'lib, jahonga tarqalishida dastlab, uning organizmni sog'lomlashtiruvchi ta'siri turtki bo'lgan. Endi, vaqti kelib, suzish sportning eng ommalashgan ko'rinishi sifatida o'zining ma'lum bosqichlari ega bo'ldi.

1.3. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari. **Suvning fizik xossalari**

Ko'krakda kroll usuli

Hozirgi paytda suzish sportida quyidagi usullardan foydalaniladi: ko'krakda kroll usuli bilan suzish, chalqancha kroll, brass va butterflyay. Ushbu usullar shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: qo'l va oyoqlarni galma-gal harakatlantirish (qulochlab kroll usuli bilan suzish va chalqancha kroll) hamda qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirish (brass va delfincha butterflyay). Yonboshiga suzish sportda o'z ahamiyatini yo'qotgan bo'lib, bu usul suzishni

o'rgatishning dastlabki davrida qo'llaniladi. Ayni paytda mazkur usuldan amaliy suzish, suv polosi o'yini va «Alpomish va Brachinoy» testlarini topshirish paytida keng qo'llaniladi.



Ko'krakda kroll usulida suzish qo'l-oyoqlarning galma-gal va simmetrik harakatlanish bilan ta'riflanadi. Bu suzishning eng tezkor va eng ommaviy turidir. krollchi sportchilarning ayniqsa qisqa masofalarga suzishi juda katta qiziqish bilan kuzatiladi. Ko'krakda kroll usulining bu darajada keng ommalashishiga yana bir sabab undan suv polosi o'yinida, sinxron (*figurali*) suzish va tabiiy suv havzalaridagi suzish musobaqalarida qo'llanilishidir.

Ko'krakda kroll usulida suzish barcha turdagi masofalar: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrga, 4x100 va 4x200 metrga erkin suzish, 200 va 400 metrga kompleksli suzish kabi erkin usulda suzish musobaqalarida qo'llaniladi.

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bemaolol og'ib tushadigan, gorizontalga yaqin holatda («hujum» burchagi 0-8°). Boshi suvga (yuzi pastga) shunday holda qaratilganki, suv balandligi peshonaning yuqori qismiga to'g'ri keladi.

Oyoqlar harakati. Oyoqlar bilan uzluksiz, galma-gal tepadan pastga va pastdan tepaga qarab (quloch yoyish, to'xtash) suzuvchi bo'yining taxminan 4dan 1 qismiga teng amplituda bilan harakatlantiriladi. Oyoqlar harakati tananing mustahkam, gorizontal holatini ta'minlaydi va harakatlanish tezligini saqlaydi. Oyoqning pastga harakati ishchi yoki eshkak eshish kabi holatda (bunda tana oldinga

harakatlantiriladi), tepaga harakati esa — tayyorgarlik holatda (u tananing oldinga harakatlanishiga ta'sir etmaydi) deyiladi.

Tayyorgarlik holatidagi harakat (pastdan tepaga). Eng qu'yi holatda oyoq tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladi, oyoq kafti ichkariga qaratilgan.

Tanaga nisbatan oyoq qiya holda, negaki u tos-son suyaklari bo'g'imi qismida bukilgan holda bo'ladi. Yuqoriga harakat tos-son suyaklari bo'g'imi qismidagi oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizontol holatga kelgunga qadar oyoq to'g'ri holda tutib turiladi. Keyin oyoq tizza qismida buqiladi, boldir va oyoq kafti tepaga harakatlanishni davom ettiradi. Shu paytda oyoq tos-son suyaklari bo'g'imi qismida pastga qarab harakatlantiriladi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak 165-170°, boldir va sonning orqa yuzasi (tizzaga bo'g'imi) o'rtasidagi burchak esa 130-140° bo'lganda, oyoqning pastdan tepaga harakati yakunlangan hisoblanadi.

Ishchi holat (tepadan pastga) oyoqni tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'imlarida birin-ketin to'g'rilash hamda bir paytning o'zida tos-son suyaklari bo'g'imida bukish bilan boshlanadi. Bu paytda oyoqning barcha qismlari pastga qarab harakatlanadi. Keyin boldir va oyoq kafti pastga qarab tizza bo'g'imida oyoqni to'liq to'g'rilagunga qadar harakatlantiriladi, son esa boldir va oyoq kaftidan oldin tepaga qarab harakatlantirila boshlaydi. Sonning bunday ilgarilama harakati oyoq kaftining pastga qarab harakatlanishi tezligining butun oyoqning qaychisimon harakati tufayli oshishiga turtki bo'ladi. Ishchi holat oyoq tizza bo'g'imida to'liq to'g'rilanganida yakunlangan hisoblanadi.

Qo'llar harakati. Bitta qo'lning harakatlari tsikli quyidagi bosqich (fazalar)dan iborat: qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi, quloch ochishning tayanch qismi, quloch ochishning asosiy qismi, qo'lning suvdan chiqishi, qo'lning bosh uzra harakati.

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Havoda harakatlangandan so'ng tirsakda biroz bukilgan qo'l suvga to'g'ri burchak ostida yelka suyaklari bo'g'imidan oldin kiritiladi va shu tariqa harakat davom ettiriladi: panja, bilak, yelka. Keyin qo'l to'g'rilanadi va xuddi shu holatda oldinga hamda pastga harakatlantiriladi. Oqim kelishi tugaganda qo'l tizza bo'g'imida biroz buqiladi, panja esa harakat

yoʻnalishiga perpendikulyar holatda qayriladi. Bunda qoʻl yuza bilan birgalikda taxminan 15-20°ga teng burchak hosil qiladi.

Quloch yoyishning tayanch qismi. Oldinga va tepadan pastga harakatlantirilayotgan qoʻl tirsak boʻgʻimida 135-140°ga teng burchak ostida bukilishni davom ettirib, panja tananing boʻylama oʻqi boʻyicha siljiydi. Bu fazaning oxirida gorizotal oʻq va qoʻl oʻrtasidagi burchak 40-45°ga teng boʻlganda panja vertikal holatga keladi. —

Quloch ochishning asosiy qismi. Tana suv ostida harakatlanib, qoʻl tirsak boʻgʻimida bukilishni davom ettirib, qulochning oʻrtasida yelka va bilak oʻrtasida 90-100 gradusga teng burchak hosil qiladi. Keyin qoʻl asta-sekin toʻgʻrilanib, qulochning asosiy qismi deyarli tekis holatda yakunlanadi. Qulochning asosiy qismi qoʻl tos suyaklari chizigʻiga yetkanda yakunlangan hisoblanadi.

Qoʻlning suvdan chiqishi. Qoʻl panjasi son qismiga yetib kelganda tanani oldinga harakatlantirishga qaratilgan faol mushak harakatlari toʻxtatiladi va yelka boʻgʻimi suvdan chiqadi. Keyingi onda birin-ketin yelka, bilak, panja ham suvdan chiqib, qoʻlning suv ustidan harakati (olib oʻtilishi) boshlanadi.

Qoʻlning suv ustidan harakati Bukilgan yoki yarim bukilgan qoʻl ortiqcha harakatsiz qisqa masofa boʻylab suvdan chiqariladi va suvga kiradi. Bu harakat paytida tirsak biroz koʻtarilgan, panja esa suv yuzasiga yaqin tutib turiladi.

Koʻkrakda kroll usulida suzishda qoʻl harakatlarini toʻgʻri muvofiqlashtirish har bir sikl davomida suzuvchi harakati tezligini eng yuqori, nisbatan maromlirogʻ boʻlishiga turtki boʻladi. Shu sabab quloch ochishning asosiy qismini bir qoʻl bilan yakunlash va ikkinchisi bilan quloch ochishni boshlash oʻrtasidagi pauza shunday boʻlishi kerakki, bunda suzuvchi harakatining erishilgan tezligi saqlanib qolishi zarur.

Nafas olish. Harakatlarning bitta sikli mobaynida bir marta nafas olinadi va bir marta chiqariladi. Nafas olish uchun bosh quloch yoyayotgan tomon(oʻng yoki chap)ga ogʻiz suv yuzasidan yuqorida boʻladigan tarzda qaratiladi. Nafas olish tez va faol ravishda keng ochiq ogʻiz bilan qoʻlning suv ustidagi harakatining yarmida amalga oshiriladi. Shundan soʻng bosh suvga (yuz qismi bilan pastga) qaratiladi va darhol avval ogʻiz, soʻngra burun bilan nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish nafas olishga nisbatan davomliroq

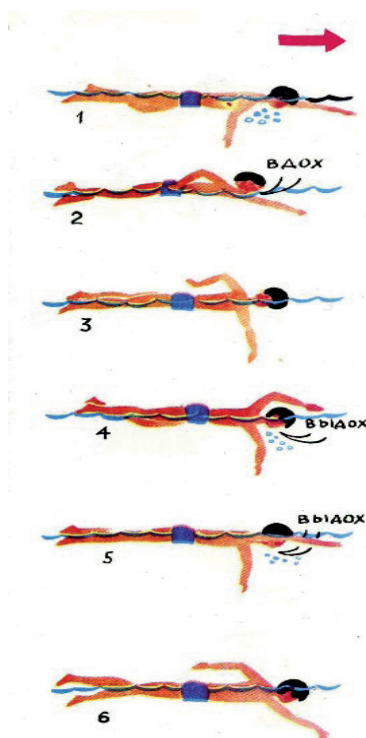
bo'ladi, nafas olish va chiqarish, shuningdek, nafas chiqarish va olish o'rtasida pauza bo'lmasligi darkor.

Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi).

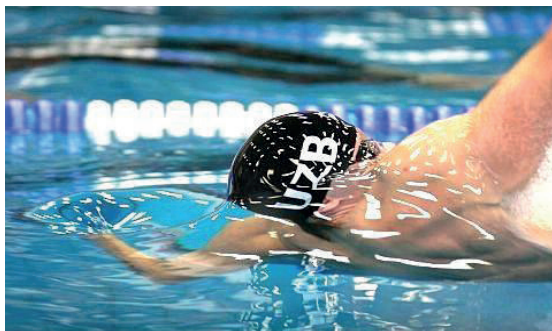
Ko'krakda kroll usuli bilan suzishda qo'l-oyoqlar ishchi harakatlarning uzluksizligi, barcha harakatlarning nafas olish bilan aniq muvofiqlashtirish hisobiga yuqori tezlikka erishiladi.

Agar suzuvchi o'ng qo'l harakati ostida nafas olsa, bu paytda chap qo'l oqim kelishi fazasida bo'ladi, o'ng qo'l suv yuzasidan olib o'tilishi harakatining birinchi yarim qismini amalga oshiradi, o'ng oyoq tepadan pastga zarbni bajaradi, chap oyoq esa pastdan tepaga ko'tariladi. Agar nafas olish chap qo'l ostida amalga oshirilsa, u holda shunga muvofiq o'ng qo'l, o'ng va chap oyoqlar holatlari o'zgartiriladi. (1-rasm)

(1-rasm)



1.4. Chalqancha kroll usul texnikasiga umumiy tavsif



Chalqanchasiga kroll usuli oyoq va qo'llarning galma-gal uzluksiz harakatlari bilan izohlanadi. Uning boshqa suzish sport usullaridan asosiy farg'li tomoni tana holati va nafas olish (bu harakat suv ostida amalga oshiriladi)dadir. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra, chalqanchasiga kroll ko'krakda kroll usuli bilan suzish va delfin usulidan keyingi uchinchi o'rinda turadi. Amaliy suzishda u jabr ko'rgan inson, turli yuklarni transportirovka qilish va ularni suvda shatakka olishda qo'llaniladi.

Chalqanchasiga kroll 50, 100 va 200 metrga suzish, 200 va 400 metrga (masofaning ikkinchi qismi 50 yoki 100 metr bo'ladi) kompleksli suzish musobaqalari, shuningdek, 4x100 metrga kombinatsiyali estafetaning dastlabki bosqichida qo'llaniladi.

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bermalol oqib tushadigan, gorizontalga yaqin holatda («hujum» burchagi 6-10°), yelkalar biroz ko'tarilgan. Boshi suvda, yuzi tepaga qaratilgan, iyagi biroz ko'krak qismiga tushirilgan.

Oyoqlar harakati. Ko'krakda kroll usul bilan suzishda bo'lgani kabi oyoqlar bilan uzluksiz, galma-gal tepadan pastga va pastdan tepaga qarab (quloch yoyish, to'xtash) suzuvchi bo'yining taxminan 3dan 1 qismiga teng amplituda bilan harakatlantiriladi. Bu harakatlar tananing mustahkam gorizontal holatini ta'minlaydi va oldinga harakatlanish tezligini saqlaydi. Oyoqning tepaga harakati ishchi yoki eshkak eshish kabi holatda (bunda tana oldinga harakatlantiriladi), pastga harakati esa — tayyorgarlik holatda) deyiladi.

Tayyorgarlik holatidagi harakat (tepadan pastga). Eng yuqori

holatda tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladigan, oyoq kafti ichkariga qaratilgan oyoq suv yuzasi yaqinida tanaga nisbatan biroz qiya holatda bo'ladi. Pastga harakat tos-son suyaklari bo'g'imida oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizontol holatdan o'tib, to'g'ri tutib turilgan oyoq tos-son suyaklari bo'g'imida taxminan 170°ga teng burchak ostida bukilgan holda pastga qarab harakatlantiriladi. Keyin oyoq tizza qismida buqilib, bu paytda boldir va oyoq kafti pastga harakatlanishni davom ettiradi, son qismi esa tos-son suyaklari bo'g'imida to'g'rilanib, tepaga qarab harakatlantirila boshlaydi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak taxminan 130-140°ga teng bo'lganda, oyoqning tepadan pastga harakati yakunlangan hisoblanadi.

Ishchi holat (pastdan tepaga). Tepaga harakat oyoqni tizza va boldir-oyoq kafti bo'g'implarida birin-ketin to'g'rilash bilan boshlanadi (bunda oyoqni to'g'ri holatga keltirish quloch yoyishning eng so'ngida amalga oshiriladi), tos-son suyaklari bo'g'imi bukilishda davom etiriladi. Bu paytda son, boldir va panja tepaga qarab harakatlantiriladi. Tizza bo'g'imi suv yuzasida bo'lganda son tepaga qarab ko'tarilayotgan boldir va oyoq kaftidan oldin pastga qarab harakatlantiriladi. Sonning pastga bunday ilgarilama harakati oyoqning tizza bo'g'imida tez to'g'rilashga imkon yaratadi va bu bilan oyoq panjasining tepa-pastga ko'tarilib urilishi tezligini oshiradi. Mazkur harakat natijasida oyoq panjasi ma'lum tortishish kuchini hosil qilib, u suzuvchi tananing oldinga harakatlanishiga turtki bo'ladi. Oyoq tizza bo'g'imida to'liq to'g'rilanganida ishchi holat yakunlangan hisoblanadi.

Qo'llar harakati. Bitta qo'lning harakatlari sikli bo'yidagi bosqich (fazalar)dan iborat: qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi, quloch ochishning tayanch qismi, quloch ochishning asosiy qismi, qo'lning suvdan chiqishi, qo'lning bosh uzra harakati. Chalqanchasiga kroll usulida qo'llar bilan quloch yoyishning texnikasi 2 xil varianti bor: to'g'ri va bukilgan qo'l bilan quloch yoyish. To'g'ri qo'l bilan quloch yoyish nisbatn oson bo'lib, ayni paytda maksimal tortishish kuchining harakati muddati qisqa bo'lgani tufayli samarasizroqdir.

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Qo'l suvga kiritilayotgan paytda tana bo'ylama o'q bo'yicha suvga kirgan qo'l tomonga burilishni boshlaydi. Shunga mos tarzda qo'l tepa-pastga va yonga

ko'tarilib, tushiriladi. Juda qisqa oqim kelishi so'ngida qo'l tirsakda buqiladi, panja perpendikulyar yo'nalishda harakatlanadi va suvni «olish» ni boshlaydi. Bularning barchasi 15 santimetrdan ortiq bo'lmagan chuqurlikda sodir bo'ladi.

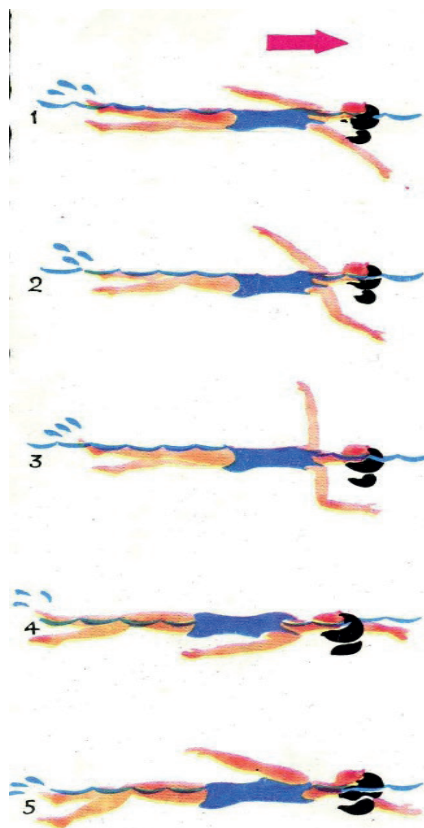
Quloch yoyishning tayanch qismi. Pastga va oldinga hamda yonga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida 160°gacha burchak ostida buqiladi, bunda tirsak pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida tana harakatining yo'nalishiga perpendikulyar holatda joylashtiriladi.

Quloch yoyishning asosiy qismi qo'l orqaga harakatlana boshlaganda kuzatiladi. Tana bo'ylab orqaga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida bukilishni davom ettirib, qulochning o'rtasida yelka va bilak o'rtasida taxminan 120°ga teng burchak hosil qiladi. Panja suv yuzasida yaqinida, tirsak esa panjada pastda turadi. Mazkur fazaning ikkinchi qismida qo'l panja qismida to'g'rilanib, quloch yoyishning asosiy qismi panja son qismiga yetib borganda yakunlanadi. Quloch yoyishning asosiy qismi mobaynida panja harakat yo'nalishiga nisbatan perpendikulyar holatda saqlanadi va suv yuzasi yaqinida bo'ladi. Quloch yoyish harakatining tezlashishiga tananing bo'ylama o'q bo'yicha taxminan 25-30°ga burilish ham turtki bo'ladi.

Qo'lning suvdan chiqishi. Qo'lning suvda harakatlanishi yakuniga yetkanda, panja son qismi yaqinida bo'lib, quloch yog'ishda faollashadigan mushaklar harakatlari to'xtaydi. Keyin birin-ketin panja, bilak, yelka suvda chiqib, qo'lning suv ustidan harakati (olib o'tilishi) boshlanadi.

Qo'lning suv ustidan harakati. To'g'ri tutib turilgan qo'l bilan tezkor harakat yelka bo'g'imida hamda vertikal yoki 15°dan ortiq bo'lmagan tashqi burchak ostida joylashgan tekislikda amalga oshiriladi. Qo'lning suv ustidan harakati yakunida kaft tashqariga qaratiladi.

Nafas olish. Chalqanchasiga kroll usuli bilan suzishda nafas olish muhit sharoitlariga bog'liq bo'lmasa-da (bunda nafas olish va chiqarish suv ustida amalga oshiriladi), nafas olish uzluksiz va ma'lum maromda bo'lmog'i darkor. Nafas olish keng ochiq og'iz bilan qo'lning suv ustidagi harakati paytida, nafas chiqarish esa — qo'lning suvda harakati vaqtida amalga oshiriladi. (2-rasm)



Harakatlarning umumiy o‘zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi).

Qo‘l-oyoq harakatlari muvofiqligi qo‘yidagicha amalga oshiriladi: o‘ng qo‘lga oqim kelganda, chap oyoq bilan pastdan tepaga zarb bilan uriladi (ayni paytda o‘ng oyoq pastga tushadi); harakatni davom ettirgan holda o‘ng qo‘l quloch yoyishning tayanch va asosiy qismini amalga oshiradi, chap oyoq pastga harakatlanadi (ayni paytda o‘ng oyoq tepaga zarb bilan uriladi); keyin o‘ng qo‘l quloch yoyishning asosiy qismini bajaradi, chap oyoq yana pastdan tepaga zarb bilan uriladi (o‘ng oyoq pastga harakatlanadi). Chap qo‘lning quloch yoyish harakatini oyoqlar harakati bilan muvofiqlashtirish xuddi shu tartibda kechadi.

1.5. Delfin (batterflyay) usul texnikasi



Delfin uslubida suzish qo‘l, oyoqlarni simmetrik harakati va gavdaning tulqinsimon harakatidan iborat. Tezlik jihatdan delfin uslubida suzish erkin uslubdan keyin ikkinchi o‘rinda turadi. Amaliy suzishda uning ahamiyati uncha yuqori emas.

Bu uslub 50, 100-200m. masofada qo‘llaniladi, kompleks suzishda esa 200-400 m. (birinchi bo‘lak 50-100 m.) va 3-davrda kombinatsiyalangan estafetada 4X100 m.

Delfin uslubida suzishda harakatlarning uyg‘unlashuvining bir necha variantlari bor (oyoqni bir urishli, oyoqni ikki urishli va oyoqni uch urishli uyg‘unlashuvi). Eng ommalashgan turi bu oyoqni ikki urishli variantidir. Bu variant harakatining xar bir davri – qo‘llarning bir harakati, oyoqlarning ikki urilishi, bir marta nafas olish va nafas chiqarishdan iborat.

Gavdaning holati. Delfin uslubida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho‘zilgan va yuzi pastga qaragan va suvga sho‘ng‘igan holatda bo‘ladi. Gavdaning to‘lqinsimon harakati va yelka qismining vertikal yuzadagi ma‘lum darajadagi silkinishi, «zabt» etish burchagi bir davr davomida, $\pm 20^\circ$ chegarasida bo‘ladi.

Oyoqlar harakati. «Delfin» uslubida oyoqlar bir vaqtda uzluksiz tepadan pastga va pastdan tepaga harakatini bajaradi. Bu harakatlarda suzuvchining gavdasi faol qatnashadi.

Tayyorlanish harakatlari (pastdan yuqoriga). Yuqoriga harakat oyoqlarni tos suyagida to‘g‘rilashdan boshlanadi. Bir vaqtning o‘zida gavdaning bel qismi buqiladi va tos qismi pastga tushiriladi. Gorizontol holatga yetkunga qadar, oyoqlar yuqoriga to‘g‘rilanib

harakat qiladi, shundan sung tizza bo'g'inida bukila boshlaydi sonning orka yuzasi va boldir orasida taxminan 115—135° burchagi ostida bo'ladi. Bu harakat davomida oyoq kaftlar ichkariga buriladi, tizzalar esa 15-20 sm. oralig'ida yoyiladi.

Ishchi harakat (yuqoridan pastga) Oyoqning va boldir bo'g'inlarini (xaraktning oxirida) ketma-ket to'g'rilanishi, bir vaqtning o'zida oyoqlarning tos suyagidan pastga bukish va gavdaning bel qismi yuqoriga ko'tarishdan boshlanadi. So'ngra boldir va oyoq kaftlar pastga tez harakat qiladi, bel va tos qismi esa suv sathiga yaqinlashadi.

Qo'llar harakati. Delfin uslubida suzishda qo'llarning harakati sikli kuyidagi davrlardan iborat: qo'llarning suvga tushib va suv yuzasida kiska sirpanishi, quloch otishning tayanch qismi, quloch otishning asosiy qismi, qo'llarning suvdan chikishi, va kullarning suv yuzasidan o'tishi.

Qo'llarning suvga tushib va suv yuzasida kiska sirpanishi. Suv yuzasidagi harakat tugagandan keyin, to'g'ri va taranglashmagan qo'llar taxminan yelka kengligida va quyidagi ketma ketlikda tushiriladi: kuloch otish bo'g'inlari, bilak va yelka. Sungra to'g'rilangan kullar suvda oldinga va pastga harakat boshlaydi. Kullar suv yuzasiga nisbatan 15-20 gradusga ko'tarilganda suv yuzasida sirpanish tamomlanadi

Quloch otishning tayanch qismi. Quloch otishning bu qismi qo'llarning bilak va qo'l panjasi bo'g'inlarining bukilishi bilan boshlanadi. Qo'llar pastga qarab harakatni boshlaydi, shu bilan birga qo'l panjalari suzuvchining harakat yunalishga nisbatan perpendikulyar holatiga yaqinlashadi. Quloch otishning tayanch qismi qo'llarning suv orasidagi burchak 30° bo'lganda tugaydi.

Quloch otishning asosiy qismi. Pastga va orkaga harakatlanishda, qo'llar bilak bo'g'inlarining bukilishini davom ettiradi, qo'l panjasilarga oldinga oldindan orqaga karatilgan harakatni tortish kuchi maksimal darajaga boradi.

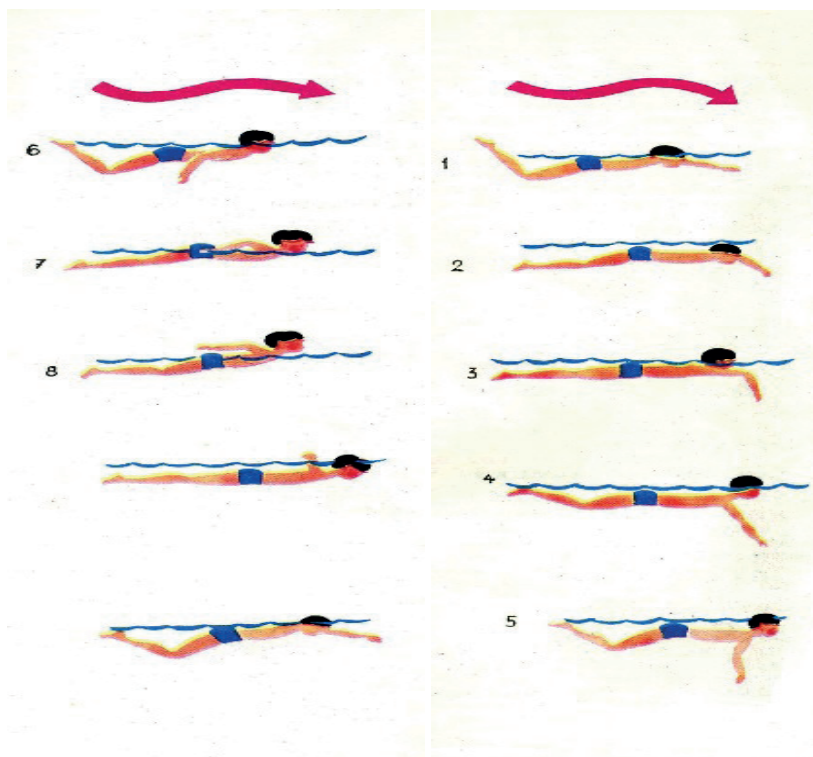
Qo'loch otish paytida qo'llar tirsak orkaga va yonga harakat qiladi, kul panjasilar esa yelka kengligida bo'ladi yoki gavdaning ukidan utadigan vertikal holatga yaqinlashadi. Qo'llarning suvdan chikishini yengillashtirish uchun quloch otish asosiy qismining oxirida qo'l panjalarini harakati orqaga va bir vaqtning o'zida gavdadan bir oz yonga harakatlantiriladi.

Qo'llarni suvdan chiqarish. Suvdan qo'llar shunday ketma-ketlikda chiqariladi: yelkalar, bilak va qo'l panjalari. Shu bilan birga qo'llar tirsak qismida bir vaqtning o'zida bir oz buqiladi.

Qo'llarning suv yuzasidagi harakati. Deyarli to'g'rilangan qo'llar bir vaqtning o'zida yon taraf orkali suv ustida ortiqcha kuch ishlatmasdan, ammo katta tezlik bilan harakat bajaradi. Suv yuzasidagi harakat vaqtida qo'l panjalari tashqi tomoni suvga karatilgan holatda bo'ladi va suvga botirish oldidan pastga qaratiladi.

Nafas olish. Qo'loch otishning asosiy davri oxirida Yelka qismi eng yuqori holatda bo'ladi. Shu paytda bosh suv yuziga ko'tariladi va nafas olish boshlanadi va qo'llarni suv yuzasidagi harakat birinchi yarmida tuxtaydi. Keyin bosh suvga tushiriladi, qo'llar esa suv yuzasidagi harakatni tugatadi. Kiska tanaffusdan sung nafas chiqarish boshlanadi va sikl oxirigacha davom etadi. (3-rasm)

3-rasm



Harakatni umumiy muvofiqligi. harakatni umumiy uyg'unlashuvi (birlashishi) kuyidagicha vujudga keladi: to'g'rilangan qo'llar suv yuzasida harakat boshlagan paytda (bosh suvga tushirilgan holatda) oyoqlar yuqoridan pastga birinchi urilishni boshlaydi. Bu holat qo'loch otish harakati tugayotganda to'xtatiladi. Sungra, qo'llar qo'loch otishning tayanch va asosiy qismini $3/1$ bajaradi. Oyoqlar esa oxirgi yuqori vaziyatga ko'tariladi. Oyoqning yuqoridan pastga bo'lgan ikkinchi harakati qo'llarning suv yuzasidagi harakatning kolgan $3/2$ qismiga mos tushadi. Qo'llar tos suyagi bilan tenglashganda oyoqlarni suvga urilishi tuxtaydi.

Qo'llarni suvdan chiqarishda suv yuzasidagi harakat va oyoqning suvga kirishi vaqtida ikkinchi marta eng yuqori holatini egallaydi. Sungra harakat sikli takrorlanadi.

1.6. Brass usul texnikasi



Brass bu qo'l va oyoqlarning bir vaqtning o'zida uzluksiz va simmetrik harakatidir. Delfin usulidan farqli qo'l harakati sikli suv ostida bajariladi.

Tezlik ko'rsatkichlari buyicha brass suv sporti uslublari orasida oxirgi o'rinni egallaydi. Biroq Brass amaliy suzishda katta ahamiyatga egadir, chunki sportchining tovush chiqarmasdan suzishiga imkon yaratadi. Suv yuzini ko'rishni va katta masofalarni bosib o'tishni ta'minlaydi. Shuningdek Brass suv ostida suzishda ham qo'llaniladi. Brass uslubi 50, 100-200m. masofada qo'llaniladi, kompleks suzishda esa 200-400 m. (birinchi bo'lak 50-100 m.) va 3-davrda kombinatsiyalangan estafetada 4X100 m.

Har bir sikl qo'l va oyoqning bir vaqtning o'zida harakati, bir marta nafas olish va bir vaqtning o'zida marotaba nafas chiqarishdan iborat.

Gavda holati. Brass uslubida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho'zilgan va yuzi pastga qaragan, va suvga sho'ng'igan holatda bo'ladi. Bu usulda quloq otishning xosligi va nafas olish, gavdaning holatini «zabt» etish burchagi 2-15° gacha bo'ladi.

Oyoqlar harakati. «Brass» uslubida oyoqlarning yig'ilishi, ish harakati (turtki) va sirpanishdek (pauza) harakatlarini bajaradi.

Tayyorlanish harakatlari. Boshlang'ich holatda oyoqlar cho'zilgan va birlashgan, oyoq uchi esa yig'ilgan bo'ladi. So'ngra oyoqlar bir vaqtning o'zida tizza va tos suyagi bo'g'inlarida buqiladi, shu vaqtda tizzalar yelka kengligida simmetriya holatida yoyiladi va bir vaqtning o'zida ozgina pastga tushadi, oyoq kaftlar gavda yunalishi buyicha suv yuzasiga yaqin harakatlarni bajaradi, gavdani tortish vaqtida oyoq kaftlar ikki tomonga yoyiladi. Tayyorlanish harakatlari boldir va oyoq kaftlarning tashkariga bir vaqtning o'zida oyoq kaftlari tashki tomonga buqiladi («o'ziga karatib»).

Ishchi harakat ketma ket, tezlashtirilgan, tezlik bilan oyoqlarni tos suyagi va tizza bo'g'inlarida orkaga karab— yonga va ozrok pastga to'g'rilanishi bilan boshlanadi. Oyoqlarning tizza bo'g'inida to'g'rilanishi jarayonida gavdaning o'rta qismiga tenglashtiriladi. Ish harakatini bajarish jarayonida, asosiy suzish yuzalari, oyoq kafti va boldirning ichki yuzalari xisoblanadi. Ish harakati oyoqlarning to'g'rilanishi va oyoq uchini cho'zish bilan tugallanadi.

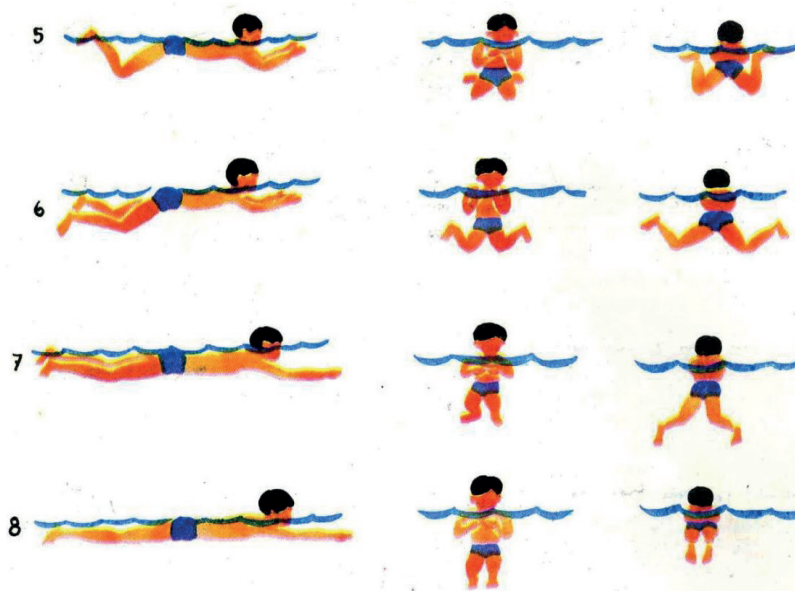
Qo'llar harakati. Brass uslubi qo'llar harakati sikli va tayyorlash harakatlaridan iborat

Ishchi harakat. Boshlang'ich holatda qo'llar uzatilib birlashgan quloq otish kafti esa pastga karatilgan. Keyin uzatilgan qo'llar yonga va pastga harakat qilib bir vaqtning o'zida kaftlar tashqariga buriladi, qo'l panjalari esa suzuvchining gavdasiga perpendikulyar holatga keltiriladi. Suv yuzasi va qo'llar orasidagi burchak 15-20° ni tashkil etganda ish harakatining eng samarali jarayoni boshlanadi. Bu yerda tirsak bo'g'inlarida ozgina bukilgan qo'lning orkaga-pastga va yonga suvni kuch bilan orkaga itaradi. Qo'l panjalari suv yuzasida yelka kengligiga yaqinlashganda yoki kirganda ishchi holat tugallanadi

Tayyorlanish harakatlari. Bu harakat qo'l panjalarining gavdaga karab (ichkariga) burilishi va shu bilan birga tirsak bo'g'inlarinig orasidagi burchak taxminan $90-100^\circ$ xosil kilganda boshlanadi. So'ngra, bukishni davom ettirib tirsak bo'g'inlari pastga tushadi va qo'l panjalari yuqoriga ko'tariladi tirsak bo'g'inlari bilan tenglashadi (gorizontal holatda), hamda bir vaqtning o'zida bir oz oldinga chikadi (qo'llar ko'krak ostiga keltiriladi). Shundan sung gavdaga karab (ichkariga) burilgan qo'l panjalari tirsak bo'g'inlarida to'g'rilanib oldinga uzatiladi va ish harakatni bajarish uchun boshlangich holatga qaytadi.

Nafas olish. Nafas olish uchun suzuvchi boshini suvdan ko'tarishi kerakki, ogiz suv sathidan yuqorida bo'lishi kerak. Boshning bunday holati yelka holatiga bog'likdir. Yelkaning eng yuqori holati qo'llar bilan suvni itarish holatining so'nggida boshlanadi. Aynan shu paytda ogizni katta ochgan holda nafas olinadi, so'ngra bosh suvga tushirilib va qiska tanaffusdan so'ng nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish og'iz va burun orqali bajariladi va shu sikl davomida davom etadi. 4-rasm

4-rasm



Harakatni umumiy muvofiqligi. To'g'rilangan va birlashtirilgan qo'l va oyoqlar boshlang'ich holatida ish harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar esa to'g'ri va bo'shashgan holatda bo'ladi. So'ngra qo'llar tayyorlanish harakatini birinchi yarmida (qo'llar ko'krak ostiga keltirilgan) oyoqlar tortiladi. Shundan so'ng qo'llar tayyorlanish harakatining ikkinchi qismini bajaradi (oldinga uzatiladi). Bir vaqtning o'zida oyoqlar ish harakatini bajaradi (suvni itarish «tolchok») va qo'llarni tuzatish vaqtidan ozgina kechroq vaqtda tugaydi. Qisqa sirpanish jarayonidan so'ng harakatlar sikli takrorlanadi.

Sport suzish texnikasi suzuvchiga raqobat masofasini imkon qadar yuqori tezlik, optimal quvvat sarfi va raqobat qoidalariga muvofiq engishga imkon beruvchi harakat tizimi sifatida tushuniladi. Bunga boshlash, masofa bo'ylab harakat qilish, burilish, tugatish vaqtda basseyn devoriga tegish kiradi.

Horizontal holatda suvda suzuvchi, qo'llarini almashlab, oyoqlarini bir-biriga yaqinroq harakatlantiradi. Tananing tortishish kuchi va suvning tortishish kuchi qarama-qarshi yo'nalishga ega bo'lgani uchun va ularning harakat satrlari bir xil bo'lmasa, juft kuchning aylanish harakati paydo bo'ladi. Tananing muvozanati buziladi. Agar suzuvchi qo'llarini oldinga cho'zsa, tananing muvozanati yaxshilanadi.

Tananing suv bilan dinamik o'zaro ta'siri suvga nisbatan harakat tezligiga bog'liq va ichki ishqalanish va bosim kuchlari mavjudligi bilan bog'liq.

Tananing suvda harakatlanishida bosimning tarqalishi dam olishdagi suyuqlik taqsimlanishidan farq qiladi. Oqimda yuqori va past bosimli hududlar paydo bo'ladi yuqori bosim maydoni suv oqimiga duch keladigan (hujum qiladigan) tananing bir qismida hosil bo'ladi va past bosim maydoni vorteks hosil bo'ladigan tananing orqasida yuqoridagi misolda R suv reaksiyasining natijasi suzuvchining oldinga siljishini oldini oladi; bunday hollarda biz uni gidrodinamik qarshilik kuchi deb ataymiz. Suv reaksiyasining o'xshash (tabiatan kelib chiqishi) kuchi, masalan, sizish paytida kuchlanish suzuvchining qo'l va oyoqlarning ish yuzalarida hosil bo'ladi, chunki suzuvchi bu kuchidan oldinga surish uchun suvga tayanib foydalanadi, uni qo'llab-quvvatlovchi reaksiya kuchi deb ataymiz. Qo'llab-quvvatlash reaksiyasining natijasi lotin harfi bilan ham belgilanadi.

Oldinga qarshilik suzuvchining oldinga siljishiga to'sqinlik

qiluvchi asosiy kuchdir. Old qarshilikning qiymati tananing shakli va aerodinamik holatiga, uning pozitsiyasiga (yoʻnalishga) bogʻliq. Tananing kesma maydoniga (tananing harakatlanish yoʻnalishiga perpendikulyar boʻlgan tekislikdagi proektsiyasi maydoni) va tananing suvga nisbatan harakat tezligi kvadratiga mutanosib: $R_x \propto SV$, bu yerda S tananing tasavvurlar maydoni, V -tananing suvga nisbatan harakat tezligi.

Tananing oldingi tekisligiga proektsiyasi, majoziy maʼnoda, suzuvchining konturidir, biz uni suv osti oynasidan old tomonga qarasak. Suzgichni gorizontol holatda siljitganda, uning tanasining proektsiyasi maydoni minimal boʻladi. Bir yoʻl bilan suzish paytida harakatlanish davrining ayrim nuqtalarida bu maydon sezilarli darajada oshishi mumkin.

Ishqalanish qarshiligi suvning qovushqoqligidan kelib chiqadi. Uning zarralari va toʻgʻridan-toʻgʻri tanaga ulashgan qatlamlari tananing oldinga siljishi bilan bir xil suv qopqogʻini hosil qiladi. Bu suv massasini harakatga keltirish uchun energiya sarflanadi. Ishqalanish qarshiligi umumiy gidrodinamik qarshilikning kichik qismidir. Shunga qaramay, yomon jihozlangan suzish kostyumi va hatto qoʻpol, yumshoq matodan qilingan ishqalanish qarshilik kuchini oshirish orqali suzish tezligiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkinligini unutmashimiz kerak.

Toʻlqinlanish qarshiligi sirt ustida harakat paytida paydo boʻladi. Tananing qattiq yuzasi kesilganda, suvning oʻzgaruvchan massasi toʻlqinlarni hosil qiluvchi harakatga keladi. Suzuvchining energiyasining bir qismi suvning oʻzgaruvchan massasining ogʻirligi va harakatsizligini bartaraf etish uchun sarflanadi (suzish tezligining oshishi bilan energiya sarfi ortadi). Suzuvchining tanasining vertikal tebranishlarining kattaligi qanchalik kichik boʻlsa, tananing old qismini suv bilan almashtiradi (yaʼni, suvga yaxshiroq tushadi va uni kesadi), toʻlqin qarshiligining kattaligi shunchalik kichik boʻladi.

Ratsional suzish texnikasi uchun umumiy talablar, birinchi navbatda, suzuvchining suvdagi tanasining holatiga, qoʻllarning harakatlanishiga (harakatlantiruvchi kuchlarning asosiy manbai sifatida), har qanday sport usulida suzishda harakatlarning umumiy kelishuviga taalluqlidir.

Suzuvchining tanasi suvda yaxshi aerodinamik, choʻzilgan va

muvozanatli pozitsiyani optimal harakat burchagi bilan egallashi kerak.

Malakali sportchilarning texnikasi tananing minimal harakat burchagi ($3-5^{\circ}$) bilan tavsiflanadi. Yangi boshlovchilar tomonidan, ishlab chiqilgan suzish texnikasi uchun harakat burchagi ($8-10^{\circ}$) biroz kattalashishi bilan ajralib turadi.

Tananing mushak guruhlari, suzuvchi vosita mexanizmining asosi hisoblanadi. Bir tomondan, bu mushaklar optimal darajadagi kuchlanish tufayli tananing aerodinamik va muvozanatli pozitsiyasini ta'minlaydi. Boshqa tomondan, ular qo'llari va oyoqlari bilan eng kuchli suzish harakatlarida faol ishtirok etadilar. Tayyorgarlik harakati paytida mushaklar, birinchi navbatda, tananing orqa mushaklari imkon qadar qulay bo'lishi kerak.

Suvdagi suzuvchining tanasining holatiga sezilarli ta'sir boshning pozitsiyasi va qo'llar harakati bilan bog'liq. Harakatlarning to'liq tsiklining ko'pchiligi uchun bosh tananing uzunlamasiga o'qida, bo'yin muskullari tinchlanadi; suzuvchi oldinga va pastga (ko'krakda kroll suzayotganda) yoki orqaga-yuqoriga (chalqancha kroll suzayotganda) qaraydi. Katta xato-bu qo'llarni osilishi ularni juda chuqur pastga tushirish va oyoqlarning kestirib emas, balki tizzadan harakatidir. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun, masalan, kroll usulida suzayotganda, suzuvchi oyoq bilan kichik harakatlarni kestirib, faol ravishda, suv yuzasiga, oyoqni pastga urish paytida amalga oshirishi kerak.

Qo'llar sport bilan shug'ullanayotganda asosiy vosita. Qo'llar va oyoqlarning harakati taxminan bir xil harakatlantiruvchi kuchlar tomonidan yaratilgan brassda ham qo'llarning harakati texnikasi, harakatlarning umumiy muvofiqlashtirilishiga ta'sir qiladi, suzishning tezligi va ritmini aniqlaydi, nafas olish bilan chambarchas bog'liq. Shunday qilib, qo'llarning harakati ushbu suzish usulining oqilona texnikasini rivojlantirish uchun juda muhimdir.

1.7. Suzish usullarini rivojlanish tarixiga umumiy tavsif

Ko'krakda kroll usuli

Tarixi. Haqiqiy sportcha suzish taxminan XIX oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa xam, xalqaro musobaqa shartlari asosida muayyan usullarda sportcha suzish shunga to'g'ri keladi. U paytlarda tredjen (*ko'krak bilan suzishning bir usuli*) usulida qisqa masofaga va brass usulida uzoq masofaga suzish ommalashgan bo'lgan. Tredjen usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma-navbat harakatlar qilgan-xuddi kroll usulidagidek, ammo oyoqlari bilan qaychidek harakatlar qilgan, nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo asrimizning boshlaridan boshlab o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rnini ko'krakda kroll usulida suzish egallay boshladi. 1904 yilgi Sent-Luis AQSHdagi III-yozgi Olimpia o'yinlarida Z.Xalman Vengriya 50 va 100 yard masofalarga birinchi marta ko'krakda kroll usulida suzib-oltin medallarni qo'lga kiritdi. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir-biriga o'xshash xar-xil ko'rinishlari paydo bo'ldi. Masalan, keyingi olimpiada o'yinida avstraliyalik suzuvchilar ko'krakda kroll usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko'pchilik sportchilar diqqatini o'zlariga tortdilar. Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo'llarini tirsakdan bukib, panjalari bilan suvga qattiq depsinib olga siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganlarida chap qo'l, o'ng oyoq bilan depsinganlarida chap xavoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqaning oxiriga qadar buzmagalar. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma'qul tushdi. Butun Yevropa va Amerika mamlakatlarining sportchilari orasida "Avstraliyaliklar varianti" degan nom mashxur bulib ketdi. Ammo ko'krakda kroll usulida suzish xali o'z takomiliga yetmagan edi. Izlanishlar davom etaverdi. Nihoyat kroll usulining yangi variantiga asos solindi. Uning asoschilari gavayalik Dik Kaxanomoku bilan amerikalik Jon Veysmoller bo'ldilar. Shundan keyin «amerikaliklar varianti» degan yangi, ko'p jihatdan xozirgi kroll usulida suzish varianti paydo bo'ldi.

Qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l, o'ng yelka ro'parasidan suvga

botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan xiyol buqiladi: oldin barmoqlarni yozib panjani, keyin bilak va nixoyat yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlatish kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan buqiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi.

Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza xovuch xosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi.

Shuni unutmazlik 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 quloqch tashlanadi. Shuddi shu paytda qo'lni erkin tutish kerakki, mushaklar picha dam olishga ulgursin. Qo'l suvga kirgach, xuddi suvni xovuch bilan tutgandan, panjani pastga qaratib suvni tortish-eshish lozim. Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloqch otish kerak. Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va sportchi oldinga qarab ildam harakat qiladi.

Sportchining yuzi bu usulda xamisha suv ichida buladi. Nafas faqat boshni yonga burgan vaqtda olinadi va nafasni ogiz burun orqali suvga, oxirini yonga xavoga chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa, shu tomondagi qo'l tirsagi vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi.

Krolll usulida suzilganda, odatda, qo'l bilan ikki marta eshishga, oyoq bilan esa olti marta harakatlanishga ulgurish kerak. Mana shu bir tsikl deyiladi. Har bir tsiklda bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqariladi. Nafas chiqarish, nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o'rtasida to'xtalish bo'lmasligi kerak.

Oyoqlar harakati. Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarini roli ham ko'p narsaga bog'lik. Odatda, sportchining oyoqlari muttasil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavgdani gorizontol holatda barqaror ushlashga,

tezlikni quvvatlab borishga hizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilish ishchi harakati yoki eshish harakati, yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari xam xar-xil. Chunonchi, ishchi harakatlar gavgdani olga siljishiga bir qaqar xizmat qilsa, tayyorlashning harakatlari gavgdani siljishiga xech qanday ta'sir ko'rsatmaydi. Ishchi harakat paytida oyoq-tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan yozilib, son bo'g'imidan buqilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga harakatlanib boradi va to oyoq tizzadan to'la to'g'ri xolatga 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. Xozir aytib o'tganimizdek, oyoq suv ostida tizza bo'g'imidan batamom to'g'rilanib olgach, panja ichkariga buriladi| u gavgdaga nisbatan pastga egik, ya'ni chanoqson bo'g'imidan bukilgan xolatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoqson bo'g'imidan yozish bilan boshlanadi. Oyoq to gorizontal xolatga kelguniga qadar xam to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tarildimi, u tizza bo'g'imidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoqson bo'g'imidan bukila turib pastga harakat qiladi. Son bilan tana burchagi taxminan 170⁰, tizza bo'g'imidagi burchak 135⁰ yetganida oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakati tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi, biz buni yuqorida tasvirlab o'tdik. Endi ikkala oyoqni bir-biriga monand harakatiga kelsak bu suzuvchi sportchi uchun juda muhim.

Chalqancha kroll usuli

Tarixi. Chalqancha kroll usuli xam ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. Masalan, u olimpiada o'yinlari programmasida dastlab 1904 yili Sent-Luis AQSHda bo'lib o'tgan musobaqaga kiritildi. 1924 yili Parij Frantsiyada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlaridan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar xam qatnashadigan bo'ldi. 1964 yili Tokio Yaponiyada bo'lib o'tgan XVIII Olimpiadada erkaklarning 100m masofaga suzish Mexiko Meksikada bo'lgan XIX Olimpiadada mazkur usulda suzish bo'yicha ikki xil masofa belgilandi, ya'ni ayollar xam, erkaklar xam 100 va 200 metrga musobaqalashadigan

bo'ldilar. Bu programmaga keyinchalik 50 metr masofa xam kiritildi. Shunday qilib, xozir Chalqancha kroll usuli bo'yicha 50,100 va 200 metr masofalarga suzish programmalashtirilgan. Ammo bu usulda suzishning texnikasi borgan sari takomillashib bordi. Masalan, 1973 yili jahon chempioni bo'lgan, ikki marta olimpiada chempionligini qo'lga kiritgan AQSH lik M.Bellount va qator musobaqa sovrindorlari: S.Etvud AQSH, A.D'yarmat Vengriya, E.Brigita Gollandiya va boshqalar chalqancha kroll usulida suzish musobaqalarida suzish texnikasiga o'zlariga xos elementlarni qo'shib, ajoyib san'atlarini namoyish etdilar. Masalan, ular qo'l bilan uzluksiz, chuqur eshishga, qo'lni tirsakdan 90-100^o gacha bukishga, yelka og'ishiga, tanani gorizontal holatda yaqinroq keltirishda ancha yutuqlarga erishdilar: boshlari suvda bir tekislikda turgani holda, oyoqlari kichik amplitudada ketma-ket muntazam harakat qildilar.

Shunday qilib, suzishning bu usuli bo'yicha olib borilgan qator musobaqalarda sportchilar uning takomillashgan zamonaviy texnikasiga erishdilar. Chalqancha kroll usulida suzish ko'krakda kroll usulida suzishga o'xshashdir. Buning o'ziga xos ko'zga tashlanib turadigan tomoni odam suvda chalqancha yotib harakat qiladi. Oyoqlar bilan qo'llar to'xtovsiz navbatlashib harakat qiladi, nafas olish xam, chiqarish xam suvdan tashqarida bo'ladi, gavda gorizontal xolatga yaqin turadi, ensa suv ichida, yuz suv sathida, engak bo'yinga hiyo tortilgan bo'ladi.

Qo'llar harakati. Qo'llar harakati bu usulda odatda, ikki xil bo'lishi mumkin, buni sportchining o'zi tanlaydi, ammo qo'lni to'g'ri tanlab eshish, tortish kuchi kamroq bo'lganligidan samarasi xam kamroq bo'ladi, biroq oson bo'lgani uchun xam endigina o'rganayotgan suzuvchilar shu usulni qo'llaydilar. Biz quyida qo'lni bukib eshish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchimiz. Aytaylik, o'ng qo'lni xavoga tugri chiqarib tashlamoqchimiz, bunda tirsakni yelka bug'imi ro'parasidan xiyol tashqariga chiqarib, gavda o'qiga paralell xolatga keltiriladi. Shu paytda tana shu qo'l tomonga sal buriladi, shuning uchun qo'lni oldinga-pastga-chetga harakatlantiriladi va so'ng bir sekund o'tar-o'tmas qo'l tirsakdan bukilib, panja harakatga perpendikulyar ravishda suvni «xovuchlagancha» itaradi. Keyin qo'l tirsakdan yana xam bukilib 160^o atrofida pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida qoladi. Qo'l orqaga o'tganida, ya'ni eshish

oʻrtasida yelka bilan bilak oraligi 120° burchak xosil qiladi. Panja suv satxiga yaqin yerda, tirsak undan pastda harakatini davom ettiradi. Shu tariqa qoʻl harakatlari davom etib, panja songa yaqinlashganida eshishning asosiy qismi tugaydi. Eshish qancha tez va kuchli bajarilsa, uning samarasi shuncha yaxshi boʻladi. Shu bilan birga u tanani 30° atrofida burishga imkon beradi. Demak qoʻl panjasi songa yetgach, qoʻl biroz boʻshashadi, panja, bilak, yelka birin-ketin suvdan chiqib boshlaydi va yo vertikal ravishda yoki $15-20^{\circ}$ atrofida tashqariga chetga burib koʻtariladi. Qoʻlni suvga tashlash vaqtida u tashqariga yana xam buriladi. Shunday qilib, oʻng qoʻl oldinda tayanch vazifasini bajarayotganida chap qoʻl sonning yonginasidan suvdan chiqadi va yuqoriga kutarib oldinga tashlangan damda oʻng qoʻl asosiy eshish harakatini bajaradi. Oʻng qoʻl sonning yonginasidan suvdan chiqayotganida, chap qoʻl tayanch vazifasini tugallayotgan boʻladi. Soʻng oʻng qoʻl suvdan chiqib yuqoriga koʻtariladi va suvga tashlangan damda chap qoʻl asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qoʻl sonning yonginasida suvdan chiqadi, oʻng qoʻl oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajarayotgan boʻladi. Shu bilan bir sikl tugaydi. Bu oʻrinda shunday harakat qilish kerakki, qoʻl suvdan koʻtarilganda iloji boricha uni suvga tez tushishining chorasini koʻrish kerak. Bu bir maromda tez harakat qilishning mezonidir.

Nafas harakatlari chalqancha kroll usulida suzishda suv yuzida bajariladi. Shuning uchun nafas olish nafas chiqarishni muntazam ravishda bir maromda bajarish kerak. Masalan, qoʻlni suvdan chiqarib yuqoriga koʻtarilgan paytda nafas olinsa, suvga tushgandan nafas chiqariladi. Shunga qattiq rioya qilinsa, qoʻllar harakati nafas harakati bilan monand kelib, biri-ikkinchisini qoʻllab turadi.

Oyoqlar harakati xuddi koʻkrakda kroll usulida suzgandagidek bajariladi, yaʼni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakatlanadi biri pastga tushganida ikkinchisi yuqoriga chiqadi va shu bilan ular tananing gorizontal xolatda olga sari harakatlanishiga yordam beradi. Koʻkrakda kroll usulida suzganda oyoqning yuqoriga koʻtarilishini-tayyorlanish, pastga suvga tushishini ishchi yoki eshish harakati deyilgan boʻlsa, chalqancha kroll usulida suzishda aksincha oyoqning yuqoriga koʻtarilishi ishchi yoki eshish harakati, pastga-suvga tushishi tayyorlanish harakati deyiladi. Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq-son boʻgʻimidan yoziladi

va gorizontaal xolatga kelib pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas u taxminan 170^0 atrofida chanoq-son bog'imidan orqaga bukila borishi kerak. Keyin shu oyoq tizzadan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa xamon pastga harakat qiladi, son chanoq-son bo'g'imida yozilib, yuqoriga harakat qila boshlaydi. son bilan tana o'rtasidagi bo'g'im 135^0 burchak atrofida bo'lganda tayyorlanish harakati tugab, ishchi harakati boshlanadi. Ishchi harakatiga oyoq tizzadan va boldir panja bo'g'imidan yozila borib, chanoq-son bo'g'imidan bukila boshlaydi. Shu damda panja, boldir va son yuqoriga ko'tarila boradi. Tizza suv yuzasiga chiqqanida boldir bilan panja xam yuqoriga ko'tarilishda davom etadi. Son esa pastga tomon harakatini boshlaydi. Shunda oyoq tizzadan tez bukilib, panja bilan suvni yuqoriga orqaga tepiladi. Natijada, ish bajariladi-suzuvchi bir qadar bo'lsa xam, olga siljiydi. Shu bilan ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tadi va x.k.

Shunday qilib, o'ng oyoq yuqoriga harakat olganida chap oyoq pastga harakat boshlaydi va bular harakati qanchalik yordam beradi. Bu usulda xam suzuvchi oldinga tez siljib borgan sari oyoqlar harakatining amplitudasi kichrayib boradi, ammo oyoqlar ancha chuqur tushib borishi mumkin va x.k. Umuman olganda, bir siklda ikki marta qo'l harakati, olti marta oyoq harakati, bir marta nafas chiqarish to'g'ri kelishi kerak.

Batterflyay usulida (del'fincha) suzish

Tarixi. Batterflyay usulida suzish yoki dil'fincha suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keldi. Uning sportcha suzish turi sifatida rivojlanib, takomillashib borishgida ko'pgina sportchilar salmoqli xissa qo'shdilar. Masalan, 1936 yil B.Boychenko 100 metrga, 1941 yili 200 metrga suzish bo'yicha olib borilgan musobaqalarda o'sha davrning jahon rekordchisi bo'ldi. Ammo bu paytlarda suzishning bu usuli xali mustaqil sport deb tan olinmagan edi. Faqat 1953 yili FINA suzishning bu del'fincha usulini suzish sportining mustaqil turi ekanligini rasmiy xabar qildi. Shundan keyin olimpiada o'yinlarida bu usulda bellashuvga ayollar uchun 100 metr, erkaklar uchun 200 metrli programma kiritildi. 1968 yildagi Mexiko Meksikada bo'lgan XIX Olimpiada oyinlarida yangi

programma: ayollar uchun 200 metr, erkaklar uchun 100 metrli masofada musobaqalashish qo'shildi. Shu yo'sinda suzishning bu usuli rivojlanib bordi uni bajarish texnikasi esa takomillashaverdi. Natijada 1972 yilgi Myunxen GFRda, 1976 yilgi Monreal Kanadada o'tkazilgan XX va XXI Olimpiada o'yinlarida ikki zarbli texnika usuli amaliy jihatdan eng afzal eshish, deb tan olindi. Bunda qo'llar yordamida qattiq zarb bilan eshish, eshish vaqtida tirsaklarni yuqori tutish, o'rtacha amplitudada gavda bilan to'lqinsimon harakat qilib borish, ikki zarbli del'fincha suzish usulining eng zarur elementlari sifatida ma'qullandi.

Del'fincha suzish usuli ikkala qo'l va ikkala oyoq bilan bir vaqtda, simmetrik ravishda bajarilgan tananing tulqinsimon harakatlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ayrim harakat elementlari borki, bular ko'krakda kroll usulida suzishdagiga o'xshash bajariladi, tezligi jihatidan undan keyingi, ya'ni ikkinchi o'rinda turadi. Biz quyida ikki zarbli del'fincha suzish usulining texnikasi xususida to'xtalamiz. Bunda xar bir sikl bir marta qo'llar bilan harakatlanib, ikki marta oyoqlar bilan zarb berish va bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqarish bilan tugaydi. Suzuvchining gavdasi suv yuzida qo'l-oyoqlari uzatilgan boshi yuzni suvga botirgan xolatda bo'ladi.

Qo'llar harakati. Aytaylik, qo'llar bilan suv ustida qilinayotgan harakat tugadi, endi to'g'ri uzatgan qo'llarni yelka kengligida oldin panja, keyin bilak va yelka suvga botiriladi. Suvga botgan to'g'ri xolatdagi qo'llar oldinga va pastga harakat boshlaydi. Buni suzish texnikasida qo'lni suvga botirish va suzish bosqichi deyiladi. Bu bosqichdan keyin eshishning tayanch qismi boshlanadi. Bunda qo'llar tirsak va bilak-panja bo'g'imlaridan bukila boshlaydi va pastga harakatini davom ettiradi, panjalar suzuvchi harakatlanayotgan tomonga perpendikulyar holda yaqinlashadi. Suv satxi bilan qo'llar oralig'idagi burchak 30° ga yetganida bu bosqich tugaydi. Endi eshishning asosiy qismi boshlanadi: qo'l xozir aytganimizdek, pastga va orqaga harakatlana borib, tirsak bo'g'imidan bukilishda davom etadi va taxminan 125° yetganda tortish kuchi eng cho'qqisiga chiqadi, panjalar esa vertikal xolatga kelib harakatini davom ettiradi. qo'llarni suvdan chiqarish oson burilishi uchun eshishning asosiy qismini tugatish oldida panjalarni orqaga va biroz tepadan chetroqqa olish lozim. Qo'llarni suvdan olishda navbat bilan yelkalarga, so'ng

bilaklar va panjalarga keladi. Bunda qo'llar tirsak bo'g'imidan xiyol bukiladi. Keyin qo'llarning suv ustidagi harakati boshlanadi. Bunda ikkala qo'l deyarli cho'zilgan xolatda, zuriqmay, ammo tezlik bilan harakatlanishi lozim. Panjalar kaft bilan suv tomonga qaratiladi va faqat suvga kirish oldida bilak bilan birga pastga yo'naltiriladi. Shu bilan del'fincha suzishning bir sikli tugaydi.

Nafas olish va chiqarish. Ma'lumki, qo'llar bilan eshishning asosiy qismi bajarilayotgan vaqtda yelka kamari eng cho'qqiga ko'tarilgan payt bo'ladi, bosh suvdan chiqadi va nafas olinadi. Bu vaqtda qo'llarni suv satxidan ko'tarib ishlashning birinchi yarmi tugaydi. Keyin bosh suyagi yuz tomon bilan tusha boshlaydi, qo'llar suv satxidan ko'tarilib tushishi tugaydi. Sal o'tmay nafas chiqariladi.

Oyoqlar harakati. Del'fincha suzishning o'ziga xos tomoni oyoqlarning bir vaqtda yuqoridan pastga va pastlash yuqoriga to'xtovsiz harakat qilishi va tananing faol ishtirok etishidir.

Tayyorlanish harakati oyoqlarni paydan yuqoriga harakatlantirish bilan boshlanadi. Buning uchun: oyoqlar eng pastki nuqtaga tushirilgan, tizzadan xiyol bukilgan, panja ichkariga bo'lishi kerak. Chanoq-son bo'g'imi tanaga nisbatan taxminan 155° burchak ostida bukilgan bukiladi.

Tana ustki qismigacha suvga botib turadi. Harakat oyoqlarni cho'zib yuborib, chanoq-son bo'g'imidan yozgan holda belni xiyol bukishdan boshlanadi. Oyoqlar to gorizontal xolatiga kelguncha to'g'ri uzatgan vaziyatda yuqoriga harakatlanadi, so'ng tizza bo'g'imida taxminan 130° burchak ostida bukiladi. Bu paytda panjani ichkariga qaratiladi, tizzalar esa bir-biridan 15-20 sm atrofida ajralib turadi. Shundan keyin ishchi harakat boshlanadi-yuqoridan pastga, ya'ni oyoqlarni tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan yoza boshlanadi va shu paytning o'zidan chanoq-son bo'g'imidan xamda beldan yuqoriga bukishga o'tiladi. So'ng boldir va panjalar zuldik bilan pastga harakat qiladi, bel va chanoq suv yuziga yaqinlasha boshlaydi. Qachonki, oyoqlar tizza bo'g'imidan butunlay yozib yuborilganda ishchi harakat tugagan xisoblanadi.

Xar qanday sportcha suzishda harakatlarning bir-biriga uygunlashuvi, monand kelishi shart bo'lganidek, del'fincha suzish usulida xam oyoq-qo'llar harakati va ularga monand tana harakati masofaning oxirigacha bir-biriga mos kelishi, bir-birini quvvatlab borishi shart.

Buning uchun qo'llar oldiga chuzilib suza boshlaganda bosh suvga botib turilish, oyoqlar yuqoridan pastga birinchi zarb bilan deysinishi va bu qo'llar suzishni tamomlayotganda tugallanishi kerak. So'ng qo'llar eshishning tayanch qismi bilan asosiy qismining uchdan birini bajarayotganida eng yuqori xolatni olishi lozim. Qo'llar eshish qismining qolgan uchdan ikki qismini bajarayotganida oyoqlar bilan ikkinchi zarb beriladi. Qo'llar chanoq ro'parasidan o'tayotgan paytda esa oyoqlar bilan zarb berish tugallanadi. Qo'llar suvdan ko'tarilib, suv ustidan o'tayotgan va oyoqlar suvga kiritgan paytda ikkinchi marta eng yuqori xolatga o'tiladi. Shu bilan bir sikl tugagan bo'ladi I min da 54-64 sikl bajarish mumkin. Mana, nima uchun del'fincha suzishning bu usulini ikki zarbli del'fincha suzish deyiladi. Bunda qo'llar bilan zo'r berib eshish ularni tirsak bo'g'imidan chaqqonlik bilan bukish, yozish va burishlar bilan amalga oshiriladi. Bularning xammasi qo'llar, yelka kamari va tana mushaklar yordamida bajariladi. Suvni zarb bilan panjalar yordamida tepish, qo'llar yordamida suvni orqaga itarish bilan gavgani oldinga itqitish, nixoyatda bir-biriga monand tushishi kerak.

Brass usuli

Tarixi. Brass usulida suzish chindan xam eng qadimiydir. U shuning uchun xam qadimiyki, odam suvga u yoxud bu sabablarga ko'ra tushar ekan, albatta brass usulida suzishning qandaydir elementlarini bajaradi, endigina suvga tushgan odam xam, suzishni o'rganishni maqsad qilib olgan bola xam shartli ravishda brassdagi harakat elementlarini bajaradi. Buning sababi mazkur suzish usulining oddiyligida, uning xayotga yaqinligidadir. Xatto yerda o'tiradigan bola ayrim vaqtlarda oyoqlarini ikki yoniga bukib brass xolatini oladi. Bejiz emaski, sport mutaxassislari brass usulini tug'ma suzish usuli deyishadi.

Brass usulida suzish sportda XVI-XVII asrlarda Yevropada keng tarqalgan edi. Xatto nemis o'qituvchisi Nikolay Vinema suzish sportiga oid asari "Vodolaz"da brass usulini bayon qilar ekan, uni qurbaqaning suzishiga o'xshatadi. Inglizlar bu usulni "ko'krakda suzish" deb ta'riflaganlar. Fransuzlar esa brasscha suzish deb nomlanganlar. Keyinchalik suzishning bu usuli faqat sport musobaqa-

larida emas, balki harbiy mashq sifatida xam keng yoyiladi va bora-bora qo'shinlarda uni o'rgatish: maxsus tayyorgarlikdan o'tish kabi jangovar mashqlar qatoridan o'rin oladi.

Brass usuli qanchalik keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, u olimpiada o'yinlaridagi musobaqalarga ko'p vaqtgacha kiritilmay keldi. Faqat 1908 yili Londonda bo'lib o'tgan IV Olimpiadada mustaqil sport turi sifatida o'yinga kiritildi.

Ma'lumki, brass usulida suzishning tezligi past bo'lgan. Xozir xam nisbatan shunday. O'sha paytlarda nemis suzuvchisi Rademaxer tezlikni oshirish uchun burilish va finish oldida qo'llarni xavoda ko'tarib «uchish» harakatlarini qo'shdi. 1928 yili Amsterdam "Gollandiya"da bo'lib o'tgan musobaqalarda filippinlik T.II'defonso suv ostida songacha suvni eshish harakatlarini kiritdi. 1956 yildan Mel'burn Avstraliyadan bo'lgan XVI Olimpiada o'yinida sovet suzuvchi sportchisi X.Yunichev 200 metrlik masofaga suzishda «sho'ng'ib brass» usulini qo'llab tezlikni yana xam oshirishga muvassar bo'ldi. Ammo keyinchalik suvga sho'ng'ib brasscha suzish man qilindi.

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

Xullas, brass usulida suzish ancha-takomillashtirildi. Bu usulning xayotda amaliy ahamiyati xam kattadir. Masalan, cho'kayotganlarni qutqarishda, narsalarni olib o'tishda, zaruriyat taqazo qilganida kiyim-bosh bilan suvga tushib suzishda bu usul juda qo'l keladi. Chunki asosiy itarish kuchi oyoq bilan bajariladi, qo'llar esa biron boshqa ishni bajarishi, ya'ni, masalan, cho'kayotgan odamni ushlab suzish mumkin.

Qo'llar harakati. Dastlab qo'llar cho'ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo'ladi. So'ng qo'llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o'zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perpendikulyar qilib torta boshlaydi. Qo'llar bilan suv satxi oraligidagi burchak taxminan 15-

20⁰ ga yetganida ishchi harakat eng samarali xolatga kelgan bo‘ladi. Ya’ni qo‘llar tirsak bo‘g‘imidan xiyol bukilib orqaga-pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itaradi. Bunda ularning oxirgi harakat nuqtasi qo‘llar vertikal xolatga yetgan payti bo‘ladi. Shu bilan ishchi harakat xam tugaydi. Endi tayyorlashning harakati boshlanadi. Bunda kaftlar tana tomonga, ya’ni ichkariga burilar ekan, shu bilan bir vaqtda qo‘llar tirsak bo‘g‘imidan taxminan 95-100⁰ ga bukiladi. Keyin ular bukilishda davom etib tirsak pastga tushadi, panjalar esa yuqoriga ko‘tarilib ular bilan bir chiziqqa yetadi va oldinga chuzilib ko‘krak ostiga keladi. Shundan keyin kaftlar oldinga-orqaga, yuqoriga harakatlanib qo‘llar tirsakdan yozib yuboriladi va dastlabki xolatga-ishchi harakatiga tayyorgarlik ko‘radi. Shu bilan tayyorlanish harakati xam tugaydi, ya’ni qo‘llar bir harakat sikli bajargan bo‘ladi.

Nafas olish. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarini yuqoriga ko‘tarilish kerak. Bu xolat qo‘llar bilan eshishni tugatish paytiga tugri keladi. Huddi shunda u ogiz ochib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib bir ozdan keyin ogiz-burundan nafas chiqaradi. Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda shu zaylda davom etishi lozim.

Oyoqlar harakati. Dastlabki xolatda oyoqlar uzatib yuborilgan bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi xam cho‘zilgan holatda bo‘ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq-son bo‘g‘imlardan bukiladi. Shu paytning o‘zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga yelka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi, oyoqlar panjasi esa suv satxiga yetar-yetmas vaziyatda tanaga tomon harakatlanadi va tashqariga buriladi. Shu harakat oxirgi nuqtasiga yetganida tayyorlanish harakati tugaydi. Bunda son bilan tana oralig‘idagi burchak taxminan 125⁰ atrofida, son bilan boldir burchagida 45-50⁰ atrofida bo‘ladi. Bir so‘z bilan aytganda, tizzalar suv satxiga perpendikulyar xolatga kelgan bo‘ladi. Uni juda tez bajarish kerak. Aks holda uning suzuvchi harakatiga qarshiligi yana xam ortib ketadi.

Ishchi harakat oyoqlarni birin ketin chanoq-son bo‘g‘imidan, tizzadan orqaga-yonga va sal pastga tomon zarb bilan yozishdan boshlanadi. Bunda eshish harakatini va bor kuchni panjalar bilan boldirlarga berish kerak. Oyoqlar uzatib, panjalar uchi cho‘zib

yuborilganida ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tiladi va x.k.

Brass usulida xam xuddi boshqa suzish turlaridek harakatlarning uygunlashuvi juda muxim omil xisoblanadi. Masalan, dastlabki bosqichda, ya'ni qo'llar bilan oyoqlar uzatilgan, bir-biriga biriktirilgan paytda ishchi harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar uzalغانicha va bushashganroq xolatda turadi. Qo'llar ko'krakka kelgan paytda oyoqlar yigiladi. Qo'llar oldinga cho'zilganda oyoqlar zarb bilan suvni tepadi va gavda olga siljib ketadi. Shundan keyin sikl qayta takrorlanadi.

Hozirgi vaqtda brass usulida 100 va 200 metr masofaga suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Kompleks suzishlarda 200-400 metrga suziladi. Mazkur suzish usulini rivojlantirish, takomillashtirish va yuqori ko'rsatkichlarga erishishda quyidagi sportchi suzuvchilarining nomlari dunyoga tanilgan: S.Boychenko Moskva, L.Meshkov Leningrad, V.Minashkin Leningrad, G.Prozumen'shikova Sevachtopol', Svetlana babanina Tashkent, M.Xrokin Voronej, Yu.Kis Olmaota, L.Belokon' Tashkent, YE.Vavilova Toshkent|.

1.8. Suzish usullarining texnikasini o'rgatish

Sportcha suzish usullariga o'rgatish: Suzish darsi va mashg'ulotlarining asosiy vazifasi-suzish, malakasini shakllantirish xamda sog'ligini mustahkamlashdan iborat. Suzish mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tibbiyot ko'rigidan o'tish kerak. Suzish mashg'uloti uchun suvi toza, tagi tekis va qumli, asta-asta chuqurlashib boradigan hamda o'nqir-cho'nqirlari va daraxt tomirlari bo'lmagan qulay joy tanlanadi. Anhorning bosh tomonida fabrika, zavod yoki aholi yashaydigan joylar bo'lib, ular suvni ifloslab tursalar bunday joyda suzmaslik kerak. Oqar suv, ko'l suviga qaraganda tozaroq bo'ladi, shu sababli oqar suvda cho'milish kerak. Tez oqadigan suv yaxshi suzolmaydigan kishilar uchun xavfli. Ko'z-quloq bo'lib turadigan tajribali murabbiylar bilan chuqur joyda suzib ko'rish mumkin. Sho'ng'iganda va suzganda ko'z ochiq bo'lishi kerak. 50 metrgacha bemalol va dadillik bilan suza oladigan bo'lgandan keyingina suvga sakrab tushishni o'rganish kerak. Dastlab chuqurligi kamida 2,5

metr keladigan suvga yarim metr balandlikdan sakraladi. Sakrab sho'ng'ish texnikasini o'rgana borgan sari tobora balandroq joydan chuqurroq joyga sakraladi. Uch metr balandlikdan sakraganda suvning chuqurligi kamida 3,5 metr bo'lishi kerak. Bolalar bilan suvda harakatli o'yinlarni o'tkazilishining o'quv ta'lim va tarbiyaviy ahamiyati katta. Harakatli o'yinlarning harakterli tomoni bolalardagi xis-xayajonni birdan xosil bo'lishi harakat aktlarini tezda almashinib turishi ahamiyatga ega. Bolalarni suzishga o'rgatishda harakatli o'yinlar muhim rol o'ynaydi. Tanlangan o'yin bolalarning yoshiga mos kelishi, tushunarli, bajara oladigan va qiziqarli bo'lishi kerak. Bolalar oldin o'ynamagan o'yinlarini avval quruqlikda o'ynab olishi kerak. O'yinlar tanlashda bolalarning suzish malaka va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yinni qiziqarli bo'lishi, bolalarda xis-xayajonni kuchaytirishga xizmat qilishi kerak.

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

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

Sportcha suzish usullari sportning ommaviy va keng tarqalgan usullaridandir. Suzish bo'yicha musobaqalar 50, 100, 200, 400,

800, 1500 metr masofaga erkin usulda, 50, 100, 200 metr masofaga brass, delfin hamda chalqancha kroll suzish musobaqalari o'tkaziladi. Shuningdek, 4x100 va 4x200 metrga masofalarga estafeta va 100, 200, 400 metrga masofalarga kompleks suzish musobaqalari o'tkaziladi. Oliy o'quv yurtlarida suzish mashg'ulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi. Amaliy mashg'ulotlarda suvda erkin harakatlana olish, sport usullarida suzish hamda amaliy suzish usullari suvga sho'ng'ish, suv ostida suzish va cho'kayotganni qutqarish harakatlariga o'rgatiladi. Qadimgi adabiy manba'larda ko'rsatilishicha odamlar bir necha asrdan beri suzish mashqlari bilan shug'ullanadilar va suzishni biladilar. Qadimgi Rimda va Gretsiyada suzish mashg'ulotlari o'tkazish uchun sun'iy suv xavzalari bunyod etilgan. Sport usullarida suzish mashqlari 15-16 asrlar boshida shakllana bordi. Suzish bo'yicha birinchi musobaqalar 1515 yilda Venetsiyada o'tkazilgan. Suzish mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishda yaxshi qurilgan va jihozlangan basseymlar muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga qo'shimcha xonalar, jismoniy tayyorgarlik xonalari, dush, sauna va kiyinish xonalari mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi.

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

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

Shu bilan birga tibbiy muassasalarda davolash muolajalari o'tkaziladigan suzish xavzalaridan foydalaniladi. Basseymlarning pastki qismi tekkis va qiya holda bo'lishi kerak. Bolalar bilan suzish mashg'ulotlari o'tkazishda suvning tozaligiga va temperaturasiga e'tibor berish kerak. Suvning temperaturasi yoshga qarab 27-32 gradus bo'lishi mumkin. Basseymlar hajmi 12,5 metr eniga, uzunligi 25 metr hamda 25 metr eniga, uzuniga 50 metr basseymlar bo'ladi.

Kroll, chalqancha, brass va delfin deb ataladigan sportcha suzish usullari bor. Sport suzish usullari sport musobaqalarida, suzib ikkinchi qirg'oqqa o'tganda va o'nlab km masofaga suzganda bu usullar muvaffaqiyat bilan qo'llaniladi. Delfin usulida esa ko'pincha yaqin joyga suziladi. Hozirgi mavjud rekordning hammasi ana shu

usullardan birortasida qo'yilgan. Sportcha suzish usullarining eng muhim afzalligi shuki, suzuvchining gavdasi suvda gorizontol holatda bo'lganligidan suvning qarshiligi kamayib, suzish tezligi ortadi. Suzganda qo'l va oyoq harakati foydali yoki olg'a siljishga halaqit beradigan bo'lishi mumkin. Sportcha suzganda foydali harakatlar tezroq bajariladi. Olg'a siljishga halal beradigan harakatlar sekinroq bajariladi va shu bilan suzishga kamroq halaqit beradi. Bu esa sportcha suzish usullarining ikkinchi afzalligidir. Foydali harakatlarni tez-tez, tayyorgarlik ko'rish va tormoz qilish harakatlarini esa sekin bajaring. Odamning tarang bo'lib qisqarganidan keyin yana bo'shashtirib dam oldirib turilgan muskullari bir necha soat ishlashi mumkin. Sportcha suzganda muskullarning goh qisqarib, goh bo'shashganligi esa bu usulning uchinchi afzalligidir.

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

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

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

1. Qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib suzish, bunga

a) ko'krakda kroll usulida suzish

b) chalqancha kroll usulida suzish kiradi.

2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish, bunga,

a) brass usulida suzish

b) batterflyay usulida suzish kiradi.

Bolalarni suzishga o'rgatish paytida xususan tushuntirish va ko'rsatish metodlari keng qo'llaniladi. Kichik yoshdagi bolalar bilan shug'ullanishda ko'rsatish, yengil va oson formada tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi. O'rta va katta yoshdagi bolalarni o'qitishda ko'rgazmali qurollardan foydalanib to'liq va chuqurroq tushuntirish zarur. Ko'rgan narsalarini qabul qilishda bolalarning zehni o'tkir bo'lishini e'tiborga olish zarur. Shuning uchun ko'rsatish to'g'ri va malakali bo'lishi kerak. Suzish texnikasini egallashning sifati va o'quvchilarning sport kelajagi ko'p jihatdan ko'rsatish sifatiga bog'liq. Bolalarga mashqlarni bajarish paytida suzish harakatlari texnikasini noto'g'ri va palapartish bajarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Suzish texnikasini umumiy, qo'pol formada egallagan bolalarning har bir harakatini tuzatishga to'g'ri keladi. 5-8 yoshdagi bolalar, odatda, suzishni umuman bilishmaydi va ularning ko'pchiligi mustaqil ravishda suvga kirishga hamda eng oddiy mashqlarni ham bajarishga botinishmaydi. Havo to'ldirilgan doira bilan mustaqil suzishganda ham ularning oyoq va qo'llari yurgan paytdagidek harakat qiladi. Bunda bosh suv yuzasidan baland ko'tarib olinadi. Natijada oyoqlar suvga chuqur botadi, tana deyarli vertikal holatga keladi va suvda siljish deyarli mumkin bo'lmay qoladi. Suvda ko'rsatilgan mashqlarni 5-8 yoshdagi bolalar yodlab qolishi qiyin va ular so'z bilan tushuntirishni sust qabul qilishadi. Ular ko'rsatilgan va tushuntirilgan mashqlarni yoki ayrim suzish harakatini katta qiyinchilik bilan bajaradilar. Ular ayni paytda o'qituvchining bevosita, ma'naviy yordamiga muhtoj. Shuning uchun bolalar suvga mustaqil ravishda ishonch bilan kirishini va suzish mashqlarini bajarishini o'rganguncha o'qituvchi suvda bo'lishi kerak. O'qituvchining

bevosita ishtiroki ularga dalda beradi va bu suzish harakatlarining to'g'ri o'rgatilishiga yordam beradi. Masalan, bolalar qo'llari bilan hovuz chetidagi maxsus tutqichdan ushlaydilar, oyoq harakatlarini to'g'ri bajarish uchun o'qituvchi ularning oyog'ini tizza yoki boldirpanja bo'g'imi atrofidan ushlab, gorizontol holatda turishiga yordam berishi kerak. Ko'krakda yoki chalqanchasiga yotib oyoq harakati yordamida suzish, qo'l harakatini o'rgatishda o'qituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib, uni tirsagidan ushlab, qo'l harakatini bajarishiga yordamlashadi. Mashqlar suzish kamari yordamida, so'ng kamarsiz bajariladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishuvdan oldin suv muhitini o'zlashtirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksini qo'llash zarur. Bu mashqlar bilan katta va o'rta yoshdagi bolalarni boshlang'ich o'rgatish jarayonida bajariladigan mashqlar o'rtasida katta farq bor.

5-8 yoshdagi bolalarni suvga o'rgatish mashqlari quyidagicha:

Bolani suvga botirish (oldin ko'krakkacha, so'ng yelka kamarigacha va butunlay bosh bilan botiriladi. Bolani qo'lda ko'tarib turib bajariladi). Shu bilan birga bolaga suvga botgan paytda nafasni tutib turishni o'rgatish zarur.

Oldingi mashqning o'zi. Bolaning qo'lidan ushlab, faqat suvga botirmasdan bajartiriladi.

O'qituvchi ko'krakda brass usulida suzib yoki suvda bo'ynigacha botib, bolaning orqasidan yoki uning yelkasidan ushlab yuradi, chalqancha yotgan holicha qo'ltig'i tagidan yoki boshidan ushlab chalqancha suziladi.

Bolalarni gorizontol (ko'krakda va chalqancha) holatda turishga va shu holatni saqlashga o'qituvchi bolaning bel va qorin tagidan ushlab yordamlashadi, o'rgatadi: qo'llari bilan har xil holatlarda tutib turadi;

a) gavda yonida;

b) oldinga uzatilgan;

v) bir qo'l oldinga uzatilib, ikkinchisi gavda yonida;

g) tirsaklar yonga yozilib, kaftlar bosh orqasiga qo'yilgan (faqat chalqancha yotgan holatda) holatlarda yordamlashiladi. Bu mashqlar oldin bir joyda turib, so'ng esa o'qituvchi bilan birga siljib bajariladi.

Bolalarning suvda bir o'qituvchidan ikkinchi o'qituvchiga tomon sirg'anishida gorizontol holatni saqlab borishga yordamlashiladi

(qo'llarning har xil holatlarida, ko'krakda va chalqancha yotib); o'qituvchi vositasida (yengil itarilib) yoki oyog'i bilan hovuz chetidan depsinish hisobiga olingan tezlikdan foydalanib o'qituvchidan hovuz chetiga, hovuz chetidan o'qituvchiga sirg'anishda gorizontal holat saqlanadi. Mashqlar o'qituvchiga nisbatan yoki o'qituvchi bilan hovuz cheti orasidagi masofani sekin-asta uzaytirib bajariladi. 3, 4, 5 va 6-mashqlar oldin harakatsiz, so'ngra tayyorlov mashqlarini o'zlashtirish jarayonida o'rgatiladigan kroll usulida ko'krakda va chalqanchadagi oyoq harakatlari bilan bajariladi. 5 va 6-mashqlar ko'krakda nafas chiqarmay, chalqanchada erkin nafas bilan bajariladi. Kichik yoshdagi bolalar kroll usulida ko'krakda suzishda nafas ritmini tez egallay olmaydi. Shu sababli o'rgatishni oldin kroll usulida chalqancha suzishdan boshlash lozim. O'rgatishning boshlang'ich davrida chalqancha suzish paytida nafas ritmida qisman xatoliklarga yo'l qo'yish mumkin. Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish quyidagi izchillikda o'rgatiladi: kroll usulida ko'krakda va chalqancha suzishda oyoq harakati hovuzning chekkasida rezinali suzish doirasiga yotib va sirg'anishda o'qituvchi yordamida hamda mustaqil o'rganiladi.

Tayyorlov bosqichidagi 3 va 4-mashqlar oyoq harakatlari yordamida bajariladi.

Shuning o'zi, tayyorlov seriyasidagi 5-mashq holatlari bajariladi.

Shuning o'zi, tayyorlov seriyasidagi 6-mashq bajariladi.

Shuning o'zi, o'qituvchilar tayoqning ikki uchidan ushlab, hovuz ichida yurishni bajartirishadi.

Shuning o'zi, shug'ullanuvchiga tayoqning bir uchini ushlatib, ikkinchi uchini o'qituvchining o'zi ushlab, qirg'oqdan yurib bajartiradi.

Shuning o'zi, hovuzning eni bo'ylab sirg'aniladi, uning yonida o'qituvchi kuzatib boradi.

Chalqancha yotib oyoq harakati yordamida, qo'llarning har xil holatida hovuz eni va bo'yiga suziladi. Bolaning yonida o'qituvchi kuzatib boradi. Shuning o'zi, o'qituvchi hovuz qirg'og'idan tayoqni uzatib, bolani kuzatib yuradi, kerak bo'lganda bola tayoqni ushlab, turg'un holatni tiklab, suzishni davom ettirishi mumkin.

Shuning o'zi, o'qituvchi hovuz qirg'og'ida tayoqsiz kuzatib boradi. O'qituvchi vaqti-vaqti bilan bolaga zarur bo'lgan ko'rsatmalarni

beradi yoki imo-ishora bilan bildiradi, uni hamma vaqt dadillantirib va ragʻbatlantirib, butun hovuz boʻylab toʻxtatmay suzdiradi.

Chalqancha yotib oyoq harakati yordamida (qoʻllarning har xil holatida) hovuzning eni va boʻyiga grupp boʻlib suziladi. Oʻqituvchilar hovuz qirgʻogʻida turib kuzatishadi va rahbarlik qilishadi. Ular bolalarga gavgani suvda toʻgʻri tutishga, oyoqlarning suzish harakatlarini va nafasni toʻgʻri bajarishlari xususida zarur koʻrsatmalar berib turishadi. Bolalarga oyoqlarni harakatlantirib chalqancha yotgan (qoʻllarning Har xil holatlarida) qoʻllarning harakati va uni oyoq harakati hamda nafas bilan moslashtirishni quyidagi izchillikda oʻrgatishga kirishiladi:

Chalqancha yotib oyoq harakatlari hisobiga suzganda, qoʻllarning harakatini oʻqituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib kuzatib-tuzatib boradi. Oʻqituvchi bolaning tirsagidan ushlab qoʻl harakatini bajarishga yordamlashadi.

Chalqancha yotib hovuzda koʻndalangiga suziladi. Oʻqituvchi bola yonida yurib, uni kuzatish bilan birga, unga qoʻl harakati va nafas olish hamda nafas chiqarishning bajarilishini koʻrsatib boradi.

Chalqancha yotib hovuzning uzunasiga suziladi. Oʻqituvchi bola yonida suzib, unga koʻz-quloq boʻladi.

Shuning oʻzi. Oʻqituvchi hovuz chetida yurib kuzatib boradi (tayoq bilan va tayoqsiz) va bolaga qoʻl harakati hamda uni nafas bilan moslashtirishni koʻrsatadi.

Chalqancha yotib hovuzda koʻndalangiga va uzunasiga oʻqituvchilar kuzatuv va rahbarligida suziladi. Ular hovuz chetida turib, bolalarga qoʻllar harakati bilan oslashtirishni koʻrsatadilar. Sanab oʻtilgan mashqlarni bajarish:

a) suzish harakatlarini boʻlib-boʻlib, har bir qoʻl harakatini alohida, dastlabki holatda toʻxtatib, boshqa qoʻlni gavgaga yondoshtirib yoki oldinga uzatib bajariladi;

b) qoʻllarning suzish harakatlarini galma-gal, bir qoʻl harakatini bajarib dastlabki holatda toʻxtagan (oldinga uzatilgan) paytda boshqa qoʻl harakatni toʻliq bajaradi va hokazo;

v) qoʻllarni dastlabki holatda toʻxtatib va ular bilan bir vaqtda harakat bajarib (bir qoʻlni oldinga uzatib, ikkinchisi gavgaga yonida), yaʼni bir qoʻl eshish harakatini bajarayotganida ikkinchisi suv ustida harakat qiladi. Bolalar chalqancha yotib tana holatini toʻgʻri saqlab,

oyoq va qo'llarning suzish harakatini nafas bilan moslashtirishni to'g'ri bajarib hovuzning uzunasiga yengil suzishni o'rganadilar. Keyin darsga vaqti-vaqti bilan to'xtovsiz suzishni kiritib masofani asta-sekin (200 m ga) oshirish zarur. Shu bilan birga qisqa masofaga tezlikka qaramay suzish ko'nikmasini va suzish texchikasini baholash lozim.

Bolalar chalqancha yotib yengil va dadil suzishni o'rganganlaridan so'ng kroll usulida ko'krakda suzish o'rgatiladi. Bunda ham o'sha izchillikda mashqlar bajariladi. Darsga, shuningdek, oyoq va qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirish, oyoq va qo'l harakatlarini nafasni tutib turishga moslashga oid mashqlar kiritiladi. Kroll usulida chalqancha va ko'krakda suzish texnikasini egallagandan so'ng, delfin (batterflyay) usulida suzish texnikasi, undan keyin brass usuli o'rgatiladi.

Sayoz hovuzda yoki tubi tekis bolalar plyajida maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar ham o'sha ketma-ketlikda suzishga o'rgatiladi. Bolalar mashqlarning ko'pini o'zlari mustaqil, o'qituvchi nazorati va rahbarligi ostida bajarishadi. Buning uchun Harorat qishki hovuzlarda plyus 27-29 daraja, ochiq suv havzalarida, quyoshli obihavoda, 24-26 daraja bo'lishi kerak.

Ko'ngil ochar o'yinlar uchun ajratilgan darslarning har biridaxoh quruqlikda, xoh suvda bo'lsin xushchaqchaqlik muhiti vujudga keltirilishi lozim. Bu bolalarni his-hayajonga soladi, ularning kayfiyatini yaxshilaydi va keyingi darslarga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. O'qituvchi buning uchun o'zining butun tajriba, mahorati va qobiliyatini safarbar qilishi kerak.

O'quv-sog'lomlashtirish ishlari

Yozgi bazalarning hamma suzish havzalarida mavsum boshlanishi bilan ko'plab o'quv-sog'lomlashtirish gruppalari o'z faoliyatlarini boshlaydi. Gruppalarning muntazam qatnashchilari hisoblangan kishilar o'z tengqurlari, yaqinlari va tanishlariga suzish mashg'ulotidan keyin o'zlarini yanada navqiron va tetik his sezayotganliklarini bildirishadi va shu bilan birga ular beixtiyor ana shu sohaning faol tashviqotchilari bo'lib qoladilar. Lekin suzish bo'yicha

o'quv-sog'lomlashtirish ishlarini uyushtirish va o'tkazish, uning haqiqatan ham kishi a'zolariga ijobiy ta'sir etishini ta'minlash uchun suzish mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish, har bir shug'ullanuvchining sog'lig'iga muvofiq, kuchiga yarasha jismoniy yuklama berish kerak. Ayniqsa bu yoshi katta odamlarga taalluqlidir. Umuman o'quv-sog'lomlashtirish gruppalarida shug'ullanuvchilar dastavval suzish sporti texnikasidan birini egallashi tavsiya qilinadi. Harakatlar nafas bilan moslashtirilgan sport texnikasi ularga suzishni sog'lomlashtirish maqsadida qo'llash imkonini beradi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlaridagi sport texnikasini egallashning boshlang'ich davridagi mashqlari keksa yoshdagi kishilar uchun yetarli yuklama bo'ladi. Shu bilan birga mashqlar hajmi, shiddati, masofa uzunligi, shuningdek aktiv yoki passiv dam olish uchun to'xtash muddatlari ularning intervali Shifokor tavsiyasiga muvofiq, shug'ullanuvchilar kayfiyatiga va o'qituvchining pedagogik kuzatishlaridan olingan ma'lumotlarga asosan belgilanadi.

Mashg'ulot asoslari

Mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlash uchun pedagog va Shifokor nazorati yaxshi yo'lga qo'yilgan, uyushtirish yuqori darajada bo'lishi zarur. Suzish bo'yicha yaxshi nazariy va amaliy tayyorgarlikka ega bo'lgan, ilg'or mashg'ulot metodlaridan xabardor murabbiylar (ilmiy ish olib boruvchi murabbiylar) sportchilarini cho'qqilarni egallashga muvaffaqiyatli tayyorlamoqdalar.

Sport mashg'ulotning vazifalari. Ko'zlangan maqsadga erishishda suzish sporti mashg'ulotining vazifalari quyidagilardan iborat:

1) Shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlash;

2) aynan suzish usulida qo'llaniladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

3) tanlangan suzish usuli sport texnikasini puxta egallash;

4) musobaqa sharoitida aniqlangan (muayyan) masofada suzish taktikasini egallash;

5) yuksak irodani tarbiyalash;

6) nazariy tayyorgarlik, shuningdek Shifokor nazorati va boshqa yondosh fanlar bilan tanishishdan iborat.

Bu vazifalarni o'quv-mashg'ulot jarayonida hamma sportchilar yangi o'rganayotganlardan tortib to sport masterlarigacha puxta egallashi majburiy hisoblanadi. Shu bilan birga har bir sportchining shaxsiy xususiyati, uning jismoniy imkoniyati, umumiy ma'lumot darajasi va boshqa shartlar ham hisobga olinadi.

Mashg'ulotmazmuni. Suzish bo'yicha sport trenirovkasi deyilganda har tomonlama jismoniy rivojlantirish asosida sportchilarni yuqori natijalarni qo'lga kiritishga tayyorlash tushuniladi. Bu katta kuch va matonat talab qiluvchi pedagogik jarayondir. Sport trenirovkasi zaminida suzuvchilarni zaruriy tayyorgarlikdan o'tkazish, uni oqilona rejalashtirish, bu ishda turli metod va vositalardan samarali foydalanish yotadi. Suzish sporti mashg'uloti mazmunini: nazariy, jismoniy, texnik, taktik, ma'naviy kamolot va iroda tashkil etadi.

Nazariy tayyorgarlik. Suzuvchining sport mahoratini o'stirish bilan birga uning nazariy bilimini oshirish ham juda zarur. Bu jihat suzish texnikasini egallashda, turli usullarni qo'llashda yordam beradi. Shuningdek, kuchli suzuvchilarning mashg'ulot metodlari, ilg'or tajribalarini o'rganish kerak. Nazariy tayyorlashga suzish masalalaridan tashqari anatomiya asoslari (harakat apparatining tuzilishi, muskul ishlari va hokazolar), umumiy fiziologiya va sport fiziologiyasi (turli organlar va sistemalarning o'zaro ta'siri, turli jismoniy mashqlarning organlarga ta'siri), shuningdek, jismoniy tarbiya asoslari ham kiradi.

Jismoniy tayyorgarlik. Sportchining yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlikdan o'tishi sport mahoratini oshirishda asos bo'lib xizmat qilishi isbot qilingan. Sportchi jismonan yuksala borgan sari yuqori sport natijalariga erishuv imkoniyati shuncha keng bo'ladi. Suzishning o'ziga xos tomonlari hisobga olinib, jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsusga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi boshqa sport turlaridan foydalanib, sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanish darajasini oshirishni o'z ichiga olsa, maxsus tayyorgarlik asosida suzuvchining ayrim jismoniy sifatlarini rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish yotadi. Bu organizmning nerv, yurak qon-tomir, nafas va boshqa sistemalarini yaxshi rivojlantirishga xizmat qiladi. U sportchi uchun zarur bo'lgan kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va shu kabi sifatlarni takomiliga yetkazish imkonini beradi.

Texnik tayyorgarlik. Umumiy texnik tayyorgarlik tanlangan va boshqa sport usullari texnikasini, start va burilishlar texnikasini egallash hamda sportchi shug'ullanadigan masofani hisobga olgan holda umumiy chidamlilikni rivojlantirish demakdir. Yuqori sport natijalariga erishish uchun suzish, start olish va burilish texnikalarini to'xtovsiz takomillashtirib borish zarur. Shuning uchun texnik tayyorgarlik masalalarini suzuvchining chiniqish darajasi bilan uzluksiz bog'liq holda ko'rish zarur. Umumiy texnik tayyorgarlikni egallash davrida mashg'ulot dastursiga hamma usullarda suzishni kiritish tavsiya qilinadi.

Maxsus texnik tayyorgarlik. Suzuvchilar shug'ullanayotgan masofa uzunligiga bog'liq holda maqsadga yo'naltirilgan ma'lum tezlikni egallash nazarda tutiladi va bu maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir qismi hisoblanadi. U umumiy suzishga tayyorgarlik asosida mo'ljallangan usulda suzuvchi organizmining ish qobiliyatini oshirish va sport formasini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgandir.

Taktik tayyorgarlik. Sport mashg'ulotining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu musobaqa sharoitida sportchi o'z imkoniyatlaridan-jismoniy, texnik va suzish tayyorgarligidan muvaffaqiyatli foydalana bilishini nazarda tutadi. Shuning uchun taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida muayyan o'rinni egallaydi. Ba'zan kuchlar teng yoki bir necha kuchli suzuvchilar musobaqasida yaxshi o'ylab, to'g'ri qo'llangan taktika g'alabani ta'minlaydi. Taktik vazifa bevosita musobaqa paytida hal qilinadi. Lekin dastavval masofani suzib o'tish taktikasi o'z imkoniyatlari va boshqa sportchilarning kuchini hisobga olgan holda aniqlanishi kerak. Maqsadga muvofiq taktikani qo'llashda musobaqa ishtirokchilari bilan oldindan tanishish ham yordam beradi.

Ma'naviy kamolot va irodalilikka suzuvchi o'zining butun sport faoliyati davomida odatlanib boradi. Jismoniy va texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan suzuvchi musobaqada teng kuchdagi boshqa ishtirokchilar bilan bo'lgan kurashda o'zining oddiy mashg'ulotdagi sport natijasini ham ko'rsata olmagan paytlar ham kuzatilgan. Bunga sabab undagi iroda sifatlarining pastligi bo'lgan. Yuksak sport natijalariga erishish uchun yuksak darajadagi mashqlardan tashqari iroda sifati ham yaxshi kamol topgan bo'lishi kerak. Bunga mashg'ulot jarayonida irodani tarbiyalashga ko'proq e'tibor berish

orqali erishiladi. Ba'zan musobaqalarda muvaffaqiyatsiz chiqishlar sababini texnika yoki uslubiyatdan emas, balki suzuvchining ana shu iroda jihatlaridan qidirishga to'g'ri keladi. Musobaqa shartlari turlicha bo'lishi va odatlanmagan sharoitda o'tkazilishi turgan gap. Masalan, musobaqa miqyosi, notanish suzish havzasi (*basseyn*), noqulay harorat, notanish ishtirokchilar va hokazolar suzuvchi asabiga, uning irodasiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar hisoblanadi. Odatda, sportchilar musobaqa oldidan hayajonga tushishadi. Lekin bu hayajonlanish yuqori natijalarga erishishga halal bermasligi kerak. Har qanday vaziyatda o'z imkoniyatlarini dadillik va xushyorlik bilan baholash muhim. Aksincha, o'z kuchiga ishonchsizlik, kuchli ishtirokchilardan cho'chish va boshqa sabablar suzuvchi aktivligini susaytiradi va u o'z imkoniyatidan ko'ra past natijalarni ko'rsatadi. Murabbiy suzuvchilarda iroda sifatlarini tarbiyalashga suzish texnikasi va mashg'ulot uslubiyati bilan babbaravar e'tibor berishi lozim. Ma'lumki, har qanday musobaqada g'oliblar va mag'lublar bo'ladi. Agar birinchilarda quvonch va ma'naviy qanoatlanish hosil bo'lsa, ikkinchilarda mahzunlik, alam bo'ladi. Bunday hollarda birinchilar kekkaymasdan, o'z raqiblarini xurmat qilishi, keyingi safar ularning o'rniga o'zi tushib qolishi mumkinligini o'ylashi lozim. Mag'lubiyatga mardlarcha chidash, muvaffaqiyatsizlik sabablarini to'g'ri baholashni bilish va sabot bilan mashg'ulot qilishni davom ettirish va keyingi musobaqalarda ilg'orlar qatoridan o'rin olishga intilish katta fazilat hisoblanadi. Musobaqalarda hamma ishtirokchilar o'zaro teng kuchga ega bo'lishmaydi. Shuning uchun har bir suzuvchi, musobaqa miqyosi va ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda o'zining individual vazifasiga ega bo'lishi kerak.

Mashg'ulot uslublari

Sport tayyorgarligining umumiy jarayonida qo'llaniladigan vositalar va sportchining suzish texnikasini egallashi uchun zarur bo'lgan hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan metodlar o'qituvchi, murabbiy ishida eng zarur qurol bo'lib, ular bilan haryoqlama tanish bo'lish sport murabbiylarining eng birinchi vazifasidir. Sport ishlari amaliyotida, suzuvchi mashg'ulotida bevosita bir necha asosiy metodlar qo'llaniladi. Ularning o'zaro farqi quyidagicha:

a) yuklama mazmuni;

b) mashqlar aro dam olish xarakteri bilan ular o‘zaro farqlanadi.

Keyingi yillarda mashg‘ulotning quyidagi asosiy metodlari aniqlandi va qo‘llanmoqda:

1) bir xil sur‘atli (masofali);

2) intervalli;

3) o‘zgaruvchan;

4) takroriy;

5) musobaqa (kontrol) metodlar.

Bu metodlar har birining mazmuni va xarakteri qo‘llaniladigan mashqlar xususiyatiga bog‘liq.

Bir xil sur‘atli (masofali) metodning ikki varianti mavjud:

1) butun masofani oldindan belgilangan grafik bo‘yicha ko‘proq bir xil sur‘atda suzish;

2) masofani olingan vazifaga muvofiq biroz tezlatilgan sur‘atda suzish.

Birinchi variant. Bu variantda belgilangan masofani shunday hisobda bir xil sur‘atda suzib o‘tiladiki, bunda (start hisobga olinmaganda) bo‘laklar orasidagi farq minimal bo‘ladi.

Masofani bir xil sur‘atda suzish sport trenirovkasida fiziologik jihatdan ko‘proq maqsadga muvofiq va tejamli hisoblanadi. Masofani bir xil sur‘atda suzishga o‘rgatishga mashg‘ulotda ko‘proq e‘tibor berish kerak. Suzuvchi «Vaqtini sezish» (nerv-muskul asosida sezish) deb nomlanuvchi tushunchani egallashi (o‘rganishi) zarur. Buning uchun murabbiy suzuvchiga oldindan har bir bo‘lakni (25 yoki 50 m va hokazo masofani) qanday vaqtda suzishni anglatadi. Shu bilan birga masofani suzib o‘tayotganida murabbiy suzuvchiga shartli signal (barmoqlar yoki tovush) orqali vazifa qanday bajarilayotganligini bildiradi. Suzuvchi signalga javoban suzish tezligini to‘g‘rilaydi. Murabbiy masofa tugagandan so‘ng vazifaning bajarilishini tahlil qiladi. Suzuvchi asta-sekin masofani ko‘proq bir xil sur‘atda suzib o‘tishga, o‘z sezgisi orqali taxminiy tezlikni aniqlashga va shunga bog‘liq holda uni mustaqil to‘g‘rilashga o‘rganib boradi. Sportchining mashq qilish darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, u suzish tezligini shunchalik yaxshi aniqlaydi va his qiladi. Misol: vazifa-200 m brass bilan 3. 12,0 suzish. Masofani 50 m- (45,0 startdan); 100 m-1. 33,5 (48, 5); 150 m-2. 22, 5 (49,0) va 200 m-3. 12,0 (49,5) tariqasida suzish

mumkin. Bunda masofaning yarmida farq 5 sekundni tashkil qiladi. Keyingi xar bir 50 m oldingisidan 0, 5 sek farq bilan bo'sh-sekin suziladi (start hisobga kirmaydi). Bunda sportchining biroz toliqishi hisobga olinadi. Shunday qilib oldindan berilgan bir xil sur'atli tezlikda suzish suzuvchilarga o'z kuchlarini masofada maqsadga muvofiq taqsimlashga o'rgatadi va natijani o'stirishga imkon beradi. Masofani bir xil sur'atli metod bilan suzishni mashg'ulotning hamma davrlarida qo'llash tavsiya qilinadi.

Ikkinchi variant. Masofa tezlatilgan sur'atda suzib o'tilganda ham avvaldan uning uzunligi va belgilangan tezlanishi hisobga olinib taxminiy tezlik grafigi aniqlanadi. Bunda qo'yilgan vazifa va suzuvchi tayyorgarligiga aloqador topshiriqlarda tafovut bo'lishi mumkin. Amalda odatda shunday variantlar uchraydiki, bunda masofaning birinchi yarmidan ko'ra ikkinchi yarmi biroz tez sur'atda suzib o'tiladi. Mashq darajasiga va tayyorlanish davriga bog'liq holda masofani suzib o'tishning umumiy tezligi asta-sekin o'sib borishi bilan suzish texnikasini to'g'ri saqlash kerak. Masofaning ikkinchi yarmida tezlikni sekin-asta oshirib suzish, suzish texnikasini yaxshi egallash imkonini beradi. Tezlikni oshirib suzish tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidan boshlab, ya'ni suzuvchilar bunga tayyorgarlikdan o'tgan davrda qo'llash tavsiya qilinadi.

Intervalli metod. Mashg'ulotning intervalli metodi suzuvchi mashq qilayotgan masofani qisqa bo'laklarga (25, 50, 100 m va hokazolarga) bo'linishi bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga uning umumiy uzunligi, asosiy masofadan 3-4 marta ko'p va undan ortiq (800 va 1500 m hisobga olinmaganda) bo'lishi mumkin. Masalan, suzuvchi 200-400 m masofada trenirovka qilayotgan bo'lsa, hamma intervalli bo'laklarning umumiy hajmi 800-1200 m gacha bo'lishi mumkin. Intervalli metodda murabbiy ixtiyorida suzuvchini tayyorlashning turli variantlari mavjud bo'ladi. So'nggi yillarda quyidagi ikki variantga ko'proq murojaat qilinmoqda:

bir xil uzunlikdagi bo'laklar seriyasini ular orasida doimiy tanaffus bilan suzish. Bunda tanaffus har bir alohida darsda bo'laklar uzunligi, ularning soni va suzish tezligiga qarab aniqlanadi;

har xil uzunlikdagi alohida bo'laklarni avvaldan belgilangan tanaffus bilan suzish. Tanaffus masofa uzunligi va suzish tezligiga bog'liq bo'ladi.

Birinchi variant. Takroriy-intervalli suzish. U takroriy va intervalli metodlarning omixtasidir. Bu variant ko‘pincha ba’zi bir sport turlari (yengil atletika va boshqalar) da qo‘llaniladi. Lekin suzishda bu variant o‘ziga xos xususiyatga ega. Ya’ni suzuvchi mashg‘ulot qilayotgan masofa ancha qisqa bo‘laklarga, odatda juft bo‘laklarga bo‘linadi. Masalan, 100 m. ga mashq qilinganda 4-8x25 m; 4-8X50 m 2-4x100 m va boshqa birliklarda va hokazo suziladi. 400-1500 m suzganda bo‘laklar soni masofa uzunligiga muvofiq oshiriladi: 16-30x50 m; 8-16X100 m; 4-8x200m; 4-8X400 m va hokazo. Suziladigan bo‘laklar uzunligi va soni hamda ular orasidagi tanaffus intervalli, har xil bo‘lishi mumkin. Lekin aynan hozirgi seriyada bo‘laklar orasida tanaffus intervali avvaldan aniqlanadi va bir xilligicha qoladi. Shuningdek, suzishning taxminiy tezligi uning keyingi bo‘laklarida pasaytirilmaydi. Suzuvchining mashq olganlik darajasiga qarab tezlik sekin-asta, belgilangan o‘rta tezlikkacha oshiriladi. Keyinchalik tezlik suzuvchi «zapas»ga ega bo‘lishi uchun bir qadar oshiriladi. Tajribadan tezlik «zapasi» bo‘laklarni suzishda 25 m 1-1, 5 sekund, 50 m 2-3 se-kund, 100 m 3-6 sekund, 200 m 4-8 sekundgacha bo‘lishi mumkinligi aniqlangan bu taxminan 5-10 %.

Ikkinchi variant. Keyingi paytlarda suzuvchilar bir darsning o‘zida o‘zi mashg‘ulot qiladigan asosiy yoki unga yaqin masofani 2-3 marta suzish variantini tez-tez qo‘llamoqdalar. Masalan: 2-3x100 m va boshqa birmuncha uzun masofalarda shunday qilmoqdalar. Bunda masofaning suzish intensivligi oldindan suzuvchining shu paytdagi tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda aniqlanadi. Masofalar orasida tanaffus suzuvchi ahvoliga, masofa uzunligi va suzish tezligi hamda suzuvchining mashg‘ulot ko‘rganlik darajasini hisobga olib aniqlanadi. Trenirovka darsining vazifasiga bog‘liq holda masofaning takroriy suzish orasidagi tanaffusi odatda 10-15 min atrofida bo‘ladi. Agar tanaffus juda davomli bo‘lsa, unda bunday takroriy suzish o‘z ma’nosini yo‘qotadi, chunki bunda suzuvchining fiziologik ko‘rsatkichlari dastlabki holatiga yaqinlashib qoladi. Yaxshi suzuvchilarning mashg‘ulotida bo‘laklarni eng yuqori tezlikka yaqin va maksimal tezlikda suzish birmuncha qiyinlashadi.

Musobaqa (kontrol) metodi. Musobaqa metodi ikki xildan iborat:

- a) o‘quv musobaqasi;
- b) kontrol musobaqa.

O'quv musobaqasi. O'quv musobaqasining mazmuni-suzuvchilar gruppasidagi darsda uyushtiriladigan har xil mashqlarni eng yaxshi bajarish bo'yicha suzishlardan iborat. Masalan, burilish va startni (to'g'ri va tez) bajarish, faqat oyoq harakatlari yordamida tezlikni oshirib suzish va hokazolar. Bundan tashqari, trenirovka darsi jarayonida suzuvchilar orasida birorta masofaga asosiy usulda, shuningdek, qo'shimcha usul bilan suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Masalan, suzuvchilar gruppali mashg'ulotini suzish usullarining xillariga bog'liq bo'lmagan, bir dasturlik musobaqa elementlarini kiritgan holda o'tkazish mumkin. Bunday hollarda shu suzish usullaridagi mavjud natijalarga yaqin natijalar ahamiyatli hisoblanadi. Musobaqa elementlari kiritilgan, gruppali trenirovka darslari shug'ullayuvchilarning ruhini ko'taradi va ularda iroda sifatlarini tarbiyalaydi. Ular masofani yuqori tezlikka yaqin yoki maksimal tezlikda bosib o'tadilar. Agar mashg'ulot davom etadigan bo'lsa, unda kontrol masofa suzilgandan keyingi tanaffus sportchining ahvoli va charchash darajasiga bog'liq holda aniqlanadi. Eng yuqori tezlikka yaqin va maksimal tezlikda suzish vazifasini bajarish ancha qiyin hisoblanib, bunga ko'p energiya sarflanadi, so'nggi yillarda ko'pgina suzuvchilar mashg'ulot darslarida sinov suzishni qo'llay boshladilar.

Kontrol suzish chet mamlakatlarning eng yaxshi suzuvchilari o'rtasida keng tarqalgan. Jumladan, GDR, Avstraliya va Amerika suzuvchilari Mashg'ulotsida qo'llaniladi. Bu mamlakatlarning suzuvchilari o'z trenirovkalarida ko'pincha shu metodni qo'llaganlari uchun mamlakat va hatto jahon rekordidan yuqori natijalarni ko'rsatganlar. Bularning hammasi kontrol suzish sport mahoratini oshirishga ijobiy ta'sir etishini yana bir bor tasdiqlaydi. Kontrol suzishlar suzuvchilarda o'z kuchiga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi va musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishga yordamlashadi. Kontrol suzishlarni musobaqaga tayyorgarlik arafasida, suzuvchi imkoniyatini oldindan aniqlash maqsadida qo'llash tavsiya etiladi. Bu suzuvchini musobaqaga tayyorlashdagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunda sportchi kelgusidagi baxslashuvlarda yuqori natijalarga erishish uchun tajriba orttiradi. Musobaqalarda muntazam ravishda ishtirok etish sport natijalarining o'sib borishiga yordam beradi. Shuning uchun suzuvchining tayyorgarlik darajasiga qarab

uning musobaqada ishtirok etishini koʻzdan kechirib chiqish tavsiya qilinadi (ayni paytda uning tayyorgarlik darajasiga munosib natija rejalashtiriladi).

Mashgʻulotni rejalashtirish

Sport mahoratining yuqori choʻqqisiga erishish toʻxtovsiz, koʻp yillik tayyorgarlikni talab qiladi. Organizm toʻgʻri tuzilgan, muntazam mashgʻulot darslarining oshirilgan talablariga asta-sekin koʻnika boradi. Uning ish qobiliyati oshadi, tiklanish jarayoni tezlashadi, birmuncha tigʻiz jismoniy vazifalarni bajarishi mumkin boʻlib qoladi. Shu bilan birga sport mavsumida erishilgan funksional imkoniyatning rivojlangan darajasini keyingi mavsumda mustahkamlab va rivojlantirib borishga erishish, suzuvchining sport mahoratini takomillashtirish kerak boʻladi. Bu butun faoliyatni toʻgʻri rejalashtirishni talab qiladi. Perspektiv bir necha yilga moʻljallangan, bir yillik, oylik va haftalik rejalar shu maqsadga qaratilgandir.

Perspektivreja. Suzuvchining sport tayyorgarligi uchun belgilangan perspektiv reja ikki yoki toʻrt yilga moʻljallangan boʻlishi mumkin. Perspektiv rejalashtirishni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun shu muddatdagi suzuvchining tayyorgarlik darajasi, qoʻllaniladigan asosiy vositalar, shuningdek, ularning uslubiy yoʻnalishi, jismoniy yuklamalar hajmi, sport natijalarining miqyosi va boshqalar aniqlangan boʻlishi kerak. Perspektiv rejaning asosiy maqsadi oldingi yillardagi sport natijalarining tahlili asosida sport tayyorgarligining umumiy vazifalarini bir necha yilga aniqlashdan iborat. Bu oʻz navbatida suzuvchi tayyorgarligining konkret vazifalarini toʻgʻri belgilab beradi. Sport mashgʻulotini bir necha yilga rejalashtirishda qoʻyilgan vazifalarning muayyan izchillikda bajarilishiga ahamiyat berish muhim. Perspektiv reja tuzilganda suzuvchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Masalan, boshlovchi suzuvchilarda mashgʻulotning umumiy hajmi yildan-yilga orta borishi, malakali sportchilarda suzish yuklamasining hajmi yillar davomida yuqori darajada barqaror boʻlishi mumkin. Lekin umumiy hajmni saqlagan holda treyirovka mazmunini oʻzgartirish, shuningdek mashgʻulot yuklamasining hajmini oshirish, tezkor mashqlar sonini koʻpaytirish kerak.

Kontrol normativlar sistemasi suzuvchi tayyorgarligining ma'lum tomonlarini rivojlantirish bilan xarakterlanadi, uning bu ishda ahamiyati katta.

Kontrol normativlarni aniqlash uchun quyidagilar:

- a) Har tomonlama jismoniy rivojlanish saviyasi;
- b) sportdagi muvaffaqiyatlar miqyosi;
- v) texnikani egallash darajasi va hokazolar aniqlanadi.

Har bir konkret vaziyatda sport mashg'ulotlari vazifalariga muvofiq murabbiy kontrol (nazorat) normativlarni belgilashi lozim. O'qituvchi kontrol normativlarni qo'llab, suzuvchining jismoniy, texnik suzish, taktik va iroda tayyorgarligidagi nuqsonlarni aniqlashi mumkin. Bolalar sport maktablarining yosh suzuvchilari, asosan 11-14 yoshlilar perspektiv rejasining ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tish kerak. Yosh suzuvchilar uchun perspektiv reja 4-8 yilga mo'ljallab tuziladi. 4-6 yilda 17-18 yoshda (qizlar 15-16 yoshda) yuqori sport mahoratiga erishishga asos qo'yiladi. Perspektiv reja tuzayotganda yosh suzuvchilar organizmi katta yuklamalarga tayyor emasligini hisobga olib yuqori sport natijalarini bevaqt mo'ljallamaslik zarur. Ayniqsa 1-2 yillik muddatda yuqori sport natijalariga erishishga urinish, yosh suzuvchilar organizmiga zararli ta'sir qiladi. Vaqtinchalik zafar kelajakdagi haqiqiy natijalarga to'siq bo'ladi. Perspektiv reja asosida sport tadbirlari hisobga olinib, bir yillik tayyorgarlik reja tuziladi.

Yillik reja. Sport tayyorgarligining bir yillik rejasi perspektiv reja bilan uzviy bog'langan holda tuziladi. Shuning uchun ham har bir sport mavsumidagi vazifalar ana shu asosda hal etiladi. Yillik reja hususiyatlari sportchining tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Shuning uchun rejalashtirish masalalari suzuvchilarning sport klassifikasiyasini hisobga olgan holda ko'riladi. Suzuvchilar yillik mashg'ulotining maqsadi mavsumdagi mas'uliyatli musobaqalarda yaxshi natijalarni qo'lga kiritishdan iborat. Shu maqsadda yil davomida suzuvchilarni shugullantirish va mashg'ulotlarni o'tkazishda yuklamani takrorlab va uni asta-sekin oshirib borish zarur. Muskul ishi ko'p marta takrorlanganda yurak-tomir, nafas va boshqa sistemalarda muhim funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklamalarni asta-sekin o'stirish prinsipi mashg'ulot intensivligini asta-sekin ko'paytirishni ko'zda tutadi. Sportchi mahorati o'sib borgan sari yuklama hajmi va

intensivligi oydan-oyga, yildan-yilga to'xtovsiz o'sib borishi kerak. Lekin bu yuqori ko'tarilmasdan, to'liqinsimon xarakter kashf etadi.

Yillik tayyorgarlik davrlari uslublari

Tayyorlov davri. Bu davr yillik tayyorgarlik sistemasida g'oyat muhim bosqich hisoblanadi. Tayyorgarlik davridan to'la foydalan-gandagina yuqori va barqaror natijalarga, sportchining ish qobiliyatini oshirishga erishish mumkin. Shifokor nazorati tayyorlov davridan o'z vaqtida va to'liq foydalangan sportchilardagina funksional imko-niyatlarning o'sishini, yuklamaga tezlik va chidamlilik butun mavsum davomida moslashib borishini ko'rsatadi. Tayyorlov davrining oxiriga kelib bunday suzuvchilarda standart va suzish yuklamalariga ijobiy reaksiya kuzatiladi. Bu holat ularning umumiy tayyorgarligi yaxshiligidan dalolat beradi va musobaqa davrida tezlikka suziladigan yuklamalarni hamda alohida bo'laklarni suzish tezligini oshirishga zamin yaratadi. Rus va chet ellik kuchli suzuvchilar Mashg'ulotining tahlili tayyorlov davrida uzoq vaqt katta hajmdagi ishlarni bajarish sportchilarning butun yozgi mavsum davomida musobaqalarda yuqori natijalar bilan ishtirok etishlariga imkoniyat berishini tasdiqladi. Aks holda suzuvchilar eng yaxshi natijalarini yil boshida qo'lga kiritib, ularni yil oxirida yanada yaxshilash imkoniyatidan mahrum bo'ladilar. Suzuvchi tayyorlov davrida jismoniy yaxshi va har tomonlama suzish tayyorgarligini egallashi, asta-sekin umumiy mashq olish darajasini oshirib borib, musobaqa davrining vazifasiga o'tishi lozim. Suzuvchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash maqsadida umumiy jismoniy tayyorlash bosqichini yetarli darajada o'tkazish kerak. Afsuski, hamma suzuvchilar ham umumiy jismoniy tayyorlash darsiga vaqt ajratadi, deb bo'lmaydi. Tayyorlov davrining mazmuni, davom etishi va tayyorlashni rejalashtirishdan oldin qaysi musobaqalarda eng yuqori natijalar ko'rsatilishi kerakligi belgilab olinadi. Odatda mas'uliyatli musobaqalar (Respublika, shahar birinchiliklari), oliy o'quv yurtlari birinchiligi, sport jamiyatlari va jismoniy tarbiya jamoalari birinchiligi mart-aprel va iyul-avgust oylarida o'tkaziladi. Bularda bir yillik mashg'ulotni rejalashtirish hisobga olinadi. Musobaqa mavsumi avgustda tugashi munosabati bilan sportchilar bir-bir yarim oy aktiv dam oladilar.

Soʻng yangi sport mavsumi boshlanadi. Mashgʻulot jarayoni toʻgʻri rejalashtirilib, toʻgʻri oʻtkazilganda, har bir oʻtgan mavsum sportchi uchun rivojlanish darajasini bir muncha yuqori koʻtarish bosqichi boʻlib xizmat qiladi. Shuning uchun har bir mavsum mashgʻuloti yuqori saviyada boshlanishi kerak. Bu sport mahoratining oʻsishini taʼminlaydi. Mashgʻulotni, rejalashtirish-tayyorgarlik, musobaqa (asosiy) va oʻtish davrlaridan iborat boʻladi. Shuningdek, har bir suzuvchi yoki suzuvchilar gruppasi uchun tayyorgarlik alohida davrlarining asosiy vositalari aniqlanadi. Yillik rejani tuzganda medisina koʻrigiga alohida oʻrin ajratiladi (dastlab-yilning oktabr, noyabr, takroriy-may, iyun oylari). Bundan tashqari, har oyda bir marta Shifokor nazoratidan oʻtish, shuningdek, bevosita hovuzda (basseynda) mashgʻulot paytida, kontrol masofa suzilgandan soʻng funksional Shifokor sinovidan oʻtish zarur. Shuningdek (tomir zarbi, ogʻirlik, spidometriya va hokazolarni kuzatish), bir haftada 1-2 marta oʻz-oʻzini nazorat qilish lozim. Suzish sporti natijalarining oʻsishi mashgʻulot jarayonining toʻgʻri tuzilishiga:

- yillik mashgʻulotni uyushtirish;

- har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning hamma vositalaridan keng foydalanish;

- suzishning ilgʻor texnikasini egallash;

Mashgʻulot saviyasi keng ommalashgan va ilgʻor tajribani qoʻllashga koʻp jihatdan bogʻliq. Sport mashgʻulotini rejalashtirishda mashgʻulot davrlari mobaynida qoʻyilgan vazifalarga muvofiq asosiy vositalarni toʻgʻri taqsimlash, shuningdek har bir dars, haftalik sikl va hokazoda yuklamalarni va tanaffusni toʻgʻri, gal-magal almashtirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Mashgʻulot darslarini rejalashdagi, koʻp jihatdan konkret mahalliy sharoitga bogʻliq. Chunonchi: a) aynan belgilangan joyda suzish darsini oʻtkazish uchun suvi isitiladigan suzish havzalari borligi yoki boshqa sharoitlar mavjudligiga;

- b) sportchining tayyorgarligiga;

- v) musobaqalar kalendari va hokazolarga bogʻliq boʻladi.

Bu davr suvi isitiladigan hovuzlar boʻlganda 5-6 oygacha, suvi isitilmaydigan hovuzlari boʻlgan joylarda esa 7-8 oygacha davom etadi.

Tayyorlov davrining asosiy vazifalari:

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va

asosiy jismoniy sifatlar-kuchlilik, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishga erishish.

Suzish tayyorgarligini har tomonlama oshirish.

Suzish, start olish va burilish texnikalarini takomillashtirish.

Organizmni sekin-asta navbatdagi oshirilgan yuklamaga tayyorlash.

Yuksak iroda sifatlarini tarbiyalash.

Suzish texnikasini va mashg'ulot uslubiylati masalalari bo'yicha nazariy bilim darajasini oshirishdan iborat.

Asosiy vositalar

I. Jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama oshirish uchun boshqa sport turlari-yengil atletikaning ba'zi tur va elementlari (kross, uzunlikka sakrash va hokazo), shtanga ko'tarish, gantellar, eshkak eshish va harakatli o'yinlar-basketbol, voleybol va boshqa soddalashtirilgan o'yinlar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darsining formasi joy sharoitidan kelib chiqib, gruppali va individual bo'lishi mumkin. Har tomonlama jismoniy rivojlanish ustidan nazorat o'rnatish uchun suzuvchilarga taxminiy normalar tuzish va ularning bajarilishini kuzatish tavsiya qilinadi. Bunday nazoratni yilda ikki marta (taxminan dekabr va iyun oylarida) o'tkazish tavsiya etiladi.

II. Suzish tayyorgarligi.

1. Har xil masofalarga, hamma usullarda, erkin sur'atda va berilgan tezlikda, shuningdek, asosiy usulda tezlikni asta-sekin oshirib borib suzishga rioya qilish. Qisqa va o'rta masofalarga oyoqlarda alohida va qo'llarda alohida Har xil tezlikda suzish.

Qisqa bo'laklarda (25 m, 50 m va hokazo) sekinasta tezlikni oshirib suzish. Suvda kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni oshirishga imkon beruvchi har xil mashqlarni bajarish. Masalan, hovuz ichida yoki chetida turib, har xil mashqlar (qo'l va oyoqlarni yonga, oldinga-ortqaga harakatlantirib, turli harakatli o'yinlar va hokazo) bajariladi.

Tayyorlov davrida suzish yuklamasining hajmi va uning intensivligi, ya'ni suziladigan masofalar tezligi asta-sekin ortib borishi kerak. Har bir darsda suziladigan masofalarning umumiy uzunligi: II va III razryadli qisqa masofalarga suzuvchilar uchun 2000-2500 m va undan kamroq, o'rta va uzoq masofalarga suzuvchilar uchun 2500-

3000 m va ko'proq bo'lishi mumkin. Har bir dars 60 dan 90 min gacha, bir kunda ikki martalik mashg'ulotda 2 dan 3 soatgacha davom etishi mumkin. Yuqori razryadli suzuvchilar kundalik suzish yuklamasining umumiy hajmi 5000 dan-6000 m gacha va undan ko'p bo'lishi mumkin. Yuklamalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun tayyorlov davrini ikki bosqichga bo'lish tavsiya etiladi. Har bir bosqich umumiy vazifalarga bog'liq bo'lib, o'z yo'nalishiga ega.

Birinchi bosqich (oktabr-dekabr) -suzuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga boshqa sport turlari (suzishdan tashqari) vositasida erishiladi. II va III razryadli sportchilar uchun darslar haftada ikki-uch marta o'tkaziladi. Shundan bir-ikki dars 2 soatdan gimnastika zalida va 1-2 dars Ochiq havoda o'tkaziladi. Bu bosqichda suzish darsi haftada 2-3 marta o'tkazilishi mumkin.

Tayyorlov davrining birinchi bosqichidagi suzish darslarida quyidagilar tavsiya qilinadi:

Asosiy uslubda o'rta va uzoq masofalarga suzish.

qo'shimcha usullar bilan qisqa va o'rta masofalarga suzish.

qisqa va o'rta masofalarga oyoqda alohida, qo'llarda alohida hamda asosiy va qo'shimcha usullar bilan suzish.

Start olish va burilishlarning ilg'or texnikasini o'rganish va takomillashtirish uchun har bir murabbiy maxsus jurnal, suzuvchi shaxsiy kundalik tutadi.

Murabbiy jurnalga har bir suzuvchi mashg'ulotining mazmunini yozib boradi.

Suzuvchi shaxsiy kundaligiga o'tilgan mashg'ulot, uning mazmuni, shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari (kayfiyati, uyqu xarakteri, spirometriya va boshqalar) ni yozib boradi.

Murabbiy jurnali va suzuvchi kundaligi Mashg'ulot mashg'ulotlarining mazmuni bilan tanishishgagina imkon berib qolmay, balki tayyorgarlik uslubiyasining ijobiy va salbiy tomonlari haqida tasavvur ham beradi. Bundan tashqari, ular ilg'or suzuvchilar sport mashg'ulotining amaliy tajribalarini umumlashtirishda qo'l keladi.

Nazorat qilishning asosiy formasi pedagogik kontrol bo'lib, u bevosita murabbiy tomonidan amalga oshiiladi. Murabbiy sport mashg'ulotga yakun yasaydi va natijalarni, umuman suzuvchilarning musobaqalardagi chiqishlarda ko'rsatgan natijalari, mashg'ulotlarida

qo'llanilgan metodlarning maqsadga muvofiqligi, jismoniy yuklamalarning hajmi va intensivligi, Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilishni hisobga oladi. Mashg'ulotlarining borishi haqida olingan barcha ma'lumotlar maxsus hisobotda aks etadi.

Shifokor nazorati. U suzuvchilar ustidan keng ko'lamda maxsus tekshirish o'tkazish, suzish bo'yicha sport mashg'ulotini maqsadga muvofiq va ilmiy asoslangan uslubiyatini belgilash, har bir suzuvchining shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamasining hajmi va intensivligini aniqlash imkonini beradi. Sportda kamolotga erishish jarayonidagi muntazam Shifokor nazorati mashg'ulot ko'rganlikni tasdiqlovchi yuqori daraja va shu darajani saqlab qolish hamda rivojlantirish uchun zarur. Shifokor nazoratidan olingan ma'lumotlarga qarab sportchining keyingi bosqichlardagi tayyorgarlik yuklamalari darajasini rejalashtirish mumkin. Shifokor va murabbiyning birgalikdagi hamkorligi sportchilar mahoratini o'stirishga shubhasiz yordam beradi. Shifokor nazoratini yaxshilash va suzishga muvaffaqiyatli tayyorlanish uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish zarur.

1. Bir yilda ikki marta har tomonlama medisina ko'rigidan o'tish.
2. Mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olish (profilaktika) maqsadida zaruriy davolanish.
3. Shifokor nazorati ko'rsatmalariga asoslanib, alohida mashg'ulot bosqichlarida va yil davomida suzuvchi faoliyati jarayonida uning kayfiyati va organizmining jismoniy rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar aniqlanadi va tahlil qilinadi.

1.8. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish

Bolalarga suzishni o'rgatayotib, shuni esda tutish kerakki, hatto hamma ehtiyotkorlik choralariga jiddiy amal qilinsa ham va mashg'ulotlarda yaxshi intizom bo'lgan taqdirda ham hamma vaqt ham baxtsiz hodisalarning oldini olib bo'lmaydi.

Cho'kayotgan bolaga qutqarish aylana shari (balon), perno plastik doskasidan bo'lgan taxtani yoki boshqa suv ustida ushlab turadigan predmetlarni tashlash kerak. Toki kattalardan kimdir uni borib

qutqarguncha bola suv sathida qolishi kerak yoki suv ustidan predmetni tros yoki arqonga ildirilgan holda bola bilan birga qirg'oqqa, xavfsiz joyga tortib oborishi kerak.

Agar bola suv yutib, suv ostiga ketsa, o'zini yo'qotib qo'ymasdan tez – tez harakat qilishi kerak. Uni quruq joyga chiqarib, suvdagi barcha bolalarni qirg'oqqa chiqarib tez yordam chaqirish kerak. Jabrlanuvchining og'zini ochib, uni qumdan, loydan, suvdan tozalash kerak. Og'izdagi oshqozondan va havo yo'liga ketgan suvlarni chiqarish uchun yordam beruvchi uni qornini pastga, tizzalarni bukkan holda, boshi va oyog'i pastga tushirilgan bo'lishi kerak. Keyin jabrlangan orqasidan sekin bosiladi yoki tepadan pastga orqasini silab qo'yadi. Yelkalarni o'rtasidan uriladi. Suvni chiqargandan keyin bolani tekis joyga yotqiziladi. Boshini orqaga tashlagan holda yonida tizzada o'tirib, sun'iy nafas beriladi. Bir qo'l bilan boshini orqaga tashlagan holda, bolaning burnini yopish kerak. Boshqa qo'l bilan jag'ini bosgan holda bolaning og'zini ochish kerak, keyin chuqur nafas olib og'ziga bir tekisda nafas yuboriladi, shunday qilib unga sun'iy nafas oldirish kerak. Jabrlanganning nafas chiqarishi ko'krak qafasining pasayishi bilan bo'ladi. Bu paytda yordam beruvchi yana bir marta chuqur nafas olib, bolaning og'ziga puflaydi. Bola qancha kichkina bo'lsa shuncha kam havo yuborish kerak. Shuning uchun havo yo'llarini qattiq to'ldirmasdan nafasni olib og'zidan yuborish kerak, bir vaqtning o'zida ham og'izga ham burniga puflash mumkin. Agar bolaning jag'i qisilib, og'zini ochishni iloji bo'lmasa og'izdan burunga havo yuborishi kerak. burunga havoni juda shiddat bilan yuborish kerak. Bolani boshini qanday bo'lmasin orqaga tashlash kerak, bo'lmasa havo o'pkaga emas oshqozonga tushishi mumkin.

uflashni har 4-5 sek. takrorlash tavsiya etiladi. Sun'iy nafas berayotib jabrlanganning yurak urishini tekshirish kerak. Agar puls sezilmasa, yurak massajini qilish kerak. Massaj quyidagicha qilinadi: qo'l kaftlarini bir – birini ustiga qo'ygan holda ko'krak qafasining aniq bir joyiga qo'yiladi va zarb bilan 4 – 5 marotaba bosiladi. Turtkilarning orasidagi vaqt 1 soniya. Turtki tepadan pastga, tez va kuchli bo'lishi kerak. Ko'krak qafasiga 4 – 5 marta turtki berilgandan keyin, 1 – 2 marta o'pkaga havo yuboriladi.



Kichkina bolalarda yurak massajini juda ehtiyotkorlik bilan olib borish kerak. Ko'krakni qattiq kuch bilan emas, kaft bilan emas, barmoqlar bilan sekin bosish kerak.

Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi. Chunki har qaysi usul o'z ahamiyatiga ega.

Masalan:

1) ko'krakda kroll usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'ymaslik (bosh suvdan yuqorida bo'lanligi uchun) imkoniyatlariga ega:

2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'l ni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi;

3) chalqancha kroll usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan yetibborishni taqozo qilganligi uchun qo'llaniladi. Odatda, cho'kayotgan odamga yoki charchab holdan toygan odamga yordam ko'rsatiladi.

Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish. Bunday paytda vaziyat albatta cho'kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko'ra yengilroq bo'ladi. Chunki bunda o'ylab ish tutishga fursat bor, uning o'zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya'ni yordam beruvchi kishi ko'krakda kroll usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo'qotib qo'ymaslik uchun ham) ham shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqlik bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo'lini yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir xalaqit qilmasdan) va yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib

qolmasdan, kuchini tejagan holda birgalikda suzib chiqishi lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo‘li bilan o‘zi ham imkoni boricha harakat qila oladi. Bordiyu, u butunlay kuchdan qolgan bo‘lsa, qo‘lini ushlab ketishga madori yetmasa, orqa tomondan ikki qo‘li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o‘zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo‘lishi kerak. Bordiyu yordamga ikki kishi borgan bo‘lsa, u holda charchab qolgan odamni o‘rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

Cho‘kishning sabablari va turlari. Suvga cho‘kish bizning sharoitda asosan yoz oylarida sodir bo‘lsada, ammo tog‘li xududlarda bo‘ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g‘arq bo‘lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar albatta, kiyim-boshda bo‘ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho‘ka boshlaydilar. Bolonya matodan tayyorlangan kiyim-boshlar albatta, bundan mustasno.

Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqa tugmachalarini yechish, bir zum g‘ujanak bo‘lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval poyabzalni, so‘ng ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman; cho‘kish turlari quyidagicha:

Haqiqiy yoki «ho‘l» cho‘kish.

Asfiksiya (*havo yetmay qolishi*) yoki «quruq» cho‘kish.

(a-oq asfiksiya (bo‘g‘ma) holat; b-ko‘k asfiksiya-og‘ziga suv tushib, nafas ololmaydigan holat).

Ikkilamchi cho‘kish.

Suvdagi o‘lim. Shulardan eng ko‘p uchraydigani asfiksiya yoki «ho‘l»cho‘kishdir. Bunda odam o‘z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo‘lsa ham, bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun qo‘l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u beixtyor og‘zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo‘lib, butun o‘pkasini suvga to‘ldirib qo‘yadi. Natijada miya kisloroddan ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so‘ng u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o‘pka «o‘zicha» bir necha marta nafas olib, o‘zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o‘rni suv bilan to‘ladi. Bunday paytrda odamning arterial va vena qon bosimi haddan tashqari

oshib (1, 5-2 baravar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishning tuxtashidan oldin kuza-tiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho'kkan odam o'pkasining hajmi juda kattalashadiyu, lekin aveolalarida sho'r suvda cho'kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik kamroq yigiladi. Chunki unda osmotik bosim ko'proq bo'lgani uchun chuchuk suv aveolalardan qonga o'tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to'xtaydi. Cho'kkan odamning rangi odatda ko'karib, klinik o'lim holati 3-6 minut davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo'lib, qonga nisbatan ko'proq osmotik bosimga ega bo'ladi. Shu tufayli tomirlardagi kon quyuqlashib, eritrositlar kamayadi, aveolalarga ko'p miqdorda suyuqlik yig'ilib, natijada o'pka yorilshi ham mumkin.

Cho'kkan odamning rangi oqarib, vena qon tomirlari bo'rtmaydi. Sho'r suvda (dengiz suvida) cho'kkan odamda klinik o'lim holati uzoqroq« (10-12 minut) davom etadi. «Oqarib ketgan» odamlarni cho'kkanidan 10 minut o'tgan bo'lsa ham, tiriltirsa bo'ladi.

Haqiqiy cho'kisho datda, suzishni bilmagan kishilarda ro'y beradi.

Asfiksiya yoki «quruq» cho'kish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv o'pkaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo'llari suvdan ta'sirlanganda hiqildok yoki traxeyaning yo'li butunlay bekilib qoladi va cho'kkan odam bo'g'ilib (asfiksiya bo'lib) o'lib qoladi. Iflos, xlor konsentrasiyasi ko'p, kimyoviy moddalar, eritma zarrachalari bor bo'lgan qumli suvda ham bo'g'ilib cho'kish hollari kuzatilgan. Bunday cho'kkan odamning rangi oqarib ketadi. Cho'kishning bu turi ko'pincha (5-20 foizgacha) bolalar va ayollar o'rtasida uchraydi.

Sovuq (16 dan past) suvda cho'milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho'kib ketishi mumkin. Ma'lumki, odam sovuq suvga tushganida teridagi qon tomirlar torayadi. Qon tana yuzasidan ichki a'zolariga kochib ketadi va shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oksidlanish jarayoning tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo'lishining ko'payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo'ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko'p iligan qon keladi va teri yuzasi qattiq sovub ketmaydi. Agar odam uzoq-vaqt sovuq suvda cho'milsa,

yoki sovuq suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini «to‘xtab qolganday» his etadi. Chunki yurak faodiyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri reseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po‘stlog‘iga borishi natijasida bosh miya tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro‘y beradi va yurak reflektor ravishda to‘xtab qoladi. Boshqacha bo‘lishi, ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchli ta‘siridan haddan tashqari issiqlab ketgan suvda cho‘milganda, og‘ir ish qilganida yoki mast holatda (tana Harorati 37° ga yana aroqning 40° si qo‘shilib, shu harorat bilan sovuq suvga tushilganda) cho‘milganida suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin. Bundan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20° dan past) suvda cho‘milsa (chiniqmagan bo‘lsa) sovqotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasada, u cho‘kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, tananing harorati pasayib ketadi, markaziy nerv sistemasi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og‘riydi va tirishib qissarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko‘rsatilmasa, ba‘zan ko‘ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoq (20 minutgacha) cho‘zilib, cho‘kkanga hatto 20 minut bo‘lgan bo‘lsa ham, tiriltirish mumkinligini esda tuting.

Suvga sakrashda qorin yoki jinsiy a‘zolar suvga urilganda yoki bosh bilan suv ostiga urilish tufayli jarohatlanish shoki avj olishi natijasida odam cho‘kib ketishi ham mumkin. Shikastlanib, suv ostida qolganda, suv nafas yo‘llariga, aveolalarga, o‘pkaga kiradi va odam cho‘kishiga sabab bo‘ladi. Bunday cho‘kish holati, ikkilamchi cho‘kish deyiladi.

Vestibulyar analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham ba‘zan odamning cho‘kishiga olib keladi. Suvda bo‘lgan odamning qulog‘iga sovuq suv tushganida (quloq pardasi nuqsoni) vestibulyar apparatning kuchli ta‘sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi, boshi aylanadi, ko‘ngli ayniydi va h.k. Ma‘lumki, odam suvga sho‘ng‘iganida boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bemalol his eta oladi. Vestibulyar apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma‘lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bilolmay qolib asfiksiyaga uchraydi va ko‘pincha g‘arq bo‘lib ketadi. Odatda, kar-soqovlarning vestibulyar apparati

zararlanganligiga ko'ra, ularning yoz oylarida cho'milishlari ancha xavflidir. Chunki bunday kishilar orasida shu kabi hodisalar ro'y berish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

Suv ostida suzuvchi sportchilarda ham o'ziga xos cho'kish holatlari uchraydi. Suvning ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho'ng'uvchi o'zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyasiya). Bunda qondagi karbonat angidrid (suv tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm gacha) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi odatda, oshadi va aveolalar havosidagi karbonat angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 mm ga) yetadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidan keteshi mumkin.

Cho'kayotgan odamni qutqarish. Cho'kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak. Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutqaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagacha bajariladi:

a) cho'kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo'sh qo'l yordamida suzib olib chiqiladi;

b) cho'kkan odamning iyagidan ikki qo'l bilan boshtarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olibchiqiladi;

v) cho'kkan odamning orqa tomonidan bir qo'lni ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkinchi bo'sh qo'l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harakatlantirib olib chiqiladi;

g) qo'lni cho'kkan odamning bir qo'ltigidan o'tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h. k.

Qutqarish usuli qanday bo'lmasin, cho'kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo'lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Sun'iy nafas oldirish. Cho'kkan odamni suvdan olib chiqgach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining

yorug'likka sezgirliigi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur.

Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi:

1) shikastlanga» kishi chalqaicha yotqiziladi,

2) boshi orqaga engashtiriladi,

3) havo puflash yo'li bilan (og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga) sun'iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi xamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha «yoqiziladi. Kiyimboshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi-og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shlig'i yoki xalqumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni tiqib olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi. Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentrasiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentrasiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda havo konsentrasiyasi yetarli bo'ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni

bajarishi:

1) chuqur nafas olishi; o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfетка, ro'molcha orqali) mahkam bosishi;

2) boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi;

3) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin puflashi, shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shikastlangan, kishining boshi orqaga egilib turishi shart!).

Ko'krak qafasining hajmi kichraygandan so'ng sikl qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo'lmasligi kerak. Har bir minutda besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

Og'iz bilan burunga sun'iy nafas oldirish og'izdan-og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda shikastlangan kishining og'zini berkitib turib, burun orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko'rsatuvchi bir qo'li bilan (qo'l boshning tepa suyak sohasiga qo'yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni ochish jag'ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og'zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi:

1) chusur nafas oladi;

2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro'molcha orqali);

3) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo'llari orqali uning o'pkasiga havoni asta-sekin va tez puflaydi,

4) shikastlangan kishining burnini bo'shatib, og'zini ochadi (chunki havo og'izdan ham chiqadi).

Bolalarga sun'iy nafas oldirish «og'izdan-og'izga» va «og'izdan-burunga» usulida amalga oshiriladi. Bolaing og'iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko'krak qafasi kengayishini kuzatib, uning o'pkasiga xavo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15-18 martadan kam bo'lmasligi kerak. O'pka sun'iy ventilyasiyasining usullarida uning ta'sirchanligiga, ko'krak qafasining harakati bo'yicha baho berish zarur.

Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish.

Yurak to'xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo'lmasligi (shu jumladan, uyda va sonatoriyalarida ham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to'xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiqklarining nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo'lishi va yurak to'xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo'lishi ham mumkin).

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko'krak bo'shlig'i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo'llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va ochilmagan ko'krak qafasi orqali o'tqaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko'krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi. Yurakni massaj qilish doimo sun'iy nafas oldirish bilan parallel holda o'tkazilishi kerak, chunki bunday qilinganda qon kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to'sh va umurtqa pog'onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va xususan, bosh miyaga tushadi, o'ng qorinchadan esa o'pkaga tushib, bu yerda kislorodga to'yinadi. Ko'krak devori elastik bo'lganligi uchun qo'l to'shdan tez olinganda devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to'ladi.

Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish kerak: bemor qattiq joyga (pol, yerga) chalqancha yotqiziladi; yordam beruvchi bemorning yon tomonda turib, qo'li bilan to'shning pastki qismini (xanjarsimon to'siqni) tutadi va ustma-ust to'g'ri burchak shaklida qo'yilgan qo'l kaftlarini to'shning pastki qismidagi ya'ni xanjarsimon to'siqdan 2 barmoq enicha yuqorida: joylashtiradi (bosilganda qovurg'alar shikastlanmasligi uchun qo'l barmoqlari ko'krak qafasiga tegmay yozilgan holda bo'lishi kerak); qo'l kaftlari bilan to'shga umurtqa pog'onasi yo'nalishi bo'ylab kuch bilan 4-5 sm ga bosadi. (Bu holatni kattalarda 0,5 sek. davomida saqlab turib, qo'llarni to'shdan ko'tarmasdan bo'shashtirish kerak. Kattalarda massaj o'tkazishda qo'l kuchidagina foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to'sh umurtqa-pog'onasi tomoniga minutiga 50-70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo'lda, emizikli go'daklarda esa ikki barmoq uchida minutiga 80 va 100-120 marta bosiladi. Bir

yoshgacha bo'lgan bolalarda barmoqlar to'shning pastki qismiga qo'yiladi. Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda charchatadi. Agar reanimasiyani bir kishi o'tkazsa, to'shni 1 sek. interval bilan har 15 marta bosganda so'ng massajni to'xtatib, og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Reanimasiyada ikki kishi qatnashsa, bittasi sun'iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda yurak massaj qilinmaydi. Bunda to'shni har 4 marta bosishdan so'ng o'pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak minutiga 48 marta bosiladi va o'pkaga 12 marotaba havo puflanadi.

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oddirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: uyqu, son bo'yi bilak arteriyalarida puls paydo bo'lishi, arterial bosimning 60-80 mm simob ustuni atrofida oshishi, ko'z qorachiqklarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi. Yurakni qo'pollik bilan tashqi massaj qilish og'ir asoratlarga o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarining sinishiga sabab bo'lishi mumkin. To'shning xanjarsimon to'sig'i bosilganda me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish zarur.

Nazorat uchun savollar.

1. Sportcha suzish haqida gapirib bering .
2. Suzish tarixi qaysi davrga borib taqalishi to'g'risida gapirib bering.
3. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha ma'lumot bering .
4. Chalgancha usulda buriish. Suvda sirg'anish mashqlari qo'l oyoqlarni suvda harakatlantirish .

II-BOB. SUZISH SPORTI TEXNIKASINING ASOSLARI

2.1. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari

Suzish mashg'ulotlarida mashqlar usullari an'anaviy ravishda ikkita kichik guruhga bo'linadi:

- 1) asosan suzish texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;
- 2) asosan vosita sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Ushbu ikkala kichik guruh ham bir-biri bilan chambarchas bog'liq, chunki ular sportchi tanasining motor va funktsional tizimlari o'rtasida muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.

Birinchi kichik guruhning amaliy usullari o'qitishda keng qo'llaniladi, bunda asosiy vazifa sportcha suzish usullarini o'zlashtirish va takomillashtirishdir. Texnikani o'zlashtirish bilan bir qatorda harakat sifatlarini yaxshilashga erishiladi, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish va boshqalarning rivojlanish darajasi oshiriladi. Dastlabki mashg'ulotlar bosqichlarida yetakchi pozitsiyani ikkinchi kichik guruh usuli egallaydi.

Suzish texnikasini o'rganish, umuman suzish usulini o'zlashtirishga qaratilgan uning individual elementlarini takroriy bajarish bilan amalga oshiriladi, ya'ni ta'limning ikkita usuli qo'llaniladi - qismlarga bo'lib va umumiy.

Qismlarga bo'linib o'rganish usuli suzish texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi, xatolar sonini kamaytiradi, bu umuman mashg'ulot vaqtini qisqartiradi va sifatini yaxshilaydi. Texnikaning individual elementlarini o'zlashtirish, mashg'ulotchilarning motor qobiliyatlarini boyitib, motor tajribasini kengaytiradi.

Qismlarga bo'linib o'rganish metodining asosini yetakchi mashqlar tizimi tashkil etadi, ularni ketma-ket o'rganish, pirovardida talabani suzish usulini umumiy o'zlashtirishga olib keladi.

Suzish bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar jarayonida ko'p miqdordagi yetakchi mashqlardan foydalaniladi, ular tuzilishi jihatidan o'rganilayotgan suzish usuli harakatlariga o'xshashdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, ushbu mashqlarni ishlab chiqish ushbu bosqichda eng samarali tarzda namoyon bo'ladigan vosita mahoratining "ijobiy

uzatilishi” ga asoslangan. Ulardan foydalanish zarurati suzishning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq: g‘ayrioddiy muhitda va tananing g‘ayrioddiy gorizontol holatida mashq bajarish; O‘qituvchi va guruh o‘rtasidagi aloqaning boshqa sport turlari sharoitlariga nisbatan qiyin bo‘lgan sharoitlari; tsiklik harakatlarni katta amplituda egallash. Suzishni o‘rgatish usuli so‘zli, ko‘rgazmali, amaliy o‘qitish usullariga ajratiladi.

So‘zli usuli ikkinchi signal sistemasi orqali qatnashuvchiga ta’sir etadi va jarayonni ta’surot, tushuncha, xulosalar orqali ta’minlaydi. Suzishga o‘rgatish davrida o‘qituvchi so‘zi turli funksiyalarni bajaradi. Qatnashuvchida harakatlar haqida taassurot, harakatga chorlash, mashqlarni to‘g‘ri bajarishni va xatolarni vaqtda to‘g‘irlash, vazifalarni ma’nosini tushunish, baholash, mashg‘ulotlarni yuksaltirishni xulosa qilish kerak. Buning uchun hikoya, tushuntirish, buyruq, tanbeh va suhbat usullaridan foydalaniladi. Ular juda qisqa, tushunarli va ta’sirli bo‘lishi kerak.

Masalan: erkin suzish va chalqancha suzishni tasvirlash uchun shunday mashg‘ulot berish mumkin. Qo‘llar harakatini “brass” usuliga tayyorlash. Chalqancha suzishda oyoqlar harakati “pastdan tepaga oyoq to‘pig‘i bilan uring”.

Ko‘rgazmali usullar suzish texnikasini o‘rgatishda aniq tushunchalarni beradi. Ular qatoriga alohida suzish elementlarini va umumiy suzish turlari ko‘rgazmalarining namoyishi hamda o‘quv filmlarining namoyishlari kiradi.

Yangi materialni ko‘rsatishni eng qulay vaqti guruhlarda va suvda bajariladigan mashqlar o‘rtasidagi tanaffus payti.

Suzish texnikasini namoyish qilishni malakali sportchi ko‘rsatib beradi, o‘qituvchi esa tushuntirish ishlarini olib boradi. Mashg‘ulotning o‘rtasida guruh ishtirokchilari topshiriqni to‘g‘ri bajargan shug‘ullanuvchilarning ishlari bilan tanish bo‘lishlari kerak.

Suzishni o‘rgatish davrida asosiy amaliy usul bu mashq usulidir, ya’ni ko‘p marotaba asosiy elementlarni takrorlash lozim. Hamma mashqlar bitta aniq alohida maqsadga birlashtiriladi. Hamma suzish turida namoyishdan so‘ng har bir harakatlar tahlil qilinadi (qo‘l harakati, oyoq, nafas olish). Shundan so‘ng butunlay o‘zlashtiriladi.

Suzishni o‘rgatish vaqtida mashqlarni yengillashtirish va mukammallashtirish mo‘ljaldan to‘g‘ri foydalanish kerak. O‘rgatish sha-

roitlarini yengillashtirish maqsadida o'qituvchilar kichik joyda, basseynga qarshi joyda ushlab turuvchi vositalardan foydalanadilar. Mashqlarni sekin maromda bajarish yangi o'quvchiga imkon beradi. Sport kiyimi bilan tanishish, harakatga moslashish ularni esa yuqori maromda bajarish qiyin. Mashqlarni qisqa vaqt davomida o'rganish, qiyin mashqlarni bajarish, ularni bajarishga imkon beradi.

Masalan: 25 metr masofaga chalqancha suzishda yangi kelgan o'quvchi topshiriqni basseyndagi yo'nalishda suzishni yengilroq bajaradi. Taxtasiz suzishdan ko'ra oyoq yordamida taxta bilan osonroq suziladi.

Ko'rish va eshitish mo'ljallari aniqlanadi. Ko'rish mo'ljallari o'qituvchining qo'l harakatlari, basseyndagi qora chiziqlar, ko'ndalang chiziqlar, basseyndagi kvadratlar va boshqalar hisoblanadi.

Eshitish mo'ljallari o'qituvchi signali, (ovoz bilan, hushtak bilan) bir elementni boshini va butun harakatni aniqlashtirish hisoblanadi.

Suzishni asosiy usullariga tanani rivojlantirish, suzishga tayyorgarlik va maxsus mashg'ulotlar kiradi.

Rivojlantirish mashg'ulotlari quruqlikda o'tkazilib suzuvchining tezligini, chaqqonligini, kuchini rivojlantiradi. Rivojlantirish mashg'ulotlari tananing kerak bo'lgan a'zolariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlar qo'l, yelka, ta'na, oyoq va bo'yin uchun bo'linadi. Shu mashg'ulotlarning ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin. (tanani cho'zish uchun, tezlik uchun, chayir bo'lishi uchun). Rivojlantirish mashg'ulotlariga ayrim predmetlarsiz, yoki predmetlar orqali elementlar (yengil) harakatlanishlar kiradi. Ular (yog'och, top) bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik mashg'ulotlari esa spetsifik (o'ziga hos) xarakteriga ega bo'lib, suvda suzish uchun kerakli bilimlarini rivojlanishiga qaratilgan. Shu mashg'ulotlar suvda o'zini tutish, suzish usullarini o'rganishga qaratilgan.

Suvda o'zini tutish mashg'ulotlari suvning (basseyning) sayoz joyidan boshlanib, suzishni endigina o'rganuvchi qo'rqmasligi uchun qo'llanadi. Bu usul mustaqil suvga kirish suvda ko'zni ochish, suvni ichida nafasni chiqarishga qaratilgan. Bu mashg'ulotlar qo'l va oyoqni ishlatish, suv ostida yurish (sakrash, chopish), suvni ichida nafasni chiqarish, suzuvchi shu mashg'ulotlarni bajarib o'zini tutishiga ega bo'lib, o'ziga ishonch hosil qildi.

Sportcha suzish usullarini egallashdan oldin quruqlikda tananing ayrim a'zolari rivojlanishiga, tanani cho'zish va yelka a'zolarini

ishlatish kabi mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak. Bu mashg'ulotlar suvni ostida turib, kuch bilan itarilish, tanani suvda harakatlanishiga yordam beradi.

Maxsus mashg'ulotlar:

Bu mashg'ulotlar suzish texnikasini rivojlanishiga qaratilib, 3 gruppaga bo'linadi:

1. Xatolarni bartaraf qilish uchun mashg'ulotlar
2. Har bir suzish usulini o'rganish
3. O'ziga xos suzish usulini tanlash.

Bu quyidagi mashqlarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashqlarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar.

Maxsus mashqlar - sportcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'g'irlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari

- suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud:

1. guruhlab;

2. yakka holda va guruhlarini jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.

-III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashg'ulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

2.2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashqlar tushiniladi.

1) U.R.M: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi.

U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchi jismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashqar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqlari jismoniy sifatlarni texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashqlari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanani suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatish va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashqlarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashqlarni kiritadi.

O'qitish uslublari

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdagi eng afzal vositadir.

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

- So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashqlar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali qurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir.

- Amalda bajarish metodi - bu mashqlarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqoqligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashqlar elementlarini o'zlashtirishdir. Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqlar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liqroq tushuncha beriladi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta-sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olish harakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

2.3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari

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.

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 nariroqda 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.

A. Bet-qo'l yuvgichda.

Dastlabki mashg'ulotlar uchun bet-qo'l yuvgichi 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.



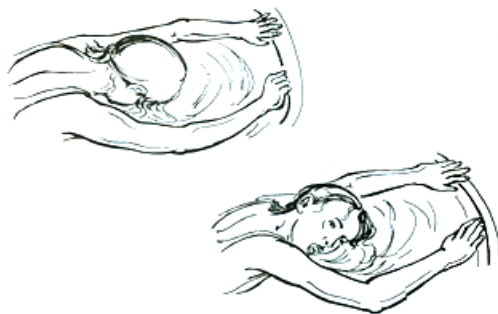
1-rasm. Nafas olishni o'rganish.

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.

B. Vannada.

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



2-rasm. Nafas olishni o'rganish.

Bu barcha mashqlarni xohlagan yoshdagilar, ayniqsa suvdagi noxush tajribasi bo'lganlar uyalmasdan, ishonch bilan bajarishlari kerak.

Bu bolalar uchun o'yin va kattalar uchun yahshi mashg'ulotdir.

V. Hovuzda.

Mashqlarni bajarish ketma-ketligi hovuzda ham xuddi shunday bo‘ladi. Suzish hovuzdan ajratilgan uncha chuqur bo‘lmagan o‘rganish uchun qurilgan hovuzlar bo‘lib, uyda bilib olgan 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.

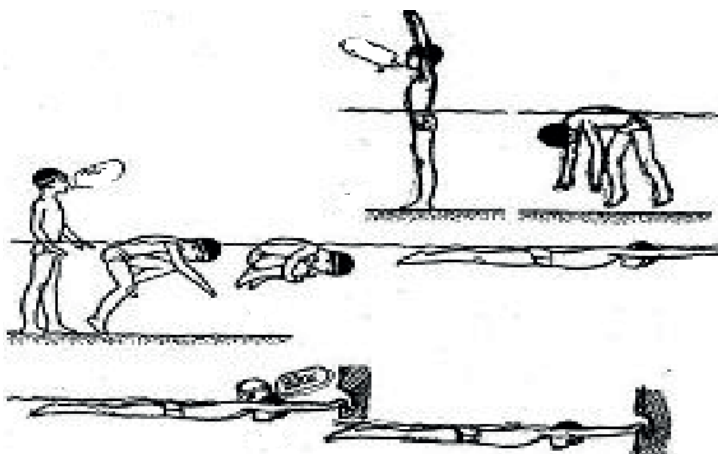


So‘ngra hovuzning zina bo‘lgan qismiga o‘ting yoki agar o‘rganish uchun hovuz bo‘lmasa, to‘g‘ridan-to‘g‘ri bu bosqichdan boshlash kerak. Bu bosqichda o‘rganib bo‘lgan mashqlaringizni yana bir marta qiling. Oldin hovuz tagiga turing, so‘ngra yon devorga tayanib, belga po‘kak taqib yoki taqmasdan yotish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

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.



3-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 muammosi 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.



4-rasm. Suvda yotishni o'rganish.

Qorinda yoki chalqancha yotish oson bo'lishi uchun qo'llarni oldinga yoki gavda bo'ylab cho'zish kerak. Madad uchun mashg'ulot suzish taxtasidan foydalanish mumkin, bunda oldin qo'llarni uning uchiga joylashtirib, so'ngra cho'zilgan qo'lda olish uchun uning o'rtasidan ushlash kerak.



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 bermalol yotadi (bu yostiq emas).

2. Siz qo'llaringiz bilan turtki berasiz.

3. Siz chuqur nafas olasiz.

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

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



5-rasm. Suvda qo'llar holati.

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

7. Gavda 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 ushlash 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.



6-rasm. Suvda taxtacha bilan qo'llar holati.

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, chalqancha 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.



7-rasm. Chalqancha usulda 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.



8-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 imkon 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:



mashqni qorinda yotgan holda majarilganidek
chalqancha yotgan holda ham bajarish mumkin

9-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 qilasiz.

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

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.

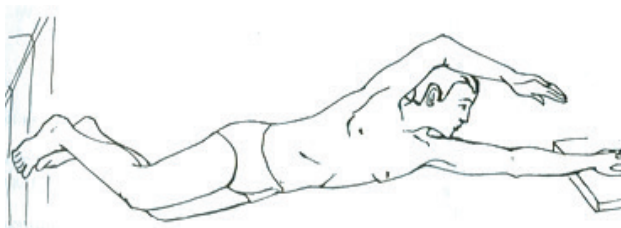
A. Qo‘llar taxtada

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. (9-rasm)



10-rasm.

2. Suvning ustida yotish uchun qo‘llarni taxtaga qo‘yib, yuzni oldinga cho‘zib, iyakni suv ustida ushlab, hovuz chetiga tiralib itariling. (10-rasm)



11-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.

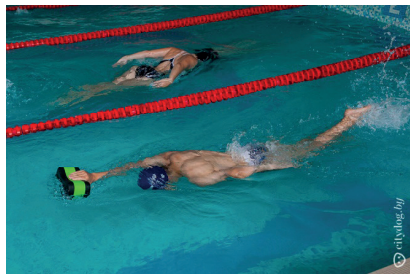
B. Bilaklar taxta ustida

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 bajarang.

3. Nafas olish tomonlarini o‘zgartiring, bitta nafas olish o‘ngga burish, ikkinchisi chapga burish bilan bo‘ladi. (11-rasm)



12-rasm.

2. Taxtani barmoqlar bilan ushlanadi.

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. (12-rasm)



13-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. (13-rasm)



14-rasm.

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

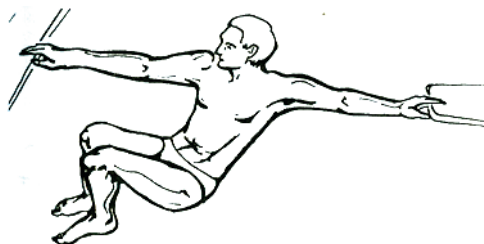
5. Taxta sababli siqilishlarga duchor bo'lmagan bosh suv yuzasida gavda bilan bir o'qda bo'lib qolishi mumkin, yuz suv ichida bo'lib, quloqlar esa tashqarida bo'ladi.

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 chalganchasiga sirpanish.

Chalganchasiga sirpanishda siljish qoidasi xuddi qorinda sirpanish kabi qoladi.

Faqat start paytida holat o'zgaradi, chunki chalganchasiga yotish kerak. Bu holatda barmoqlar taxtani chetidan ushlaydi; katta barmoq taxta ustida, qolganlari suv ichida bo'ladi. (14-rasm)



15-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 yuzasida qolishga yordam beradi.

2. Hovuz chetini ushlab turgan qo'l:
- oyoqlar turtkisi;
 - 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. (15-rasm)



16-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. (16-rasm)



17-rasm.

Suzishda taxtasiz chalqancha sirpanish.

Suzish davrida taxtasiz chalqancha sirpanishga o'tishda endi muammo bo'lmaydi. Mashqlar osonlik bilan bajariladi, chunki taxta ha-rakatlarni 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.

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 chuqurli-gidagi 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 qorinda 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 qorinda siljish kabi bajariladi.

2. Itarilish va siljish paytida boshni orqaga tashlamaslik va ol-dinga 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.

Qorinda siljishda oyoq harakatlari texnikasi

Siz endi suv ostida muammolarsiz nafas olish va ko'zni qo'rqmasdan ochishni, qorinda va chalqancha yotishni, taxta bilan yoki ularsiz sirpanishni, suv ostida cho'zilish va siljishni bilasiz.

Shuningdek, siz hovuz chetiga tayanib, oyoq harakatlarini bajardingiz.

Ularni suzish taxtasisiz bajarish muammo tug'dirmaydi. Siz, albatta, suv ostida sirpanish yoki siljishdan keyin hovuz devoriga qaytib kelish uchun ularni bajargansiz. Qiyinchiliklar bo'lmagan, lekin ahamiyat berib, quyidagi qoidalarga rioya qilgan holda oyoqlar bilan harakatni doimo bajaring:

1. Oyoqlar uzatilgan, ular egiluvchan, bo'sh qo'yilgan, tizzalar bukilmagani.

2. Harakatlar kichik kenglikda, lekin yuqori chastotada.

3. Gavdaning suv ichida yotiq holatini ta'minlash uchun iyak suv ichida turishi kerak.

4. Undan suvga nafas chiqarish uchun foydalaning.

5. Masofani doim oshirish va o'z jismoniy ko'rinishingiz ustida ishleng.

6. Siz taxtaga qo'l panjalarini qo'yib, suzish taxtasi bilan bo'lgan oyoq harakatlari taktikasini egallab, taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab, mashqlarni bajaring.

7. So'ngra qo'llarni oldinga cho'zib, mashqlarni taxtasiz bajaring.

8. Keyin bir qo'lingizni old tomonda ushlab, ikkinchisini yon tomonga tushirib, qo'llarni almashtirib, bir paytda to'g'ri nafas olish lozim.

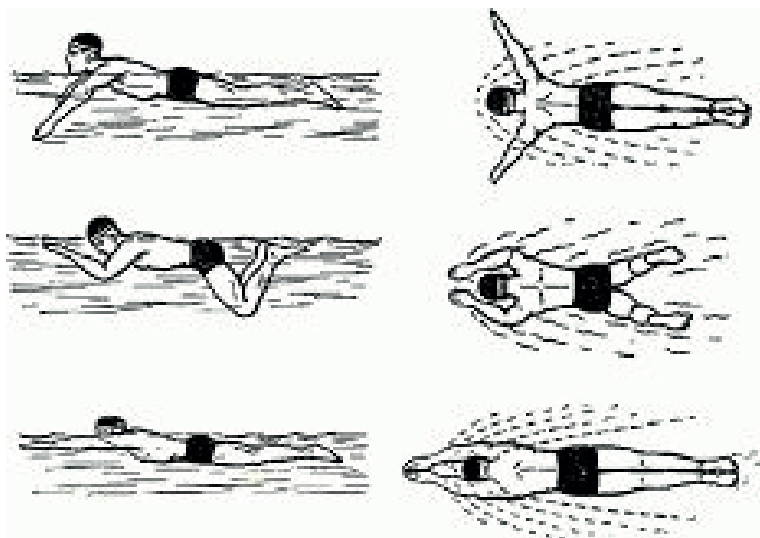
Chalqancha siljishda oyoq harakatlari texnikasi.

Suv ostida sirpanish yoki siljishni bajarganda oyoq harakatlari quyidagicha bajariladi:

1. Oyoqlar uzatilgan, tizzalar bukilmagan.
2. Oyoq uchlarini choʻzish kerak.
3. Harakat sonlardan boshlanib, u koptokka berilgan zarbaga oʻxshaydi, tizzalar kuchsiz bukilgan.
4. Harakat kengligi katta emas, lekin harakatlar bir maromda va tez.
5. Oyoq zarbalaridan hosil boʻlgan tomchilar siljish yoʻnali-shining teskari tomoniga yoʻnalgan.

Chalqancha holatda oyoq harakatlarini bajarish uchun yotiq holatni taʼminlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim: suvdan faqat yuz koʻrinib turishi, quloqlar suv ichida boʻlishi:

- nigoh yuqoriga, shipcha yoʻnalgan boʻlishi;
- suv ichida “oʻtirishga” yoʻl qoʻymaslik uchun dumba va qorin suv yuzasiga yaqinroq boʻlishi;
- kindik suv ustida boʻlishi;
- koʻkrak oldinga egilishi uchun qoʻllar orqaga qoʻyilgan boʻlishi kerak.



15-rasm. Brass usuli texnikasini oʻrganish.

O‘rganuvchilar uchun brass usuli

Brass usuli suzish texnikasining o‘ziga xos xususiyatiga ega bo‘lib, u o‘rganuvchilar uchun ancha oddiy, shu bilan birga yuqori darajali professional suzuvchi uchun murakkabdir. Brass usuli o‘rganuvchilar uchun:

- o‘rganish oson bo‘lgan oyoqlarni kerish (“qaychi” harakati) tufayli suv ustida siljishga imkon beradi;
- ko‘rish oson va nazorat qilish mumkin bo‘lgan ancha oddiy mashqni qo‘l harakati bilan bajarish imkonini beradi;
- nihoyat, brass usuli tavsiya etilmagan narsa, ya’ni nafas organ-larining suv ustida bo‘lishiga imkon beradi.

Oxirgi aytilgan, ya’ni ko‘pincha xavfli bo‘lgan ustunlikka ko‘proq intiladilar, chunki u suvdagi vaziyatni to‘liq boshqarishga ishon-tiradi, shu bilan bir vaqtda xavf ular kutganidan yaqinroq bo‘lishi mum-kin. Afsuski, natijaga tez erishinganligi sababli, bu texnikadan tez-tez foydalanib turiladi.

Shu bilan bir vaqtda suvga ko‘nikishga ahamiyat qaratish kerak. Biz ilgari ko‘rganimizdek, to‘g‘ri nafas olish va o‘zining suvdagi hola-tini yaxshi baholash tufayli bu ko‘nikish albatta hosil bo‘ladi.

Brass usuli bilan suzishni o‘rganuvchilar kelajakda brass usuli texnikasida yuqori professional darajaga erishadilar. U yuksak texni-kaga ega va uni takomillashtirish katta tajriba talab qiladi. U suzish uslubi xususiyatiga ega bo‘lib, bunda siljish harakatlari juda qisqargan bo‘ladi. Oyoq va qo‘llarning dastlabki holatga qaytish davri suv ustida amalga oshirilib, buning natijasida oldinga siljishda ko‘p qarshiliklar paydo bo‘ladi.

2.4.Ko‘krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o‘rgatish

Brass usulida Oyoqlar harakati “qaychi” va uni o‘rganib olish qiyin emas. Uning yordamida siljish oson bo‘ladi, agarda suzishni osonlashtiruvchi suzish taxtasi mavjud bo‘lsa. Faqat texnikani yax-shi egallash va ko‘p mashqlardan keyingina qo‘l harakatlariga o‘tish mumkin. Hovuz che-tiga o‘tirib, harakatlarni o‘rganish va puxtalashni

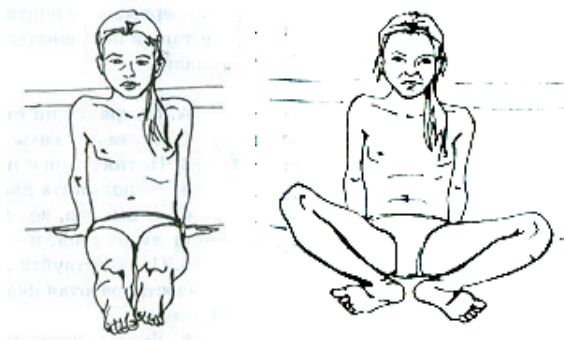
boshlash kerak. Shunda ularni ko‘rish va nazorat qilish mumkin; Ba’zi bir sharoitlarda shuni suv ichida qilsa ham bo‘ladi.

1. Quruqlikda.

Mashq o‘tirgan holda bajariladi, bunda oyoqlar birlashgan, gavda qo‘llarga tayanib, biroz orqaga egilgan bo‘ladi. Butun mashq uch qism-dan iborat bo‘lib, ular bir-biri bilan bajarish sur‘ati tezlanishi bilan bog‘liqdir.

Dastlabki holatda to‘xtash vaqti belgilanadi, bunda “qaychi” yordamida amalga oshirilgan sirpanishdan foydalanish uchun oyoqlar birlashib cho‘zilgan bo‘ladi.

a)Tovonlar dumbaga tortilishi kerak. Oyoq uchlari bir-biridan ajralgan, tizzalar kerilgan. (18-rasm)



19-rasm.

b) oyoqlar keriladi, oyoq tizzalarini to‘g‘rilab, oyoq uchlari va tovonlar ikki yoqqa qaraydi. Oyoq uchlari burilib, ikki tomonga qaragan. (23-rasm)

v) oyoqlar surilib, oyoq uchlari cho‘ziladi.

Bu mashqqa odatlanish uchun uni ko‘p marta qaytarish kerak. Oyoq uchlari ahamiyat bering.

18-rasm Agar siz mashq texnikasi to‘g‘risida ko‘p o‘ylab o‘tirmasdan, uni muammolarsiz, yaxshi maromda, oyoq-larni birga ushlab bajarishni o‘rgansangiz, siz suvga tushishingiz mumkin.

2. Suvda.

Mashqlarni puxta bajarishning davomi uch bosqichda: birinchi ikkitasi hovuz devori oldida, uchinchi suzish taxtasi bilan olib

borilishi kerak. Shuningdek, agar sizga qulay bo'lsa, po'kakli suzish kamaridan foydalanishingiz mumkin.

A. Hovuz devoriga tiranib, chalqancha.

1. Yelkalar devorga taqalgan, qo'llar ajratilib, hovuz chetidan ushlab kerak.

2. Oyoqlarni suv ustiga ko'taring.

3. Harakatlarni nazorat qilib, ularni bajaring.

4. Diqqat, birinchi ikki bosqichda oyoq barmoq uchlari sizga yo'nalib, uchinchi bosqichda cho'zilishiga e'tibor bering.

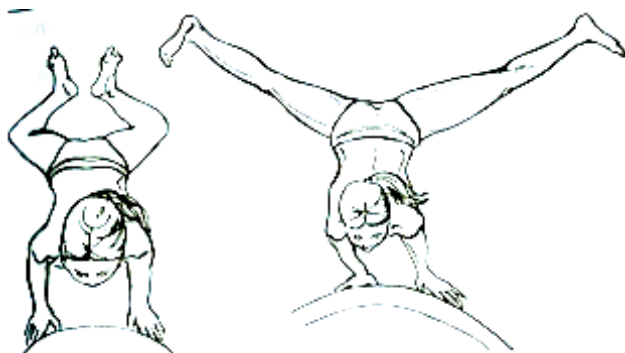
5. Harakat maromi ustida ishlab, tabiatan har xil bo'lgan bu harakatlar va ularning natijasini his qiling, va shuningdek, jarayonlar orasida to'xtam qiling.

6. Tez qoringa ag'dariling.

B. Hovuz devoriga tiranib, qorinda.

1. Suv ustida cho'ziling, bunda shu holatda oson turish uchun devordan tiranib itarilish va iyakni suv ichida qoldirish kerak. Yotiq holatni aniqlash uchun hovuz tubiga qo'lni tiramang. Bunda ikkinchi qo'l suv ustida qolishi kerak. Agar shu holatda turish oson bo'lsa "qaychi" har xil tekislikda: bitta tizza suv ustida, ikkinchisi – chuqur suv ostida bo'lganda bajariladi. Bu xatolikni keyinchalik tuzatish murakkabdir. (19-rasm)

2. Oyoq uchlari va maromga ahamiyat berib, mashqni bajaring. To'xtam vaqtini eslab qoling, bunda oyoqlar suv ustiga uzatilgan bo'ladi.



20-rasm.

3. Bu mashqni uzoq vaqt qilmasdan suzish taxtasi bilan bo'ladigan mashqqa o'ting.

V. Suzish taxtasi bilan:

Siz suzish taxtasi bilan mashqni boshlashingiz bilan to'g'ri nafas olishga o'ting.

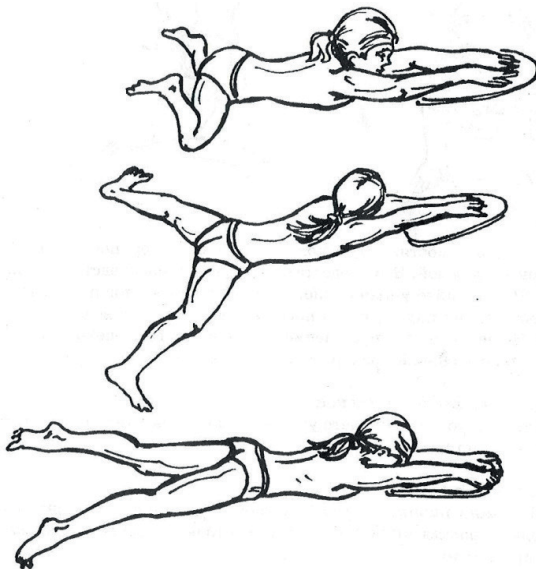
1. Qo'llar taxtada.

a) harakat va turtki berishni to'g'ri bajarish uchun do'stlaringiz nazaroti ostida hovuzda bir necha metr masofani suzib o'tish maqsadga muvofiq.

b) kuchni tiklash uchun suvda 10-15 sonidan cho'zilishlarni takrorlash sizga bu harakatni avtomat holatiga yetkazish imkonini beradi;

v) shunday qilib, siz o'z jismoniy tayyorgarlik va yaxshi mashq ko'rganlik darajangiz ustida ish olib boryapsiz;

g) marom, takt va natijani ishlab chiqing; (20-rasm)



21-rasm.

d) har bir "qaychi" harakati orasida belgilangan to'xtam uning natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va siz "qaychi" harakatlaridan kelib chiqadigan tezlikka bog'liq sirpanishdan to'liq foydalaning;

e) oyoqlarning har bir harakatida suv ostida bir tekis nafas oling.

2. Taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi

Agar suzish taxtasining oʻrtasidan yoki faqat barmoqlar bilan ushlansa, nafas olish yengil boʻladi. Bosh harakatlari muhim, keyinroq siz uning ahamiyatini payqab olasiz.

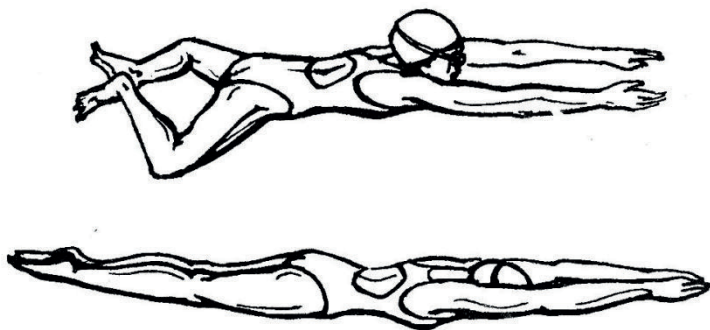
a) harakatning birinchi fazasida ogʻizdan nafas olish uchun iyakni suvga tushirib, boshni eging.

b) oyoqlarni kerganda boshni suvga botiring.

v) mashqning ikkinchi qismi oxirida va uchidan bir qismining hammasida olingan nafasni ushlab turing, bosh suv ichida, koʻzlar ochilgan boʻlsin.

g) suv ustiga qaytib kelganda boshni egib, toʻliq nafas chiqarish uchun sirgʻanishning boshlanishidan to oxrigacha sekin-asta nafas olishni boshlash, soʻngra borgan sari chuqurroq nafas olish kerak.

3. Qoʻllar oldinga choʻzilib, suzish taxtasiz bajariladi va taxta oʻrniga qoʻllar suv ustida ohista yotadi. (21-rasm)



22-rasm.

Brass usulida oyoq harakatlari uchun tayyorgarlik mashgʻulotlarining rejasi

1. Agar imkoni boʻlsa hovuzni koʻndalang oʻtishdan boshlang.

2. Siz har bir mashqni hovuzni boʻyiga va koʻndalangiga oʻtib, 30 soniya tanaffus bilan takrorlang.

3. Mashq yaxshi bajarilgach, endi eniga va uzunasiga 2 tadan urinish, ularning orasida 30 soniyadan tanaffus boʻladi. 30 soniya dam olib, yana boshqatdan boshlang. Lekin endi hovuz uzunasi boʻylab

5-6 urinishdan bajariladi.

4. Erishilgan natijalarni jamlash uchun oldin o'rganilgan mashqlarni mashg'ulotda qaytarish kerak.

5. Ishlata bilmoq va mashg'ulot darajasi yetarlicha bo'lgandan keyin siz qo'l harakatlarini o'rganishga o'tish kerakligini tezda payqaysiz.

Diqqat!

Oyoqlar bilan ishlash jismoniy holatni ushlab turishda muhim mashq hisoblanadi. Uni har bir mashg'ulotda, har bir oy va yilda doimo takrorlab va takomillashtirib turish kerak, chunki yuqori malakali sportchilar va atletikachilar uchun zarurdir.

Siz qo'l harakatlari ustida ishlashga o'tishdan oldin o'yin varianti sifatida suzish taxtasiga tayanmasdan, faqat qo'llarni suv ustida oldinga cho'zib, oyoqlar bilan ishlashingiz mumkin.

Qo'l va oyoqlar harakati.

Qo'llar bilan harakat hammasidan oldin suvga juda cho'kib ketmaslik va nafas olishda boshni ko'tarish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular "qaychi" usuli bilan siljish fazasidagi holatga oyoqlarni keltirish uchun xizmat qiladi. O'rganuvchilar uchun bu harakatning foydasi kamroq.



23-rasm.

Harakat uch qismdan iborat bo'lib, dastlabki holat o'tirgan holda, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar birga:

Qo'llar yon tomonga yelka barobar yotiq tekislikda uzatilgan bo'lib, kaftlar orqaga qaratilgan. (23-rasm)



24-rasm.

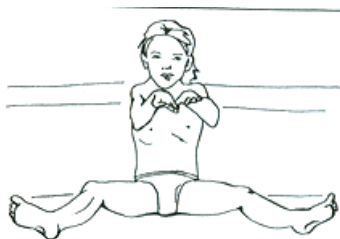
2. Soʻngra qoʻllar tirsakda buklanib, koʻkrak oldida birlashadi, kaftlar yuqoriga qaratiladi va iyak oldingi holatga qaytadi, bunda bilak va yelkalar mashq qiladi. (28-rasm)

3. Qoʻllarni “tortish” fazasining birinchi qismida oyoqlar keriladi. (24-rasm)



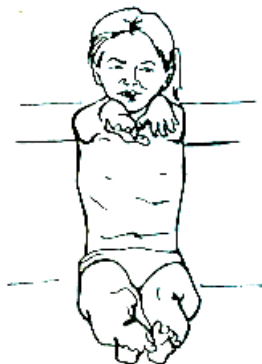
25-rasm.

4. Tirsaklar yoyilganda, qoʻllar toʻgʻrilanadi va oldinga uzatiladi. Qoʻllarning bu harakati oyoqlar choʻzilganda bajarilib, oldinga sirpanish hosil boʻladi. (25-rasm)



26-rasm.

Harakatning birinchi qismi ham yaxshi suzuvchilarda, ikkinchi qismi ham ishchi holat hisoblanadi. Hushyor bo‘ling va harakatning oxirgi bosqichida suvdan juda qattiq itarilmang, chunki u siljishga teskari yo‘nalgan bo‘ladi. (26-rasm)



27-rasm.

Harakatlar o‘zaro mosligini o‘zlashtirish

Suzish texnikasi to‘g‘ri bo‘lishi uchun qo‘l va oyoq harakatlari va sirg‘anishni bajarishning uch bosqichi orasida o‘zaro bog‘liqlik bo‘lishi kerak:

1. Sirg‘anish oxirida qo‘l va oyoqlar to‘g‘rilanadi, suv sachratuvchi panjalar tashqi tomonga burilgan.

2. Butun gavda oldinga harakat qilish uchun qo‘l va panjalar suv yuzasida yotiq holatda bir-biridan ajraladilar.

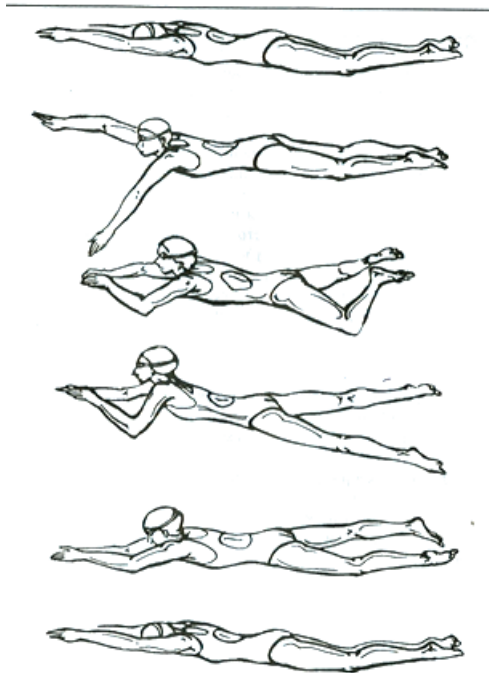
3. Qo‘llar harakatining oxirgi bosqichi paytida oyoqlar bir-lashadi, bunda qo‘llar ichkariga qarab harakat qilib, ko‘krakka taqaladi.

4. Qo‘llar qaytishining oxirgi bosqichi va qo‘llarni oldinga olib chiqishning birinchi bosqichida oyoqlarning ikki tomonga kerilishi boshlanadi.

5. Qo‘llarni oldinga olib chiqishning oxirgi bosqichida oyoqlar bukilib, qattiq tortiladi va sirg‘anishning birinchi bosqichi boshlanib, u oyoqlar harakati tufayli to‘plangan tezlikni ushlab turishga xizmat qiladi. (39-rasm)

Diqqat! E'tibor bering!

Oyoq harakatlari yordamida suv ichida qo'l harakatlarini bajarishda muammolar tug'ilmaydi. Shunday bo'lsada, quyidagi takliflarga ahamiyat bering:



28-rasm.

Chalqanchasiga suzish

Suhbatimizni chalqanchasiga suzish texnikasi haqida boshlashdan oldin, texas universitetining erkaklar suzish jamoasi bosh murabbiysi, NCAAning (*talabalar milliy sport assosatsiyasi*) sakkiz karra chempioni va 2004 va 2008 yillarda AQShning olimpiik suzish murabbiyi Eddi Riz haqidagi maqolani esga olaylik. U o'zining batterflay va chalqanchasiga suzish mashg'ulotining metodikasi haqida yozishni so'raganida, u harakat mexanikasi va tezlik o'rtasidagi yaqin va muhim aloqadorlik haqida to'xtalib o'tgan:

Qo'l bilan eshish yoki orqaga harakatlanishdagi asosiy optimal tezlik iloji boricha mexanik jihatdan qattiq bo'lishi kerak. Masalan, 11-12 yoshlilar orasida chalqancha suzish bo'yicha millij musobaqalarda ko'pchilik suzuvchilar qo'llarini suvga perpendikulyar qo'yish o'rniga chalqancha qo'yanlar. Aqsh millij musobaqalari yoki NCAAning final bosqichlarida, har to'rt yoki besh yilda qo'lining harakati noto'g'ri bo'lgan bitta suzuvchi topilishi mumkin. Musobaqaning yuqori bosqichlarida kamroq harakatlanish xatolari kuzatiladi chunki eng tez suzuvchilar eng samarali texnikaga egadirlar. (Riz 2001, 271-bet)

Chalqancha suzishda to'g'ri metodni mashq qilish va sayqallash juda qiyin chunki suzuvchi harakatlanish tsikli davomida oyoqlarining holati texnika bo'yicha to'g'ri harakatlanayotganini ko'rishiga kafil yo'q. Har bir boshqa harakatda, suzuvchilar kamida eng hiylali tutqich fazasida o'z qo'llari va kaftlarining harakatini ko'rishi mumkin. Chalqancha suzishda buning iloji bo'lmaganidek, suzuvchilar puxtalik bilan detallarga etibor berishlari shart va mashg'ulot davomida o'zlarining proprioseptiv qobiliyatlarini eng yuqori darajaga ko'tarishlari kerak.

Ushbu bobda dunyodagi eng zo'r chalqanchasiga suzish uslubidagi suzuvchilar Beysel Elizabet va Aaron Pirsollarning metodini o'rganish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Ularning texnikasi va harakatidagi vaqt o'lchovi bizga kerakli yo'riqnomani beradi. O'sha texnikalardan o'rganib, o'zimizning chalqancha suzish uslubiga mos metodlarimizni yaratish bizning vazifamizdir.

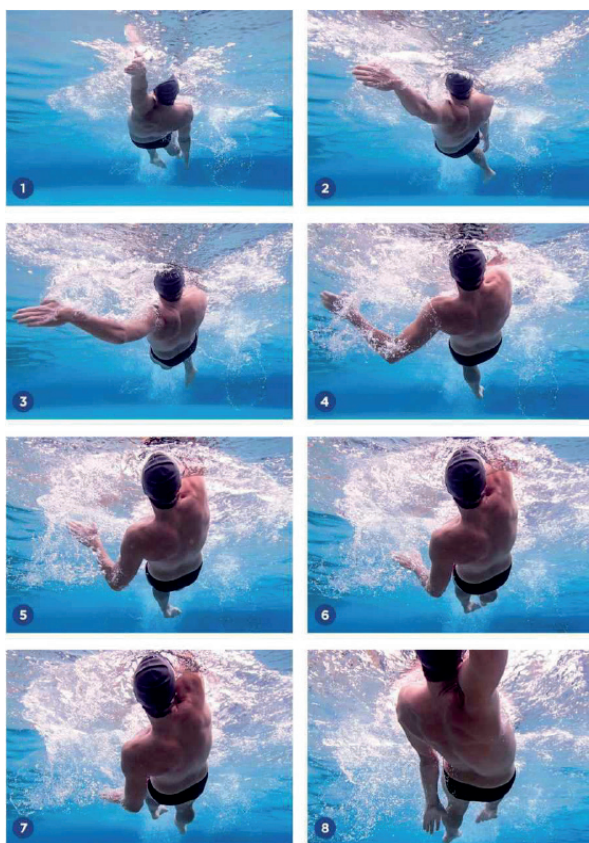
Eshish usuli

Keling, propulsiv harakatlanish tsikli bo'ylab qo'l-kaftlarning holatlarini ko'rishimiz uchun ushbu tadqiqotimizni egri chiziqli eshish traektoriyasining to'liq uzunligini o'rganish bilan boshlaylik. 28 –rasmda Aaron eshish traektoriyasining boshidan oxirigacha suzishi ko'rsatilgan.

Birinchi katakda Aaron chap kaftini juda tekis tutib, elkasi bilan bir chiziqda suvga kiradi (qo'li suvga perpendikulyar). Ikkinchi va uchinchi kataklarda esa u eshish detallariga etiborini bergan holda, yuzini pastga qaratib, qo'lini oldinga qarab cho'zadi. Aaron yuzini

pastga qaratib, qo'lini oldinga qarab cho'zishini ko'rmajdi, ammo u soatlab mashq qilish natijasida aniq holatda turish qobiliyatini egallagan. Aaronning sevimli mashqlaridan biri kelasi bobda batafsil tushuntirilgan.

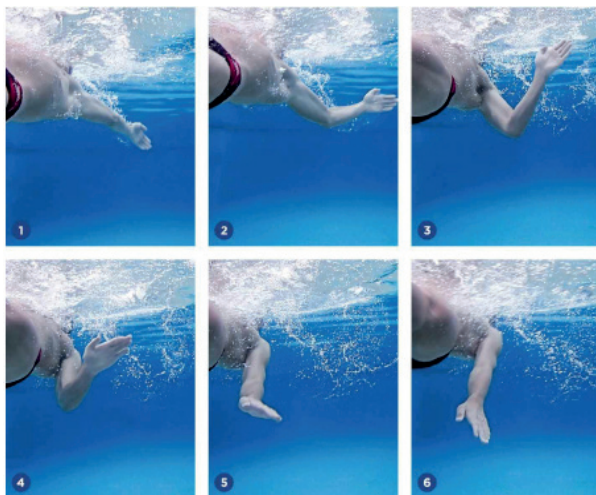
Aaron harakatining eng kulminacion nuqtasi uchinchi katakda ko'rsatilgan. Uning qo'li/kafti harakatning diagonal fazasi davomida etarli chuqurlikda suvda suzishi (to'rtinchi va 5-kataklar) va lekin kam chuqurlikda bo'lgan suv sathida qo'lini suv ichida tutishida yordam beradi. Agar u chuqurda suzs, elkasida haddan ziyod aylanish kuchi bilan mexanik kuchsiz poziciyaga o'tadi.



29. Rasm. Aron pirselnig egri chiziqli eshish traektoriyasi bo'ylab suzishi.

Aron to'rtinchi va beshinchi kataklarda harakatning diagonal fazasi bo'ylab suzadi va 6-8-kataklarda esa ushbu fazani tugatadi. suv ostida suzish davomida ko'tarilish va chetki silzhishlar suvga teng tasir qilishiga ishonib, uni oldinga itaradi.

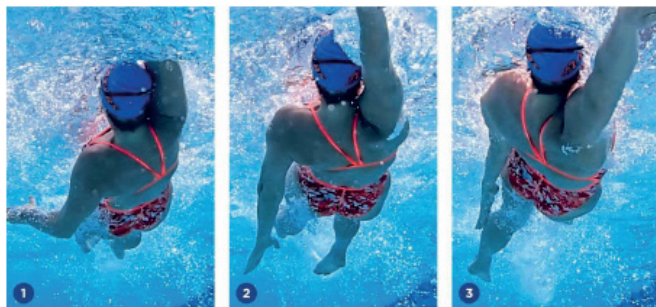
29-rasmda orqa burchak proyeksiyasi ko'rsatilib, unda har bir harakatning fazasida qo'l/kaftning holati yani suvni orqaga siqishning aniq ko'rinishi aks ettirilgan. 2-katakda aron muallaq turadi, 3-katakda diagonal faza tomon birinchi yo'naltirilgan o'zgarishni hosil qiladi va 4-katakda finish fazasi tomon ikkinchi yo'naltirilgan o'zgarishni sodir etadi.



29. Aron chalqancha eshishning muallaq turish, diagonal va finish fazalarida suzadi.

Qo'l harakatining tezligi

Ikkinchi bobni esga solaylik, chalqanchasiga eshish tsikli bo'ylab harakatlanar ekansiz, suv qo'l harakatining tezligi (shu bilan birga qo'lingizning kuchi) ni oshirish uchun hissiyotning oliy darajada rivojlanishini talab qiladi. Suvga muallaq turgan davrda qo'l harakatining tezligi susayadi va suzish usulining oxirgi qismida aksincha tezlashadi. Eng oliy suzuvchilar suzish usulining oxirgi qismida suvni orqaga tortib tezlikni oshiradilar



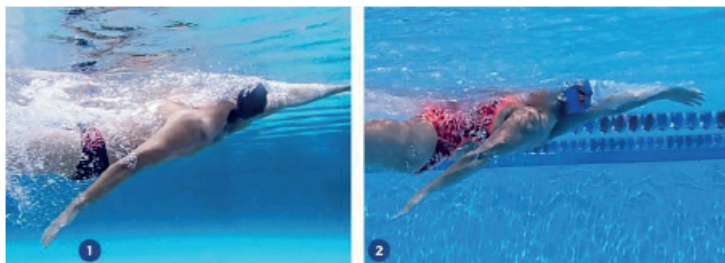
30-rasm.

Elizabet siltash siklini tugatganidan soʻng u oʻzining suv ustida turgan holatini kaftini perpendikulyar aylantirgan va oyogʻini aylantirgan holda erkinlashtiradi, va qoʻlini/elkasini suzishning keyingi harakatini bajarish uchun suv ustiga chiqaradi (30-rasm).

Tana holati.

Suzuvchi chalqancha suzishda oʻzining tanasini suvda toʻgʻri ushlaganida egri chiziqli siltash yoʻli osonroq kuzatilishi mumkin.

Suzuvchi chalqancha suzishda uning yuzi va koʻkragi suvdan tashqarida boʻladi, boshi esa suv chizigʻiga parallel boʻladi. Son holati suv yuzasidan sal pastroqda boʻladi, oyoqlar esa zarba berayotganda suv ichida qolaveradi. Sonlar suv yuzasidan pastroqda harakatlanishi sababli tananing harakatsiz tekis holatiga nisbatan sal egri chiziq boʻylab harakatlanishi kuzatiladi. 31-rasmda koʻrsatilganidek, Elizabet va Aaron yuzlari va koʻkraklari suv ustida, sonlari esa suv yuzasidan sal pastroqda boʻlgan holatda harakatlanishadi.



31 rasm

32-rasmda chalqancha suzuvchining suv ustidan ko‘rilganda tana holati tasvirlangan. Aaron yuzi va ko‘kragi suv yuzasi ustidan harakatlanadi, uning sonlari esa yuza ostidan joylashgan. Aaron iyagi neytral joylashgan – u na ichkariga tortilgan va na tashqariga chiqarilgan. U osmonga qarab suzayapti. Eng yaxshi suzuvchilar suzish harakati davomida shu holatni – barqaror va to‘g‘ri - saqlagan holda suzishga harakat qilishadi.



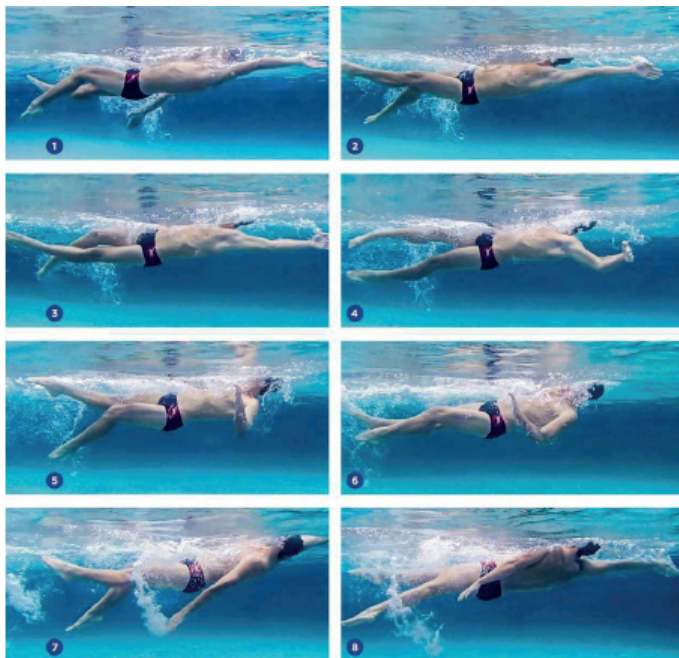
Orqasiga suzuvchilar suv ustidan qo‘llarini tiklagan holda holatga qaytishadi, xuddi rasmda Aaron bajarganiday. Qo‘li emas, elkasi tiklanadi va siltash tugaganidan so‘ng qo‘lini yana ko‘taradi. Qo‘l boshdan o‘tganidan so‘ng elka yuzga/iyakka sal tegib o‘tishi lozim, buni biz rasmda Aaron harakatida kuzatamiz.

Suzish harakatini vaqtlash va markaz harakatlanishi.

Keling endi chalqancha suzishning boshqa ikkita asosiy elementini - suzish harakatini vaqtlash va markaz harakatlanishini ko‘rib chiqamiz.

33-rasmda ko‘rsatilganidek, Aaron suzish harakatini tugatishda tekislanib harakatlanadi. 1-chizmada u o‘zining qo‘llarini shunday yo‘naltiradiki, uning chap qo‘li suvga kirish momentida o‘ng qo‘li suzish harakatini tugatgan bo‘ladi. Bizlar qo‘lning xuddi shunday jo‘naltirganligini 6.3-rasmda Elizabet suzish harakatida ko‘rishimiz mumkin. Uning tiklanadigan qo‘li boshqa aylantiruvchi qo‘li son sathidan pastdagi suzish harakatini tugatmaguncha suv ichiga kirmajdi (2-ramka). Tiklangan qo‘l suvga kirganida oliy toifadagi suzuvchilar

oʻzlarining tanalarini suvga kirgan qoʻl tomon aylantirishadi (buni 6.3-rasmda 3-chizmadagi Elizabet suzish harakatida koʻrishingiz mumkin). Ular taxminan 25-30 darajali maksimal aylanishga erishadi, xuddiki ular biron-bir narsani ushlashga tayyorlanganidaj. 6.6-rasmdagi 2- va 3-chizmalar Aaron ning chap qoʻlni choʻzib ushlashni boshlaganida yaap tomonga aylanayotganini koʻrsatadi.



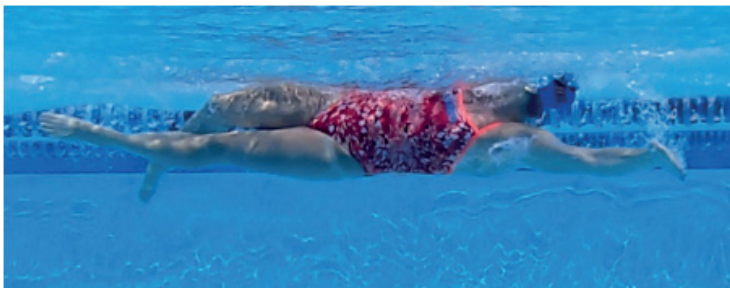
Ushlash amalga oshirilganidan soʻng oliy toifali suzuvchi oʻzi-ning sonidan boshlab boshqa tomonga aylanishni boshlaydi, xuddi 4-chizmada Aaron bajarganiday. U oʻng tomonga aylanishni boshlaydi. Diagonal davomida va suzish harakatining soʻnggi fazasida u harakatni uzun oʻq boʻylab sonlarning neytral holatigacha davom ettiradi (5-7 chizmalar). Soʻnggi chizmada u oʻzining oʻngga aylanishini tugatadi (25-30 daraja), va uning oʻng qoʻli suvga kirib tiklanadi. Aaron ajtishicha, suzish harakati soʻnggida u tanasining tugatuvchi qoʻl tomonidan siqilishini, va qoʻli suvga kiruvchi boshqa tomonda choʻzilishini sezgandaj boʻladi. Bu uning siltashiga ritm va kuch beradi.

Oxirgi ikkita chizmada ko'rganingizdek, Aaron ning o'ng qo'li suvga kiradi, va chap qo'li harakatni son sathida tugatadi. Bu vaqtlashning eng yaxshi darajasi suzish harakatidagi sekinlashishni minimallashtiradi.

Zarbani vaqtlash

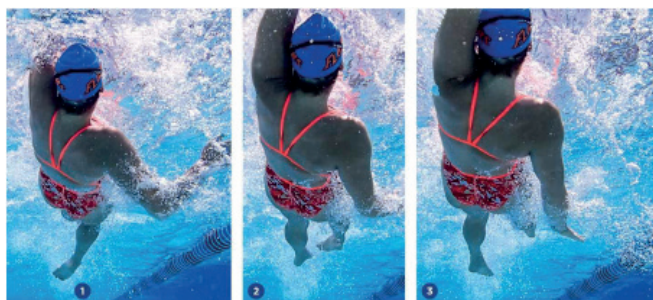
Sekinlashishni yanada minimallashtirish uchun oliy toifali suzuvchi qo'lning suzish harakatinibajarishi davomida oyog'i bilan 6 marta zarba beradi, va har bir zarba siltashning maxsus momentida amalga oshiriladi. 6.6-rasm Aaron ning zarbalarining har bir urishi siltash bilan qay tarzda bog'langanini ko'rsatadi.

- 1-urish. Chap qo'l suvga kirganida va cho'zilganida chap oyoq zarba beradi (1 va 2 chizmalar)
- 2-urish. Chap qo'l ushlaganida o'ng oyoq zarba beradi (3 va 4 chizmalar)
- 3-urish. Chap qo'l diagonal bo'ylab harakatlanganida va tugash fazasida chap oyoq zarba beradi. Bu juda zichlangan zarbadir! (5-7 chizmalar)
- 4-urish. Chap qo'l suvdan chiqqanida o'ng oyoq zarba beradi (8 ramka)
- 5- va 6-urish. Bu zarbalar qo'lning suv ustida tiklanganida amalga oshadi.



Elizabet xuddi Aaron bajarganiday o'zining siltashlarini va zarbalarini bog'lajdi. Keling suzish harakati cikli bajarilganida undagi ikkita momentni ko'rib chiqamiz. 34-rasmدا bizlar Elizabet ning chap qo'li bilan ushlashi vaqtida o'ng oyog'i bilan oldinga qarab

zarbasi uchun tizzasini bukkanini ko‘ramiz – xuddi shunday Aaron 6.6-rasmdagi 3-chizmada bajaradi.



Tizza holati

Bu bo‘limdagi rasmlar ko‘rsatadiki, Elizabet va Aaron zarbalarida tizzalar bir-biridan ko‘p uzoqlashmajdi. Aksincha, ikkala suzuvchi ham tizzalarini bir-biriga imkon qadar yaqin qoldirishadi. Bu oyoqlarning suv yuzasini buzmaslikni taminlaydi. Etibor beringki, har bir chizmada ikkala oliy toifali suzuvchi oyoq harakatlari suv yuzasi ostida amalga oshadi.

35-rasmda ko‘rib turganimizdek, Elizabet o‘zining zichlangan zarbasini xuddi Aaron bajarganiday vaqtlajdi. U o‘zining o‘ng oyog‘ini 1-chizmada ko‘rsatilganidek o‘ng qo‘li suzish harakatining diagonal fazasida bo‘lganida bukadi, va oldinga qarab zarba harakati u siltashni 2- va 3-chizmalarda ko‘rsatilganidek tugashgacha davom ettiradi.

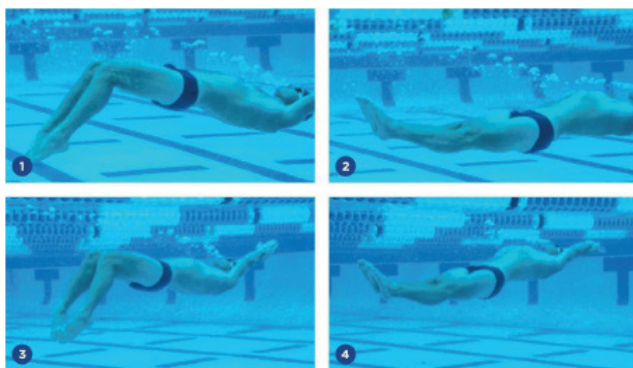
Suv ostida delfin zarbasi

Suv ostida delfin zarbasi oliy toifali suzuvchilar tomonidan start berilganida va har bir aylanadan so‘ng ishlatiladi. Suzish qoidalari suv osti zarbalarini 15 metrgacha chegaralajdi, va har bir oliy toifali suzuvchi uning uchiga start boshiga etadi. O‘rtacha, oliy toifali suzuvchi 13-14 m belgiga etish uchun taxminan 9-11 delfin zarbasini beradi; ular bu belgiga taxminan 5,5-6,0 sekund ichiga etib, zarbalarni taxminan 0,35-0,45 sekund intervalida berishadi.

O‘z navbatida, oliy toifali suzuvchilar suvyuzasiga start

berilganidan boshlab tezroq chiqishadi. Ularning suv ostida delfin zarbalari oʻrtacha 3,5 sekund, va yuzaga taxminan 7-9 m belgida chiqishadi.

36-rasmda Aaron ning suv ostida delfin zarbalari koʻrsatilgan. U yuzaga chiqishni kamaytirish va oldinga qarab zarbaga kuchni zhamlash uchun tizzalarini bukadi. Shuningdek 3- va 4-chizmalarda uning 15 m ga yaqinlashganida yuzaga chiqishini ham koʻring. U bitta chuqurlikda turmajdi va keyin suv yuzasiga qarshilik bilan chiqmajdi; aksincha, u oʻzining tanasini burchak ostida harakatlantiradi, va oldinga harakatining suv qarshiligi bilan sekinlashishini oldini oladi.

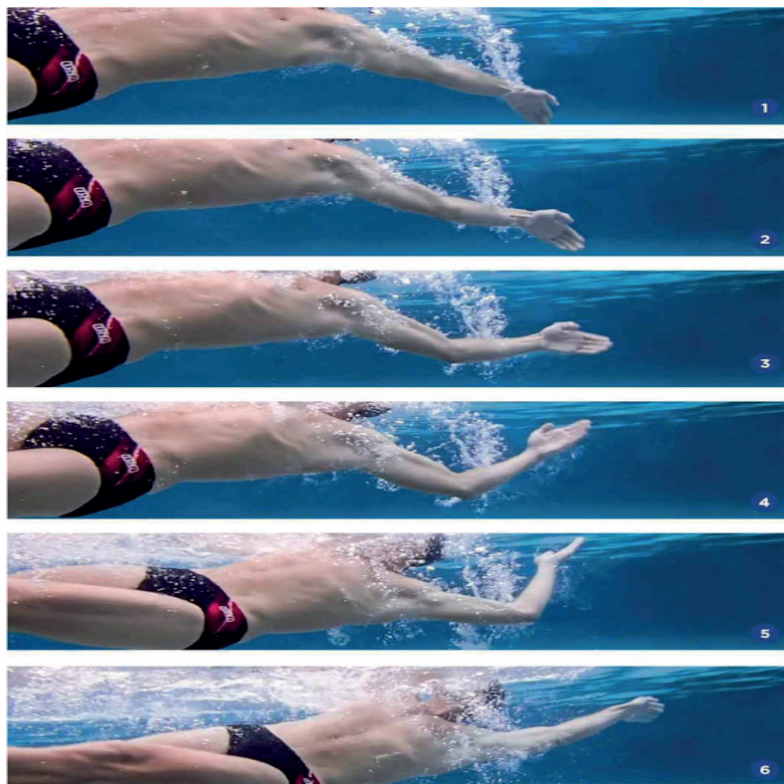


Amaliy aylanma harakatlanish

Aaron ning eng yaxshi koʻrgan aylanma harakatlaridan biri “eshkak eshib siltash” boʻlib, u suzuvchiga choʻzilgan tekis qoʻlning kirishida ushlashni sezish uchun yordam beradi. Suzuvchi oʻzining qoʻlini kirish va ushlashda koʻra olmasligi sababli harakatni yakka holda qayta takrorlash, va qoʻlning suv yuzasiga kirishi proprioceptiv sezishini rivojlantirish uchun kerak.

37-rasmda Aaron ning eshkak eshib siltashnibajarishi koʻrsatilgan. 1-chizmada uning chap qoʻli suvga tekis kiradi va choʻziladi. Bu tekis qoʻl kirishidan soʻng ushbu ushlashni sezish aylanma harakatning “eshkak eshish” qismidir, buni 2- va 3-chizmalarda koʻrish mumkin. Aaron oʻzining qoʻlini suv ustida yotishini sezganida (3-ramka) u choʻzilgan holatga qaytadi (4- va 5-ramka), va u eshkak eshish

harakatni davom ettirishi va ushlashni sezishni qaytarishi mumkin. U eshkak eshishni ikkinchi marta sezganidan so'ng u diagonalga va suzish harakatining oxirgi fazaga siltanadi (aylanma harakatning siltash qismi), va elkalarni almashtiradi.

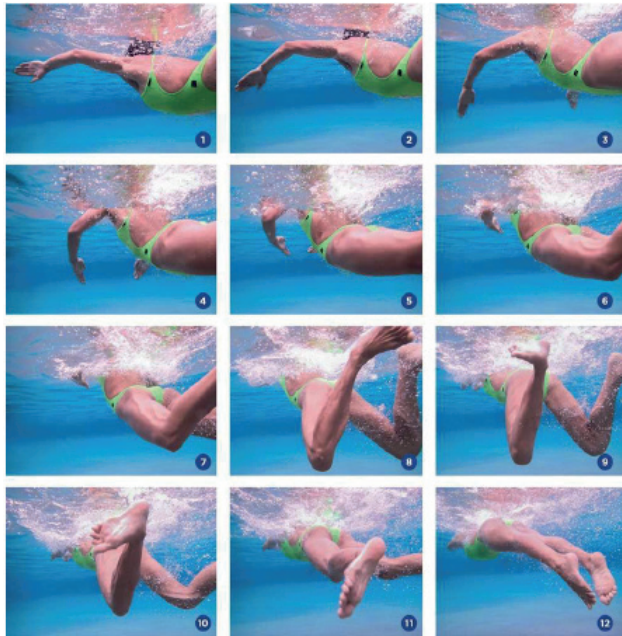


Hatto Aaron kabi jahon rekordi sohibi o'zining proprioceptiv sezishini yaxshilash uchun davomij mashg'ulot o'tkazadi. Ushbu aylanma harakatni mashg'ulotlarizda qo'llashingiz qo'lingizning suv yuzasiga yotishini sezish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Esda tuting, tez suzish uchun asosiy zhihat uning mexanizmlaridir. Egri chiziqli siltash yo'li, markaz harakati, suzish harakatini vaqtlash va 6-urishli zarbani har safar imkoniyat bo'lganida qo'llang, va siz chiroyli va tezkor chalqancha suzishga erishasiz.

Brass

38 rasm shuni Suzuvchining brass usulida suzish paytida orqa rakursdan qanday qilib suzayotganligini ko'rsatmoqda. Qo'llarni eshish hamda oyoqlar bilan to'rtish mexanizmini o'rganio', shuningdek tizzalar harakatining chastotasini maxsus usullar bilan belgilab olish va son qismining harakatini 6-9 chizmalardan ko'rib olishingiz mumkin. Ushbu bobda muhokama qilib chiqilgan barcha malumotlar ushbu fotosuratlarda muhassamlashtirilgan. Tomosha qilib bahra oling!



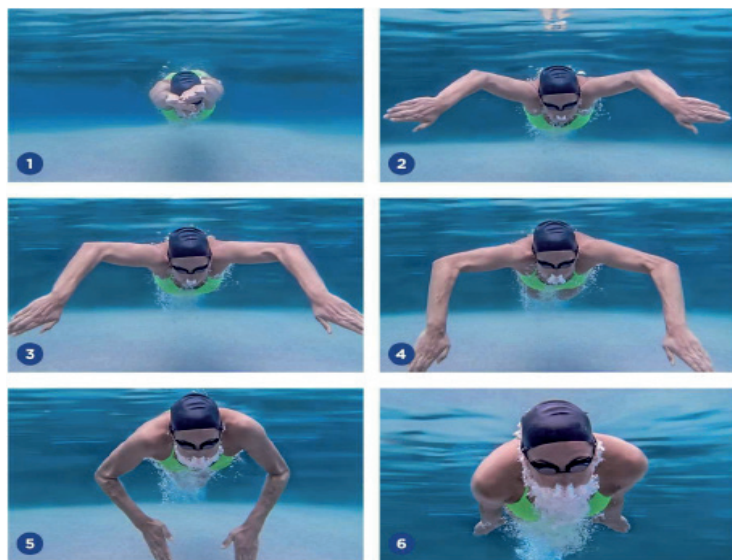
38. Rasm. Suzuvchining brass usulida suzish paytida uni orqa rakursdan kuzatish.

Qo'llarni uzun qilib cho'zish

Suzish qoidalari brass usulida suzayotgan payitda har bir sho'ng'ib olgandan keyin qo'llarni uzun qilib cho'zish imkonini beradi. Qo'l-larning uzun qilib cho'zilishi suv ostida boshlangan suzish ciklining

yakunlanishini anglatadi, bunda qo'shimcha tezlikni ham egallash mumkin (aerodinamika qoidalariga binoan). Suzuvchilar brass usulida suzish paytida butun cikl davomida qo'li bilan oyog'ini iloji boricha uzunroq qilib cho'zishga harakat qilida, va bunda ular bir marotaba batterflay usulida sakrab olishlari imkoniga ega bo'ladilar. Qo'llarni uzun qilib cho'zib olish suzuvchilar uchun katta foyda beradi, chunki oldinga harakatlanayotganda tanani uzoq va ingichka qilib cho'zish va bunda oyoqlarning uchini ham orqaga qarab cho'zish tezlikni oshiradi, shuning uchun sportchilar odatda yuza qarshiligi bilan to'qnashishning oldini olish maqsadida yo'lak bo'ylab suvning pastki qismi bilan harakatlanadilar.

Suzuvchilarning suv ostida qo'llari bilan suv eshandan keyin ularni uzun qilib cho'zgan payitda harakatlanishlari uchun masofa bo'yicha biror bir belgilangan cheklov mavjud emas (boshqa usulda suzish qoidalariga binoan 15 metrlik masofa cheklov qilib belgilangan bo'lgan).



39 rasm. Suzuvchining qo'llari bilan suvni kuchli eshishi

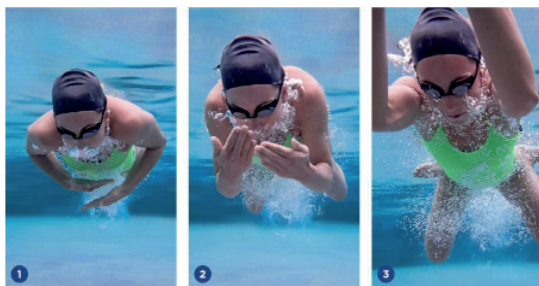
Ko'plab yuqori toifali suzuvchilar bir marta o'llari bilan suv eshandan keyin ularni uzun qilib cho'zgan payitda suv ostida o'rtacha

8-10 metr harakatlanadilar va shundan keyin suv yuzasiga chiqib olib nafas olgandan keyin yana qaytib sho'ng'iydilar, bu harakatni amalga oshirish uchun ular taxminan 4.0-4.5 soniya vaqt sarflaydilar.

39 rasm shuni Suzuvchining suvni kuchli eganidan keyingi holatini ko'rsatmoqda. Havza devoridan oyog'i bilan to'rtinib olgandan keyin va o'zining holatini to'g'ri qilib belgilagandan keyin (1 chizmaga qarang), u 2-4 chizmalarda ko'rsatilganidek ajoyib tarzda suv qarshiligini tutib oladi. 5 chizmada ko'rsatilgan tartibda u suv eshishning diagonal fazasiga keladi va suvni orqaga qarab to'rtishda davom etadi, shundan keyingina u 6 chizmada ko'rsatilganidek qo'llarini orqaga, yani uzun qilib cho'zilgan oyoq va sonlari tomonga uzatadi.

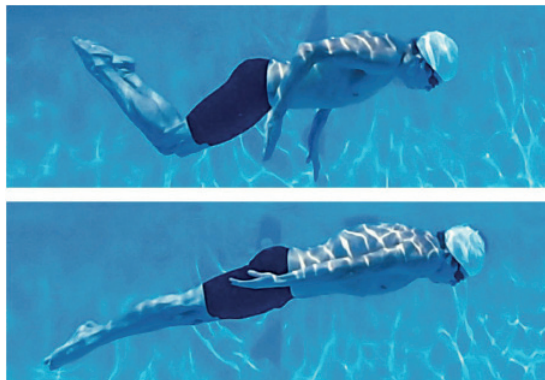
Suzuvchi qo'llarini o'z tanasi bo'ylab mavjud holatdan oldinga qarab uzun cho'zishi kerak bo'ladi. Bu juda muhim vaziyat bo'lib, unda brass usulida suzuvchilar uchun suvning qarshiligini minimal-lashtirish imkoni paydo bo'ladi. 40- rasm qanday qilib Suzuvchi o'zining qo'llarini / bilaklarini oldinga cho'zish paytida ularni o'zining tanasiga yaqin ushlashini ko'rsatmoqda. U o'zining tirsaklarini o'zining yon tomonlariga yaqin holatda tutib, bunda qo'llarini / bilaklarini to'g'ri gorizotal chiziq bo'ylab uzun cho'zadi. Suzuvchi, shuningdek o'zining boshini havza tubiga qaratib, suv qarshiligini kamaytirishga harakat qiladi.

Qo'llar yana qaytib oldinga qarab cho'zilganda, uning oyoq panzhalari / oyoqlari tana tomonga qarab ko'tariladi va uning sonlari keyingi safar suvni to'rtish uchun bukiladi, buni 3 sizmadan ko'rib olishingiz mumkin. Suzuvchi suv sirtiga qarab uni oyog'i bilan to'rtib yuboradi va yana suzishda davom etadi.



41 rasm.

Brass usulida suzish paytida ikkinchi navbatdagi boshlash uchun o'zining qo'llarini o'z tanasiga iloji boricha yaqin saqlagan holda suv sirtiga qarab oyoqini to'rtib yuboradi.



Brass usulida suzuvchilar suv ostida suzayotganda istalgan nuqta va fazada, qo'llarning qanday vaziyatda va holatda tortilganligidan qati nazar bir marta delfincha usulda to'rtishni amalga oshirish huquqiga ega. Bazi bir yuqori malakali brass suzuvchilar qo'llar bilan eshishning dastlabki bosqichlarida delfincha usulda suvni tortishni amalga oshirsalar, boshqa bir brass usulida suzuvchilar bu ishni qo'llar bilan eshishning so'nggi bosqichlarida amalga oshiradilar. 7.12 rasm shuni ko'rsatmoqdaki, nikolas o'zining delfincha usulda suvni tortishini qo'l bilan eshishning so'nggi bosqichida amalga oshirmoqda. Siz buning nimani anglatishini bilasiz. U qo'llarini oldinga qarab uzun qilib cho'zish hamda suv yuzasiga chiqib olishdan avval kuchli tarzda suvni tortib olish uchun tayyorgarlik ko'radi.

2.5.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari

Suzishni o'rgatishda tavsiya etilgan va qo'llaniladigan usullar nazariy asosga ega va amalda bir necha bor sinovdan o'tgan.

O'rgatish metodlari uch turga bo'linadi:

- Og'zaki (tushuntirishlar, tushuntirishlar, tahlil va tahlil, ko'rsatmalar, buyruqlar, buyruqlar);
- Ko'rgazmali (vizual), (mashqlar va harakatlarni ko'rsatish,

o'quv qo'llanmalarini, fotosuratlar va videofilmlar ko'rinishidagi ko'rgazmali materiallarni o'rganish, filmlarni tomosha qilish, imo-ishora va murabbiy tomonidan kerakli nozikliklarni namoyish etish);

- Amaliy (algoritmning umumiy koordinatsiyasiga ham, alohida elementlariga ham e'tibor qaratib, turli xil kombinatsiyalardagi amaliy mashqlar, musobaqalar, o'yinlar).

Amaliy usullarga quyidagilar kiradi:

- amaliy mashqlar usuli;
- raqobatlashadigan usul;
- o'yin usuli.

Amaliy mashqlar usuli quyidagilar bo'lishi mumkin:

- asosan sport anjomlarini o'zlashtirishga qaratilgan;
- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Amaliy mashqlarning ikkala guruhi bir-biri bilan chambarchas bog'liq va barcha bosqichlarda bir-birini to'ldiradi. Birinchi guruh ko'proq dastlabki bosqichlarda, ikkinchisi keyingi bosqichlarda qo'llaniladi. Harakatlar texnikasini o'rgatish ikki xil usulda olib borilishi mumkin: yaxlit-konstruktiv mashqlar usuli (yaxlit) va bo'laklarga bo'lingan-konstruktiv mashqlar usuli (qismlarga bo'linib).

Suzishni o'rgatish paytida barcha mashqlar dastlab qismlarga bo'linib o'rganiladi, so'ngra yaxlit shaklda takrorlanadi. Shunday qilib, suzish texnikasini o'rganish butun suzish usulini o'zlashtirishga qaratilgan texnikaning individual elementlarini takroriy bajarilishini ta'minlaydigan ajralmas va alohida yo'ldan boradi. Qismlarga bo'linib o'rganish suzish texnikasini o'zlashtirishni osonlashtiradi, keraksiz xatolardan qochadi, bu mashg'ulot vaqtini qisqartiradi va sifatini oshiradi. Umuman o'rganish suzish texnikasini o'zlashtirishning yakuniy bosqichida qo'llaniladi. Suzish texnikasini takomillashtirish suzish harakatlarini yaxlit amalga oshirish orqali amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari, shuningdek mashg'ulot usullari deb nomlanadi:

- bir xil (berilgan intensivlik bilan masofani engib o'tish uchun bir xillik);

- o'zgaruvchan (masofa bo'ylab turli xil tezlanishlar bilan bir xil engib o'tish);

- takrorlash (berilgan intensivlik bilan berilgan segmentlarni

takroran engish);

- interval (berilgan intensivlik bilan segmentlarni takroran engib o'tish, lekin qat'iy tartibga solingan, qoida tariqasida, kichik dam olish oralig'i).

Har bir usul suzishda ham to'liq koordinatsiyada, ham qismlarda (elementlarda), shuningdek to'liq koordinatsiya va alohida elementlarning almashinuvi bilan ishlatilishi mumkin. Suzish bo'yicha asosiy mashg'ulotlarda raqobat va o'yin usullari keng qo'llaniladi. Ikkala usul ham sinfga animatsiya, quvonch va hissiyotlarni olib keladi. Mashq o'yin yoki musobaqaga kiritilishidan oldin uni butun guruh bajarishi kerak. Raqobat elementi kuch va imkoniyatlarni safarbar qiladi, iroda, qat'iyat, tashabbuskorlik namoyon bo'lishiga yordam beradi, sinflarning faolligini oshiradi. Yuqoridagi barcha usullardan tashqari, suzish amaliyotida to'g'ridan-to'g'ri yordam berish usuli ham qo'llaniladi, bu vazifani tushuntirgandan va ko'rsatgandan so'ng, boshlang'ich hali ham bajara olmaydigan holatlarda qo'llaniladi. O'qituvchi o'quvchining qo'llarini (oyoqlarini) o'z qo'lga oladi va harakatni bir necha marta to'g'ri ko'paytirishga yordam beradi.

O'qish uchun ishlatiladigan vositalarga quyidagilar kiradi.

Suzish taxtasi muhim o'quv vositasidir

- jismoniy mashqlar;
- simulyatorlar va qurilmalar (suzish taxtalari, doiralar);
- vizual ma'lumot manbalari (plakatlar, videolar, fotosuratlar, filmlar);

- sharoitlar (tabiiy yoki sun'iy)

- Mashq turlari

Suzishni o'rgatishda quyidagi mashq turlari ajratib ko'rsatiladi:

- umumiy rivojlanish (quruqlikda mashq qilingan);
- tayyorgarlik (qirg'oqda va suvda);
- maxsus (suvda ishlash uchun mo'ljallangan).

Tananing rivojlanish darajasini oshirish uchun umumiy rivojlanish mashqlari zarur. Yo'l davomida tanani suzishni o'zlashtirishga tayyorlash bilan birga umurtqa pog'onasi va ko'krak qafasi holati optimallashtiriladi, mushak guruhlarini rivojlanadi va durush yaxshilanadi. Yurish, yugurish, sakrash, gimnastika elementlari organizmga suv muhitidagi stressga tez moslashishiga yordam beradi.

Tayyorgarlik mashqlari biroz ko‘proq ixtisoslashgan - asta-sekin suzish uchun zarur bo‘lgan tananing fazilatlariga va qobiliyatlariga qaratilgan.



Quruqlikdagi harakatlarni simulyatsiya qilish

Biroq, qirg‘oqdagi harakatlarga taqlid qilish mashqlari bilan sizni haddan tashqari ko‘tarmaslik kerak - kechiktirmasdan suvga kirishingiz kerak - suv muhitiga ko‘nikish uchun o‘zlashtirishni qayerdan boshlash kerak.

O‘quvchilarning har qanday yoshiga mos keladigan umumiy sxema mavjud.

U quyidagi dastlabki qadamlarni o‘z ichiga oladi:

- nafas,
- oyoq ishi, ularning ishi va nafas olishini muvofiqlashtirishga erishish,
- qo‘lda ishlash,
- tanani oyoq va qo‘llarning muvofiqlashtirilgan ishlariga odatlanib, nafas olish.

Butun jarayon - yuqoridagi fikrlarning bosqichma-bosqich o‘tishi. Ularning har birini o‘rganish va keyingisiga o‘tish oldingisini to‘liq o‘zlashtirgandan keyingina o‘tish muhimdir.

Taqdim etilgan sxema bo‘yicha shoshilmasligingiz kerak, bundan tashqari, tadqiqotga har tomonlama yaqinlashish muhimdir - axir oyoqlarning ishini o‘zlashtirish, masalan, to‘g‘ri nafas olishni bir muncha vaqt unutishingiz mumkin degani emas yoki qo‘llaringizni to‘liq harakatsiz bo‘lishiga imkon bering.

Sxemaning barcha nuqtalarida shoshilib yugurish dastlab noto‘g‘ri stereotipni shakllanishiga olib kelishi mumkin.

2.6. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o‘rgatish

Suzuvchilar suzish texnikasini har qanday usulda o‘zlashtirganda va 20 m va undan ko‘proq suzishga qodir bo‘lsalar, burilish texnikasini o‘rganishni boshlashlari kerak. Birinchidan, oddiy burilish texnikasi o‘rganiladi, bu yanada yuqori tezlikda o‘zgarishlarni o‘zlashtirish uchun asosdir.

Burilish texnikasini suzuvchilar mashg‘ulotning avvalgi bosqichlarida o‘zlashtirgan elementlar o‘rganadilar: burilish qalqoniga qadar suzish va uni qo‘ling bilan teginish; oyoqlarni qalqonga guruhlash, aylantirish va o‘rnatish; surish, siljish va birinchi eshkak eshish harakatlari. Aylantirish elementlari teskari tartibda o‘rganiladi. Keyin aylanish yaxlit usulda amalga oshiriladi. Bir yo‘nalishda burilishni o‘zlashtirgandan so‘ng, boshqa yo‘nalishdagi burilish xuddi shu tarzda o‘rganiladi.

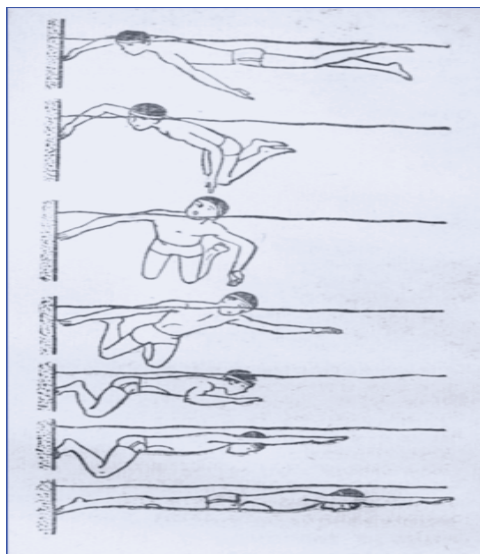
Ko‘krak qafasidagi quyonning ochiq tekis burilishini o‘rganish mashqlari.

Boshqa yo‘llar bilan ko‘kragiga suzish paytida aylanishlar xuddi shu ketma-ketlikda o‘rganiladi va faqat aylanuvchi qalqonga tegganda qo‘llar va elkalar holatida farqlanadi.

Oddiy ochiq burilish

Bu haqiqatan ham yangi boshlanuvchilar uchun burilishning eng qulay usuli - bu bosh suvga cho‘kib ketmaslikning yagona usuli (bu nafas olish mumkin degan ma‘noni anglatadi), burilishning o‘zi qo‘lni tegizish orqali amalga oshiriladi.

Amallar ketma-ketligi vizual tarzda quyidagicha:



42-rasm

Oddiy ochiq burilish

Jarayon:

Suzib yuqoriga suring va yon tomoniga teging. Suzuvchi yon tomonga suzadi va cho‘zilgan qo‘l bilan unga tegadi. Burilish harakatini darhol boshlash uchun u biroz diagonalga o‘tishi kerak. Ya’ni, agar o‘ng qo‘l kengaytirilsa, munchoqni chap elkaning chizig‘i bo‘ylab tegizish va aksincha. Buning oldidan boshqa qo‘l zarbani tugatadi va tanasi bo‘ylab cho‘ziladi.

Qo‘l va oyoqlarning bukilishi. Qo‘lingizni tekizish paytida sizning qo‘lingiz egilib, xuddi shu daqiqada oyoqlaringiz egila boshlaydi - quyidagi rasmda ko‘rsatilgandek. Tanani burab, nafas oling. Suzuvchi (boshqa qo‘l bilan eshkak eshish) devorga tegib, tanani aylantiradi, oyoqlari egilishda davom etadi va navbatdagi surish uchun ko‘tariladi - aylanish natijalari bo‘yicha siz ularni surish uchun devorga qo‘yishingiz kerak. Ayni paytda tanani burishganda, bosh suvdan ko‘tarilib, nafas oladi. Qo‘llar itarish yo‘nalishi bo‘yicha uzaytiriladi, bosh ular orasida pasayadi. Oldingi bosqich natijalariga ko‘ra tanangizni yotqizishingiz, oyoqlaringizni devorga qo‘yishingiz,

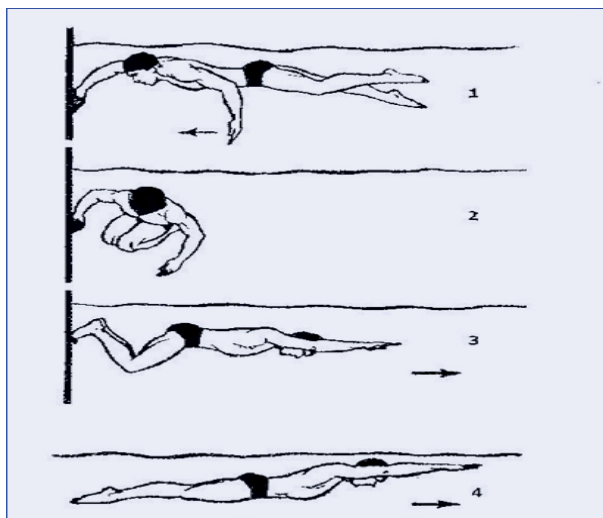
qo'llaringizni o'q bilan uzatishingiz, nafas olishdan keyin boshingizni ular orasiga tushirishingiz kerak. Ushbu pozitsiyada oyoqlaringiz tomondan kuchli surish amalga oshiriladi - siz "o'q" bo'lib oldinga shoshilasiz.

Eng malakali usul - bu suv sathida emas, balki suv ostida siljishni boshlash, keyin maksimal tezlikni ko'tarish uchun suvdan chiqiladi. Suvga kirish chuqurligini va darajasini qo'llaringizni boshqarib, boshingizni egib boshqaring (*qo'llaringiz bu holda sizning rulingizdir: qaerga yo'naltirsangiz, o'sha erga borasiz*).

Oddiy yopiq burilish

Printsipial jihatdan uning texnikasi yuqorida muhokama qilingan ochiq versiya bilan deyarli bir xil. Asosiy farq - bu holatda, bosh ko'tarilmaydi va nafas olinmaydi, lekin doimo suvga tushiriladi.

Bu shunday ko'rinadi:



3-rasm

Oddiy yopiq burilish

Bu burilishni tezlashtiradi, ammo yangi boshlovchilar uchun qiyinroq bo'lishi mumkin, chunki ular yangi havoni o'pkasiga olish

qobiliyatiga ega emaslar - jismonan qiyinroq. Shuning uchun, bu usulni sudralib suzishda ishonchli nafas olishni allaqachon o'rgan-ganlar qabul qilishi mumkin.

2.7. Quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni

Quruqlikda suzish bu suzuvchining harakatini taqlid qiladigan quruq suzish mashqidir. Sport bilan shug'ullanish sizning jismoniy tayyorgarligingizni yaxshilaydi va suvda tezroq natijalarga erishishga yordam beradi. Ko'plab murabbiylar "quruqlikda suzish" majmuasini uy vazifasi sifatida berishadi.

Quruqlikda suzish uchun sportchilar o'z vaznlari va maxsus mashqlar uskunolari - kauchukdan foydalanadilar. Mashqlar uyda va sport zalida amalga oshirilishi mumkin.

Trening quyidagi sxema bo'yicha qurilgan:

- Mushaklarni qizdirish.
- Elka harakatchanligini oshirish uchun qo'llarini silkitish.
- Kuch mashqlari va "rezina" bilan ishlash.
- Harakat doirasini oshiradigan egiluvchanlik mashqlari.
- Cho'zish va sovitish.

Odatda bunday texnikalar professional sportchilar tomonidan talab qilinadi, ammo kattalar, havaskorlar uchun ham foydali bo'lishi mumkin. Masalan, suvda harakatlanish printsiptini tushunish va brass yoki batterfley usulida suzish. Sportning yuqori natijalariga jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan, suzish texnikasi va taktikasini o'zlashtirgan hamda o'quv yuklamalarini o'zlashtirishda zarur axloqiy va irodaviy fazilatlarini ko'rsatgan sportchilar erishadilar. Shunga muvofiq ravishda sport mashg'ulotlari tizimi jismoniy, texnik-taktik, nazariy va irodali mashg'ulot turlarini ajratib turadi. Suzuv-chining jismoniy tayyorgarligi tanani har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini yaxshilash va shu bilan sport ixtisoslashuvi uchun mustahkam funktsional bazani yaratishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy rivoj-lantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar, suvda maxsus suzish, har tomonlama suzish va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish

qo'llaniladi: yugurish, eshkak eshish, chang'i sporti, sport o'yinlari. Ta'sir yo'nalishi bo'yicha ishlatiladigan mashqlar, suzuvchining jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) sportchi tanasini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan va quyidagi vazifalarni hal qiladi:

1. Kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlanish darajasini oshirish va shu asosda sportni takomillashtirish uchun funktsional bazani yaratish.

2. UJT kompleksining amaliy standartlarini tayyorlash va etkazib berish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) quruqlikda va suvda amalga oshiriladi.

Quruqlikda quyidagi asosiy vositalar qo'llaniladi:

Kuch mashqlari uchun: bo'yin, qo'llar, oyoqlar uchun umumiy rivojlanish mashqlari; sakrash; uloqtirish; 11 yoshdan boshlab og'irlik bilan mashqlar (*og'irlik qiymati yoshni hisobga olgan holda tanlanadi*);

chidamlilikni rivojlantirish uchun: yurish, yugurish, eshkak eshish, chang'i, piyoda yurish, velosipedda yurish; tezlikni rivojlantirish uchun: basketbol, voleybol, futbol, tezlashtirish bilan yugurish;

egiluvchanlikni rivojlantirish uchun: bo'g'inlar, oyoq-qo'llar harakati va magistrat burilishlarida maksimal amplituda harakatlanishni kuchaytirish mashqlari;

chaqqonlikni rivojlantirish uchun: akrobatikaning 7 elementi - salto, basketbolda, voleybolda, gandbolda gimnastikaning oddiy elementlari.

Suvda jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi mashqlar qo'llaniladi: faqat qo'llar, faqat oyoqlarning harakatlari yordamida va harakatlarni to'liq muvofiqlashtirgan holda suzish, murakkab suzish, nafasni ushlab suzish, sho'ng'in, sakrash suv, cho'kishda qutqarish usullari, suvdagi ochiq o'yinlar, suv polosi

MJT suzuvchining maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan va quyidagi vazifalarni hal qiladi:

1. Tanlangan usulda suzish paytida yuk ko'taradigan mushaklarning kuchi va maxsus chidamliligini rivojlantirish.

2. Tanlangan usulda suzish va start va burilishlarni bajarish uchun

zarur bo'lgan o'ziga xos sifatlarni rivojlantirish: (tezlik, chidamlilik va chaqqonlik) quruqlikda va suvda amalga oshiriladi.

Suzuvchining kuch sifatini rivojlantirish

Suzish paytida sportchining tanasi suvdan qarshilikka olib keladi va zarbalarni bajarishda qatnashadigan mushaklarning kuchi asosan suzuvchining tezligini aniqlaydi. Suzishning yuqori tezligiga erishish uchun sportchi zarbalarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarning tegishli kuchiga ega bo'lishi kerak. Mashqlarni bajarishda oyoq-qo'llarning harakatlanish traektoriyasi, harakatlarni vaqt va taqsimotda taqsimlash suzuvchining harakatlariga imkon qadar yaqin bo'lishi kerak. Suzishda maxsus kuchni rivojlantirish uchun og'irlikda, rezina amortizatorlarda va og'irlikdagi blokli qurilmalarda mashq bajariladi. Mashqlarni bajarishda oyoq-qo'llarning harakatlanish traektoriyasi, harakatlarni vaqt va taqsimotda taqsimlash suzuvchining harakatlariga imkon qadar yaqin bo'lishi kerak. Mutlaqo kuchni rivojlantirish jarayonida yuqori qarshilikka ega bo'lgan mashqlarni bajarish, tayoqni ko'tarish, tayoqchani yuqoriga ko'tarish, notekis barlarda qo'shimcha qarshilik ko'rsatish bilan turtki berish, maksimal harakat bilan izometrik mashqlar va hk. kamida 7 daqiqada 9 7-10 yoshli bolalarda muttasil kuchni rivojlantirish uchun mashqlar faqat o'z vaznini engish bilan qo'llaniladi: tortishish, ko'tarilish, osish, to'xtash, sakrash va hk. Suzuvchining maxsus kuchga chidamliligini tarbiyalash uchun simulyatorlar mashqlari quruqlikda eshkak eshish harakatlarini (blokirovka moslamalari, sirpanib skameykalarni, harakatlanuvchi aravalarni, amortizatorlarni) bajarishda harakatlarni simulyatsiya qilish uchun ishlatiladi.

Bunday holda, quyidagi shartlar bajariladi:

1. Bir qator mashqlar harakatlarga va rejalashtirilgan natijaga mos keladigan zarbalar soniga va suzuvchining masofadan turib harakatlanish tsikllari soniga qarab tanlanadi. Tortish kuchining sportchining og'irligiga va rejalashtirilgan natijaga bog'liqligi nomogrammasi bo'yicha quyon suzuvchisi uchun simulyatorda harakatlarni aniqlashga misol keltiraylik.¹⁰ Nomogramma bo'yicha tortish kuchi quyidagicha aniqlanadi: tanlangan masofaning gorizontaal chizig'i rejalashtirilgan natijaga mos keladigan nuqta mavjud.

Undan perpendikulyar sportchining vaznini ko'rsatuvchi chiziq bilan kesishgan joygacha tiklanadi. So'ngra kesishish nuqtasidan perpendikulyar ordinata o'qiga tushiriladi, bu erda kerakli tortish kuchi aniqlanadi. Masalan, nomogramma bo'yicha, tana og'irligi 45 kg bo'lgan 100 m 1.20 masofada natija olish uchun o'rtacha tortish kuchini 3 kg ga oshirish kerakligini va suzuvchini 80 kg tana og'irligi 1,00-10 kg natijaga erishish uchun o'rtacha 3 kg tortish kuchini ishlab chiqishi kerak.

2. II toifali suzuvchilar tomonidan simulyatorlarda bir qator mashqlarni bajarish vaqti asta-sekin 100 m masofaga taxminan 1,5 daqiqaga, 200 m masofaga 4 daqiqagacha va masofaga 7 daqiqagacha etkaziladi.

3. Eshkak eshish oyoq-qo'llarining mushaklarining kuchayishi optimal bo'lishi kerak. Yetarli darajada kuchli bo'lmagan mushaklar zaruriy harakatlarni ta'minlamaydi va ortiqcha mushak massasi suzuvchining bir nechta zarbalarni bajarish qobiliyatini pasaytiradi. Shuning uchun siz avval masofani nisbatan kam qarshilik bilan suzish uchun kerakli miqdordagi harakatlarni o'zlashtirishingiz, so'ngra kuchingizni asta-sekin oshirishingiz kerak. .

4. Simulyatorda suzuvchining ishiga yaqinlashtirish uchun zarba harakatlarining to'g'riligi va harakatlar tezligi nazorat qilinadi.

5. Simulyatorda ishlash uchun harakat tezligi suzuvchining jismoniy tayyorgarligi va rejalashtirilgan suzish tezligiga qarab tanlanadi. Shuni yodda tutish kerakki, suzuvchining harakatlarining tezligi nafaqat suzish tezligiga, balki sportchining bo'yiga va harakat texnikasining o'zgarishiga ham bog'liq. Shunday qilib, bir xil suzish tezligi bilan suzuvchilarning ikki zarbali kroll yordamida harakatlanish tezligi, harakatlarning olti zarbali koordinatsiyasi bilan suzishga qaraganda yuqori. Shuning uchun yaxshi suzuvchilarning suzish texnikasi va balandligini hisobga olmasdan harakatlanish tezligini nusxalash ko'p hollarda amaliy emas.

Harakatlarning beshta tsiklini bajarish vaqtiga qarab harakatlanish tempini aniqlash va boshqarish qulay. Masalan, sekundomeryordamida beshta tsiklning bajarilish vaqtini 7,5 soniyada aniqlab, jadvali jadvaldan aniqlanadi. Bu daqiqada 40 tsiklga teng. Suvda maxsus kuchni rivojlantirish uchun suzish qo'llarga qo'yilgan belkuraklar bilan va turli xil tormozlash moslamalari bilan suzish (rezina aylana

yoki oyoqlari orasidagi mashg'ulot taxtasi, tormoz plitasi bilan kamar, tormoz parashyuti, qattiq amortizator va boshqalar). Suzuvchining absolyut tezligi 25 m gacha bo'lgan segmentlarni maksimal tezlikda takroriy suzish bilan ularning bajarilishi orasidagi katta intervallar bilan saqlanib turadi.

Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish

Suzuvchining chidamliligi deganda uning masofani suzishda charchoqqa qarshi turish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilik darajasini suzish tezligini qisqa va uzoq masofalarga solishtirish orqali baholash mumkin. 100 metrga suzishda bir xil natijalarga erishgan ikkita suzuvchidan 200 m masofada yaxshi natijalarga erishgan shuncha bardoshli bo'ladi. Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilikni ajratish odat tusiga kiradi. Umuman chidamlilik suzuvchining o'rta va uzoq masofalarda kam quvvatli ishlarni bajarish qobiliyatini aks ettiradi. Bunday sharoitda mushaklarning ishi birinchi navbatda aerob qobiliyatlari bilan tavsiflanadi va kislorod ishtirokida kimyoviy birikmalarning parchalanishi natijasida hosil bo'ladi.

Aerobik imkoniyatlarning asosiy ko'rsatkichi - maksimal kislorod iste'mol qilish qiymati - sport natijalarining o'sishi bilan bir oz ortadi va malakali suzuvchilar orasida daqiqada 5,2-5,6 litrga etadi. Umumiy chidamlilik o'rtacha va uzoq masofalarga suzish orqali rivojlanadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajasi maxsus chidamlilikni oshirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zaruriy shartdir. Quruqlikda umumiy chidamlilik darajasini rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash kros yugurish, eshkak eshish, chang'ida uchish va mashg'ulotlari 10-15 minutgacha bo'lgan kichik vaznli simulyatorlar yordamida amalga oshiriladi. Suvda umumiy chidamlilik kam quvvat bilan 400 — 1500 m va undan yuqori suzish bilan tarbiyalangan va saqlanib qolgan.

Maxsus chidamlilik suzuvchining mashg'ulotlarda va musobaqalarda mushaklarga yuqori kuch sarflash qobiliyatini aks ettiradi. Suzuvchining ishi bu erda organizmning anaerob qobiliyatlari ishtirokida - kislorod etishmasligi bilan kimyoviy birikmalarni parchalash bilan amalga oshiriladi. Anaerobik ko'rsatkich kislorod qarzining miqdori bilan tavsiflanadi, bu suzuvchilar uchun 14-15

litrgacha etadi. Maksimal 50 va 100 m tezlikda suzishda ish asosan anaerob jarayonlar, uzoqroq suzishda esa aerob jarayonlarning katta qismi bilan davom etadi. Quruqlikda tortishish kuchi kattaligi va ishning davomiyligi sportchining og'irligi va rejalashtirilgan natijaga mos keladigan simulyatorlarda mashq qilish yordamida maxsus chidamlilik rivojlanadi. Suvda musobaqalarda tanlangan masofada suzish tezligini oshirish uchun maxsus chidamlilik rivojlanadi. Shu bilan birga masofalarning uzunligi, ularning soni, suzish intensivligi va suzish orasidagi dam olish suzuvchining tayyorgarligi va musobaqaga rejalashtirilgan tezligini hisobga olish. Suzuvchilarni tayyorlashda nafas olish aerob va anaerob qobiliyatini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi va anaerob qobiliyati suzuvchi tezligini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bundan kelib chiqadiki, suzish tezligini oshirish uchun, avvalambor, umumiy chidamlilikning ishonchli bazasini yaratib, nafas olish qobiliyatlari darajasini rivojlantirish kerak. Shu munosabat bilan mashg'ulotlar jarayonida, taxminan ikkinchi sport toifasiga qadar, suzish tezligini tarbiyalash bo'yicha ishlarning nisbatan kamligi bilan birlashtirib, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga asosiy e'tibor berilishi kerak. mashg'ulotlar umumiy chidamlilik uchun ishonchli asos yaratadi va yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Suzuvchining tezkorlik sifatini rivojlantirish

Suzuvchining yuqori tezlikdagi fazilatlari texnika elementlarini tezkor bajarilishi, reaksiyaning tezligi va suzuvchining harakatlari tsiklining tezligi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Suzuvchilar harakatlarining tezligi qo'llar havoda harakatlanayotganda va ularni suvga qo'yayotganda ko'kragida emaklab, orqada elkada va delfin bilan suzishda, oyoqlarini ko'targanda va qo'llarini oldinga siljitishda namoyon bo'ladi. suzish paytida suzish paytida. Reaksiya tezligi buyruq ostida startni bajarishda namoyon bo'ladi. Suzuvchilarning harakatlanish tsiklining tezligi uni bajarish uchun sarflangan vaqt bilan baholanadi va sportchining zudlik bilan ishda ishtirok etgan mushaklarning o'zgarishi va bo'shashishi qobiliyatiga bog'liqdir. 18 Mushaklarning tarangligi va gevşemesi qanchalik tez bo'lsa, mushaklarning dam olish uchun ko'proq vaqt va suzish texnikasi

qanchalik tejamkor. Suzishda suzuvchining maxsus tezkorlik fazilatlarini suzish texnikasiga xos bo'lgan taqlid harakatlarining individual elementlarini nihoyatda tez bajarilishi bilan mashq qilinadi, ko'kragiga emaklash, orqasiga emaklash, delfin, brass usulida suzish. Boshlang'ich buyruqqa reaksiyaning tezkorligi turg'un pozitsiyalardan (buyruq ostida) bajariladigan mashqlar yordamida tarbiyalanadi: tezda suzuvchi pozitsiyasidan sakrab sakrash, to'pni tezlik bilan uloqtirish, o'tirish, sakrash yon va boshqalar. Suvda suzuvchining harakatlanish tsiklining tezligi maksimal tezlikda 25 m gacha bo'lgan suzish segmentlarida mashq qilish, texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish bilan suzish orqali ishlab chiqiladi: qo'llarning havoda harakatlanishi, zarbaning oxiri, qo'llarning oldinga siljishi bilan birlashtirilgan va hokazo. Boshlanish tezligi odatda start signalidan tortib yo'lning dastlabki 10 metrlik chizig'ini kesib o'tgan suzuvchiga o'tgan vaqt bilan boshqariladi. Burilishni boshqarish burilishdan oldin 7,5 m dan va suzuvchi burilishdan 7,5 m o'tgach chiziqni kesib o'tguncha yo'lni bosib o'tish vaqtiga qarab amalga oshiriladi.

2.8. Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish

Suzish darslarida, ayniqsa bolalar va o'spirinlar bilan, suvda harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish kerak. Suv o'yinlari va tadbirlari:

- 1) bolalarning tanish mashqlarni takrorlashga qiziqishini oshirish;
- 2) emotsionallikni oshirish va sinflarning bir xilligini kamaytirish;
- 3) suzish bo'yicha ko'nikma va qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 4) jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarni takomillashtirish;
- 5) jamoada o'zaro ta'sir o'tkazish qobiliyatini rivojlantirish;
- 6) kollektivizm va o'zaro yordam tuyg'usini tarbiyalash. Suzishni o'rgatishda ishlatiladigan o'yinlar ishtirokchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab uch guruhga bo'linadi.

- Birinchi guruh - raqobat elementini o'z ichiga olgan va syu-jeti bo'lmagan o'yinlar. Bunday o'yinlar suzish bo'yicha birinchi darslarda yangi boshlanuvchilar bilan o'tkaziladi. Ular sodda va oldindan tushuntirishni talab qilmaydi. Bular suvga chidamliligi, suvga

cho‘mish, sho‘ng‘in, suvga sakrash, suvda ko‘z ochish, sirpanish va suzish bilan o‘yinlar.

Ular orasida “Kim tezroq suv ostida yashirinadi?”, “Kimda ko‘proq pufakchalar bor?”, “Kim ko‘proq siljiydi?” Kabi o‘yinlar mavjud. va hokazo. Agar suv omborida sayoz joy bo‘lsa, suzishga qodir bo‘lmagan bolalar ushbu o‘yinlarda qatnashadilar.

- Ikkinchi guruh syujet xarakteridagi o‘yinlardan iborat. Ular boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun suzish darslarida asosiy o‘quv materialidir.

- Uchinchi guruh - jamoaviy o‘yinlar. Ularda ishtirokchilar teng kuchga ega jamoalarga birlashtirilgan. Jamoa turli yoshdagi va jinsdagi o‘yinchilardan iborat bo‘lishi mumkin: masalan, bolalar va o‘spirinlar; bolalar va qizlar.

Ushbu o‘yinlar kollektivizm tuyg‘usini tarbiyalaydi, tashabbuskorlikni va tezkor yo‘nalishni rivojlantiradi. Bunday o‘yinlar ishtirokchilardan mustaqillikni, etarlicha irodaviy kuchlarni, o‘zlarini boshqarish qobiliyatini namoyon etishni talab qiladi, bu masalan, mumkin bo‘lgan o‘yin to‘qnashuvlarini hal qilishda zarurdir. O‘yin qoidalari bilan ularning harakatlarini ixtiyoriy ravishda cheklash ongli intizomni tarbiyalaydi, o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni o‘z zimmalariga olishga o‘rgatadi.

Qoida tariqasida jamoaviy o‘yinlarda yaxshi suzadigan va o‘zlarini suvda ishonchli his qiladigan tarbiyalanuvchilar qatnashadilar.

O‘yin o‘ynashda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- 1) o‘yinga faqat butun guruh tomonidan o‘zlashtiriladigan mashq va harakatlarni kiritishga ruxsat beriladi;

- 2) kirib kelayotgan barcha bolalar har bir o‘yinda qatnashishi shart;

- 3) har bir o‘yinda uning ishtirokchilariga aniq vazifa yuklanishi kerak;

- 4) o‘yinni tushuntirib, uning mazmuni va asosiy qoidalari to‘g‘risida aniq gapirish kerak; agar kerak bo‘lsa, yetakchini tanlang va o‘yinchilarni teng kuchga ega guruhlarga ajrating;

- 5) agar basseyndagi suv salqin bo‘lsa, o‘yin faol va tez sur‘atlarda olib borilishi kerak;

- 6) o‘yin davomida barcha istalmagan namoyishlar, qo‘pollik, do‘stona bo‘lmagan xatti-harakatlar, o‘yin qoidalarini buzishni qat’iy

jazolab, o'yinchilarning xatti-harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish kerak;

7) agar biron bir o'yinchiga eslatma berish zarurati tug'lsa, o'yin to'xtatilishi kerak;

Suvdagi harakatli o'yinlar quydagilar

1. "Suvni ushlang"

O'yinning maqsadi - qo'llarni suv bilan tegizish paytida barmoqlarni mahkam ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish, bu esa samarali qo'l urishi uchun zarurdir.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar bir qatorda yoki aylanada turadilar. Uy egasining ishorasi bilan "Suvni ushlang!" ular qo'llarini suvga qo'yib, qo'llarini birlashtirib, suvni yig'ib, hovuchlarni yuzadan yuqoriga ko'tarishadi. Taqdimotchi kim ko'proq suv to'plaganiga, u kimning qo'lidan oqib chiqayotganiga va boshqalarga qaraydi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yin davomida talabalarga "suvni ushlash" ni faqat qattiq barmoqlari bilan kaftlar bilan amalga oshirish mumkinligini eslatish shart.

2. "Karusel"

O'yinning maqsadi: suvni o'zlashtirish.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar qo'llarini ushlagan holda aylanada turishadi. Taqdimotchining ishorasi bilan ular quyidagi so'zlar bilan aylana bo'ylab harakatlana boshlaydilar: "Zo'rg'a, zo'rg'a, quvnoqlar aylana boshladilar, keyin, keyin, keyin - hamma yugurish, yugurish, yugurish". Ular keyingi signalga qadar 1-2 aylanadan o'tadilar: "Jim, jimroq, shoshilmang - karuselni to'xtating". Aylana sekinlashadi va karusel to'xtaydi. O'yin boshqa yo'nalishda harakatlanish bilan davom ettiriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bir vaqtning o'zida o'yinda ikkita yoki hatto uchta "karusel" ishtirok etishi mumkin.

1. Surma.

O'yinchilar soni 8-12 kishidan iborat. O'yinchilarlar odamlarning soni bo'yicha ikki jamoaga bo'lingan. Jamoalardan birining o'yinchisi pastki qismini itaradi va raqib jamoasining zonasi tomon harakat qilmasdan siljiydi. U siljishni boshlagan joy belgilanadi. Jarayonning davomiyligi oldindan aniqlanadi, aytaylik 10 soniya. 10

soniyadan keyin yetakchi “To‘xta” buyrug‘ini beradi va o‘sha paytda suzuvchining boshi bo‘lgan joyni belgilaydi. Bu joydan, lekin teskari yo‘nalishda boshqa jamoaning o‘yinchisi itarib siljiydi. 10 soniyadan keyin uning boshi bo‘lgan joy itarish qayd etilganidan keyin birinchi jamoaning o‘yinchisi uni boshqarishni boshlaydi. Shunday qilib, o‘z navbatida, barcha o‘yinchilarning siljishi amalga oshiriladi, birinchi jamoaning suzuvchilari bir yo‘nalishda, ikkinchisining suzuvchilari esa teskari tomonga siljiydi. Agar ikkinchi jamoaning so‘nggi o‘yinchisi birinchi jamoaning birinchi o‘yinchisi boshlagan joy belgisidan o‘tib ketsa, ikkinchi jamoa g‘alaba qozonadi, agar u bu joyga etib bormasa, u yutqazadi. O‘yinning barcha sohalarida suvning chuqurligi taxminan bir xil bo‘lishi kerak.



4. “Baqalar” va “laylaklar”. “Baqalar” “qamishdan” 10-20 m masofada joylashgan - bu maydon “laylaklar” ularni ushlab turolmaydi. Shu bilan bir qatorda, ular “qamishlarga” suzishadi, bir oyoq yordamida (taxtali yoki taxtasiz) yoki brass usulida harakat qilishadi. Ularning yo‘lining o‘rtasiga qarama-qarshi tomonga 4-6 m masofada “laylaklar” joylashgan. “Qurbaqa” “laylaklar” chizig‘i bo‘ylab suzayotganda, ulardan biri itarib, harakatsiz siljiydi. Agar “laylak” “qurbaqa” ga tegishga muvaffaq bo‘lsa - nuqta “laylaklar” jamoasi foydasiga hisoblanadi. Barcha futbolchilar ishlab bo‘lgach, jamoalar joylarini almashtiradilar.

5. “Qayiqqlar” va “torpedalar”. O‘yin xuddi “qurbaqalar” va “laylaklar” o‘yini singari tashkil etilgan, ammo barcha o‘yinchilar sudralib faqat oyoqlardan foydalangan holda suzishadi. Torpedolarning boshlarini suv ustida ko‘tarishiga yo‘l qo‘yilmaydi. O‘yinni xilma-

xil qilish mumkin: “qayiqlar” bir oyoq yordamida sudralib orqalarida suzishadi, “torpedalar” - ko‘kragiga oyoqlari yordamida, lekin delfin yo‘lida va hk.

6. “Baliq va to‘r”

O‘yinning vazifalari: suv bilan o‘zlashtirish; jamoada o‘zaro ta’sir o‘tkazish qobiliyatini tarbiyalash.

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilarlar tasodifiy tartibda joylashtirilgan - bular “baliqlar”. Rahbarning ishorasi bilan o‘yinning barcha ishtirokchilari, ikkala haydovchidan tashqari, tarqalib ketishadi. Qo‘l ushlash

Ular har qanday “baliq” ni “to‘rda” ushlamoqchi. Buning uchun ular qo‘llarini qo‘lga olishlari kerak, ularni suv yuzasiga tushirishadi. Qo‘lga tushgan kishi haydovchilarga qo‘shilib, “to‘r” uzunligini oshiradi. O‘yin barcha “baliqlar” ushlanganda tugaydi.

O‘yinning asosiy qoidalari

“Tarmoq” “buzilmasligi” kerak, shuning uchun haydovchilar qo‘llarini mahkam ushlashlari kerak.

“Baliqlar” tomonidan “to‘r” ni kuch bilan sindirish, qirg‘oqqa yoki o‘yin uchun ajratilgan maydon tashqarisiga yugurib chiqish taqiqlanadi.

Agar “baliq” “to‘rga” tushgan bo‘lsa, ushlangan deb hisoblanadi, ya’ni. haydovchilarning qo‘llari bilan tashkil etilgan doirada.

G‘oliblar, o‘yin oxiriga kelib, “tarmoq” ga kiritilmaganlar.

7. “Xochlar va karplar”

O‘yinning vazifalari: suv bilan o‘zlashtirish; suvda jasorat bilan harakat qilish, chayqalishdan qo‘rqmaslik qobiliyatini tarbiyalash.

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, safda turishadi, orqalari bir-biriga (1 m masofada) va etakchiga yonboshlashadi. Bir darajadagi o‘yinchilar “karplar”, boshqalari esa “karplar”. Taqdimotchi: “Saza!” Deb aytishi bilanoq, “karplar” jamoasi shartli zona-ga imkon qadar tezroq etib borishga intilmoqda. “Karplar”, o‘giri-lib, “xochchilar” ortidan yugurib, ularga yetib olishga va qo‘llari bilan tegizishga harakat qilmoqdalar. Qo‘lga olingan “karp” to‘xtash joyi. Rahbarning ishorasi bilan hamma o‘z joylariga qaytib kelishadi va o‘yin davom etadi. Taqdimotchi jamoalarni tasodifiy nomlaydi - “Karasi!” yoki “Carps!”, shundan so‘ng nomlangan jamoa futbolchilari o‘z hududlariga qochib ketishadi. Qo‘lga olingan “karp” va “karp” ni hisoblash o‘yin oxirigacha davom etadi. Eng kam

o'yinchilarni qo'lga kiritgan jamoa g'alaba qozonadi.

Suvda bosh chayqash va ko'z ochish o'yinlari

8. "Kim tezroq suv ostida yashirinadi?"

O'yinning maqsadi: suvning suzuvchanligi bilan tanishish.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar taqdimotchiga duch kelishadi va uning ishorasi bilan tezda cho'ktirishadi - shunda ularning boshlari suv ostida yo'qoladi.

O'yinning varianti - "Pastga o'tiring": etakchining buyrug'i bilan o'yin ishtirokchilari pastki qismga o'tirishga va boshlari bilan suvga sho'ng'ishga harakat qilishadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Suvga tushishdan oldin, chuqur nafas oling va nafas olayotganda nafasingizni ushlang. Bu sizga suvning ko'tarilishini his qilishga yordam beradi va shuningdek, uning tubiga tushish deyarli mumkin emasligiga ishonch hosil qiladi.

9. "Yuvish"

O'yinning maqsadi: suvda ko'zingizni ochishni o'rganing.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar taqdimotchiga qarab bir qatorda turishibdi va uning ishorasi bilan "yuvinish" - kaftlari bilan suv yig'ib, yuzlariga sepib qo'ying. Taqdimotchi ko'rsatma beradi: "" yuvinadigan "har kim menga qaraydi". O'zlarini yaxshi yuvganlarni eslatib qo'yishni unutmang.

Uslubiy ko'rsatmalar. Suv yuzingizga oqib tushganda, hech qachon ko'zingizni yummang.

10. "Dumaloq raqs"

O'yinning vazifalari: suvni ko'tarish kuchini his qilish; ko'zingizni ochib suvda harakatlanishni o'rganing.

O'yinning tavsifi. O'yinchilar qo'llarini ushlagan holda aylanada turishadi. Rahbarning signaliga binoan, ular ovoz chiqarib o'nga sanab, aylana bo'ylab harakatlana boshlaydilar. Keyin ular nafas oladilar va nafaslarini ushlab suvga sho'ng'iydilar va ko'zlarini ochadilar. O'yin teskari yo'nalishda qayta boshlanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar yana suv ustida paydo bo'lgandan so'ng, taqdimotchi ko'zlari va yuzlaridan oqib tushayotgan suvlarni artmaslik uchun qo'llarini mahkam ushlashni buyuradi.

11. "Beshgacha"

O'yinning vazifalari: suv bilan yanada rivojlantirish; ko'proq narsalarga odatlanib qolish, suv ostida uzoq vaqt qolish.

O'yinning tavsifi. Aktyorlar tasodifiy tartibda joylashtirilgan. Rahbarning buyrug'i bilan ular chuqur nafas olib, suvga sho'ng'iydilar. Uy egasi baland ovoz bilan beshgacha sanaydi. Vaqtdan oldin paydo bo'lganlar, hovuzning bir tomonida turishadi (yutqazganlar); suv ostida ushlab turadiganlar "beshlik" hisobiga - boshqa tomonga (g'oliblar).

Uslubiy ko'rsatmalar. O'yinchilar yana suv ustida paydo bo'lgandan so'ng, taqdimotchi ularga ko'zlari va yuzlarini qo'llari bilan artmaslikni buyuradi.

12. "Tunnelgacha poezd"

O'yinning vazifalari: sho'ng'ish, ko'zni ochish va suvda suzish qobiliyatini oshirish.

O'yinning tavsifi. Variant 1. O'yinchilar ustunda ketma-ket navbatda turishadi, qo'llarini oldidagi kishining belbog'iga qo'yishadi - bular "poezd vagonlari". Ikkala o'yinchi, bir-biriga qarama-qarshi turgan holda, qo'llarini ushlab, ularni suvga tushiradilar - bu "tunnel". Tasvirlangan "vagonlar" navbatma-navbat qo'llari ostiga sho'ng'iydi. "Poyezd" "tunnel" dan o'tgandan so'ng, "tunnel" vakili bo'lgan o'yinchilar "mashinalar" orasidan ikkita o'yinchi bilan almashtiriladi.

Variant 2. "Poyezd" o'yinchilarning biri ushlab turgan plastik doiradan ("tunnel") o'tadi. Ikkita yoki uchta "tunnel" ni bir-biridan biroz masofada joylashtirish orqali vazifani murakkablashtirish mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sho'ng'in paytida ko'zingizni ochib, o'z qo'llaringiz va oyoqlaringiz bilan o'zboshimchalik bilan eshkak harakatlarini bajarish kerak.

13. "O'rdaklar sho'ngishi"

O'yinning vazifalari: sho'ng'ish, ko'zni ochish va suvda suzish qobiliyatini oshirish.

O'yinning tavsifi. Suv yuzasida turli xil narsalardan bir nechta "stantsiyalar" o'rnatiladi: plastik halqa, suzish taxtasi, suzishni ajratuvchi yo'l, ustun, kvadrat va boshqalar. O'yinchilar teng miqdordagi jamoa a'zolariga bo'lingan. ; ularning har biri usta ko'rsatgan "stantsiya" yaqinida joylashgan. Buyruqlar soni "stantsiyalar" soniga to'g'ri keladi. Taqdimotchining buyrug'i bilan har bir "stantsiya" dagi o'yinchilar navbatma-navbat halqa, yo'l ostida

va hokazolarga sho‘ng‘iydilar. Barcha ishtirokchilar o‘zlarining “stantsiyalarida” mashqlarni bajarib bo‘lgach, boshqa “stantsiyaga” o‘tish buyrug‘i beriladi. O‘yin har bir jamoa barcha “stantsiyalar” ga tashrif buyurganida tugaydi.

Uslubiy ko‘rsatmalar. O‘yinni boshlashdan oldin, ishtirokchilarga har bir sho‘ng‘in oldidan nafas olish va nafas olishlarini eslatib turish kerak.

Nazorat uchun savollar.

1. Sportcha suzish usullari va harakatlari haqida gapirib bering.
2. Suzish mashg‘ulotlarida o‘rgatish metodlari to‘grisida ma’lumot bering.
3. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o‘rgatish haqida gapirib bering.
4. Suzishning usullarini o‘rgatish va o‘zlashtirish bo‘yicha tayyorlov mashqlarini aytib bering.
5. Delfin usulida suzish texnikasini o‘rgatish to‘grisida ma’lumot bering.

III-BOB. MASHGULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'RGATISH USULLARIGA UMUMIY TAVSIF

3.1. Bolalarni mashg'ulotga tayyorlash va ularning gigiyenik tarbiyasi

Suzuvchilarning umumiy tayyorgarligi mashg'ulotning muhim qismidir. Mashg'ulotlarda bajariladigan mashqlar kuch, tezkorlik, chidamlilik va epchillikni rivojlantiradi, shugullanuvchilar organizmining funktsional tayyorgarligini va mashg'ulotlarning emotsionalligini oshiradi, shuningdek, faol dam olishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarning har birini (kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik) uyg'un rivojlanishi uchun siz suvda kerakli mashqlarni tanlashingiz mumkin, ammo ular har doim bir xil maqsadda bajarilgan mashqlarga qaraganda samarasiz bo'lib chiqadi. Bundan tashqari, suzish havzalaridan juda tez-tez foydalanish (yuqori namlik va xlor bilan tozalangan) ba'zan suzuvchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun suzish mashg'ulotlari yil davomida toza havoda (o'rmonda, parkda, stadionda yoki sport maydonchasida) o'tkaziladigan quruqlikdagi umumiy jismoniy tarbiya bilan birlashtirilishi kerak.

Sport natijalarining o'sishi ko'plab omillar bilan belgilanadi. Asosiy omillardan biri bu o'quv yuklamalarining muntazam ravishda ko'payishi. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, agar suzuvchi mashqlarning bir qismini quruqlikda, ikkinchisini suvda bajarsa, u holda o'tkazilgan yukning umumiy hajmi sezilarli darajada oshadi. Shunday qilib, suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mashg'ulot yuklarini sezilarli darajada oshirish vositasiga aylandi.

Suvdagi mashqlarni alohida-alohida bajarish mashg'ulotlarni qiziqarsiz va zerikarli qiladi. Shuning uchun, mashqni diversifikatsiya qilish uchun boshqa sport turlaridan olingan quruqlikdagi jismoniy mashqlarni kiritish kerak. Jismoniy mashqlarning ayrim bosqichlarida suzuvchilar suvdagi faoliyatlaridan tanaffus olishlari foydalidir. Biroq, suzuvchilarning tayyorgarlik darajasini pasaytirmaslik uchun, bu safar suzuvchilar bilan quruqlikdagi mashqlarni bajarish bilan faol dam olish uchun foydalanish kerak.

Jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi har qanday ixtisosdagi sportchi uchun zarurdir. Biroq, har bir sport turi o'ziga xos talablarga ega. Suzuvchilarni tayyorlash jarayonida murabbiy tomonidan hal qilingan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalariga asoslanib, u foydalanadigan barcha mashqlarni **2 toifaga ajratish mumkin:**

- Asosiy yuk organlar va tizimlar ustidan tushadi. Bu umumiy tayyorgarlik, yordamchi mashqlar (UJT);

- suzish natijalarini aniqlaydigan ushbu organlar va tizimlarning funktsional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Bunga ikkinchi maxsus mashqlar guruhi (MJT) kiradi - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ushbumashqlarning mohiyati vamaqsadiniko'ribchiqing. **Umumiy jismoniy tayyorgarlikning** mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir. Mashqlar suzuvchilarning rivojlanishini rag'batlantiradi, organizmning turli organlari va tizimlari rivojlanishidagi nomutanosiblikni kamaytiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga kiritilgan asosiy mashqlarga masofa, oraliq, takroriy va o'zgaruvchan mashqlar usullaridan foydalangan holda tanlangan usulda suzish kiradi. Ushbu mashqlar nafaqat suzuvchi tanasining funktsional tayyorgarligini ta'minlaydi, balki uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Suzish yurak-qon tomir tizimiga (xususan, yurak mushaklariga) eng katta ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan, skelet mushaklari kamroq stressni boshdan kechiradi, bu esa rivojlanish uchun kamroq stimulni anglatadi, garchi ularning ishi (ayniqsa, elkama-kamar mushaklari) tortish kuchini yaratadi va oxir-oqibat suzuvchining natijasini belgilaydi. Shuning uchun, ta'lim, harakatlarning to'liq muvofiqlashtirish bilan suzish faqat qurilgan, funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish bera olmaydi mushaklar ham suzish olib yuqori sport erishish uchun zarur bo'lgan sahna. Bundan tashqari, yaxshi natijaga erishish uchun ko'plab bo'g'imlarda (oyoq Bilagi zo'r, elkama va boshqalar) juda ko'p harakatlanish kerak. Suzish mashqlari ushbu harakatchanlikni samarali rivojlantirmaydi. Bularning barchasi suzish mashqlari bilan bir qatorda mashg'ulotlarda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishni talab qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarni ishlab chiqishga qaratilgan:

Faoliyatning ustuvor yoʻnalishlari, dasturning asosiy maqsadi:

- yuqori toifadagi suzuvchilarni uzoq muddatli tayyorlashni tashkil etish;

- Terma jamoalari zaxirasini tayyorlash uchun umidli sportchilarni tanlash;

- bolalar va oʻspirinlarning suzish bilan shugʻullanishlari uchun sharoit yaratish,

- sport qobiliyatlarini toʻliq qondirish uchun shaxsiy motivatsiyani rivojlantirish;

- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanadigan odamlarni jalb qilish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish;

- shaxsiy rivojlanishiga qaratilgan suzish boʻyicha tizimli mashgʻulotlarga bolalar va oʻspirinlarning mumkin boʻlgan maksimal sonini jalb qilish;

- sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy, axloqiy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash.

Dasturiy material sport mashgʻulotlarining ajralmas tizimiga birlashtirilgan va quyidagi vazifalarni hal qilishni oʻz ichiga oladi:

- bolalarning jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan ehtiyojlarini qondirish;

- shaxsiy rivojlanish, sogʻligʻini mustahkamlash, tanani chiniqtirish va koʻp qirrali jismoniy tarbiya, bolalar va oʻspirinlarni kasbga yoʻnaltirish va oʻz taqdirini belgilash, ularni jamiyat hayotiga moslashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va taʼminlash ;

- bolalar va oʻspirinlarning umumiy madaniyatini shakllantirish;

- iqtidorli bolalar va oʻspirinlarning ijodiy salohiyatini aniqlash va rivojlantirish;

- yuqori sifatli sport yoʻnalishini taʼminlash, tanlangan sport turi boʻyicha tanlov va chuqur ixtisoslashuv;

- har xil hajm va intensivlikdagi oʻqitish va raqobatbardosh yuklarni rivojlantirishda zaruriy shart-sharoitlarni yaratish va qoʻllab-quvvatlash.

- maʼnaviy va jismoniy imkoniyatlarni maksimal darajada roʻyobga chiqarish;

- maʼlum bir sport natijasiga erishish; - sport zaxirasini tayyorlash;

Dastur yosh sportchilarni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining mazmunini boshlang'ich tayyorlovdan yuqori sport mahoratigacha bo'lgan yagona uzluksiz jarayon sifatida ochib beradi. Barcha yosh guruhlari o'quvchilarini tayyorlashning vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarining uzluksizligini ta'minlaydi. O'qitish yillari bo'yicha o'quv jarayonining tavsiya etilgan imtiyozli yo'nalishi jismoniy sifatlarning yoshga bog'liq rivojlanishining sezgir (qulay) bosqichlarini hisobga olgan holda aniqlanadi. Dastur ilmiy va amaliy tadqiqotlar natijalarini, maktab sportchilarining kuzatuvlarini amalga oshiradi. Yosh suzuvchilarni tayyorlash bo'yicha ilg'or mahalliy va xorijiy tajribalar, yoshga bog'liq sport fiziologiyasi, gigiena va psixologiya amaliy tavsiyalaridan foydalaniladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari. Bu ko'p qirrali jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi texnikasi asoslarini o'zlashtirishga qaratilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari, sport ixtisosligini tanlash va mashg'ulotlarning tayyorgarlik bosqichiga o'tish uchun nazorat standartlarini bajarish. Ushbu bosqichdagi tayyorgarlikning eng muhim vazifalari - suzishga maksimal darajada bolalar sonini jalb qilish, ularning barqaror qiziqishini shakllantirish, sport bilan muntazam shug'ullanish va sog'lom turmush tarziga intilish, bolalar tomonidan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni egalash: aerobik chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, kuch va chaq-qonlik imkoniyatlari, sport qobiliyatli bolalarni morfologik mezon va motor qobiliyatlari asosida izlash.

Suzish sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatga ega. Suzish mashqlari organizmning uyg'un rivojlanishiga, mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mustahkamlanishiga hissa qo'shadi, qattiqlashuvchi ta'sirga ega va suvda harakatlanishning hayotiy ko'nikmalarini shakllantiradi. Suzish har qanday yoshdagi erkaklar va ayollar uchun mavjud.

Suzuvchilarni o'qitishning gigienik ta'minoti bilan zamonaviy suzishni rivojlantirishning asosiy tendentsiyalarini hisobga olish kerak. Avvalo, bu muhim mashg'ulot yuklari bo'lib, ular kuniga ikki yoki uchta jismoniy mashqlar bilan bajariladi, bu vaqtda sportchilar 18-20 km gacha suzishadi. So'nggi paytlarda sportchilarning quyi yosh chegarasida keskin pasayish kuzatildi: suzish bo'yicha ajoyib yutuqlarga yosh sportchilar 12-13 yoshlarida erishmoqdalar.

Suzuvchilarning kunlik rejimi kuniga ikki, ba'zan esa uchta mashqqa asoslangan. Odatda, birinchi mashq ertalab boshlanadi (7.00-7.30). Shu munosabat bilan, kun tartibi erta turish va uxlashni, shuningdek uyqusirash vaqtini ta'minlaydi. Kun davomida zarur dam olishni ta'minlash uchun turli xil tadbirlarning to'g'ri almashinishiga alohida e'tibor qaratiladi. Suzuvchilarni tayyorlashda o'z vaqtida bir turdagi o'quv yukidan ikkinchisiga o'tish, katta miqdordagi ishdan yuqori intensivlikdagi ishga o'tish keng qo'llanilishi kerak.

Suzuvchilarning parhezi har xil bo'lishi kerak, hayvonot va o'simliklardan kelib chiqqan mahsulotlarning keng assortimenti (kunlik ovqatlanishning kaloriya tarkibi 1 kg vazniga 65-70 kkal). Oziq moddalarning kunlik me'yorlari (1 kg vazn uchun g da): oqsillar - 2,1-2,3; yog'lar - 2,0-2,1; uglevodlar - 9,5-10,0. Yosh suzuvchilarning ratsionida hayvon oqsillariga boy oziq-ovqat ko'proq bo'lishi kerak. Oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar (birinchi navbatda C va B guruhi vitaminlari) va minerallar tarkibiga alohida e'tibor berilishi kerak. Ularga bo'lgan ehtiyojni yangi sabzavotlar, mevalar va pishirilgan ovqatlarning tegishli boyitilishi bilan ta'minlash kerak. Kuniga to'rt marta ovqatlanish tavsiya etiladi. Ertalabki mashg'ulotdan oldin siz ozgina nonushta qilishingiz kerak, buning uchun siz ozuqaviy aralashmalardan foydalanishingiz mumkin.

Sport bilan suzish, qoida tariqasida, quyidagi asosiy gigiena talablariga javob beradigan ochiq yoki yopiq sun'iy suv havzalarida amalga oshiriladi. Sun'iy suzish havzalarini sanoat korxonalaridan uzoq joylarda, iloji bo'lsa, yashil maydonlar zonasida joylashtirish tavsiya etiladi. Ochiq basseynlar va tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun maydonchalar (har bir sportchiga 4,5 m² miqdorida) quyosh nurlari yaxshi tushadigan joylarda turar-joy binolari chegarasidan kamida 50 m masofada, suv sathi hovuz yuzasidan 0,7 m pastroq bo'lishi kerak. Ochiq hovuz maydonini obodonlashtirishning umumiy maydoni er uchastkasi maydonining kamida 35 foizini tashkil qilishi kerak. Sho'ng'ish qurilmalari shimolga, shimoliy-sharqqa yoki sharqqa yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Hovuz hammomlarining o'lchamlari va ularning bir martalik quvvati belgilangan standartlarga muvofiq belgilanadi.

Hovuz binolarining to'g'ri joylashishi katta gigienik ahamiyatga ega. Sun'iy suv havzalari inshootlari va binolarining nisbiy holati

quyidagi ketma-ketlikda qatnashuvchilarning harakatini ta'minlashi kerak;

- tashqi kiyim kiyinish xonasi
- dush xonasi
- tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun maydon (zal)

Oddiy kiyim va poyabzal kiygan odamlarning basseyin zali va unga tutash yordamchi xonalarga kirishiga yo'l qo'yilmaydi. Basseyinda shug'ullanadiganlar ichki qoidalarga ham rioya qilishlari kerak. Basseyin zaliga kirishdan oldin tanangizni sovun va mato bilan, ayniqsa, eng ifloslangan qismlarini (qo'llar, oyoqlar) issiq dush ostida yaxshilab yuvishingiz kerak.

Sun'iy basseyinlarning suvi ichimlik suvi talablariga javob berishi kerak. Hovuzdagi hammomdagi suvning harorati ($^{\circ}\text{C}$) quyidagicha bo'lishi mumkin:

Yopiq sun'iy basseyinning hovui joylashgan zallarga ma'lum gigiena talablari qo'yiladi. Hammom xonasining devorlari namlikka chidamli bo'lishi kerak va ularni nam usul bilan tozalash mumkin. Yo'laklar va skameykalar 31° gacha qiziydi. Yopiq hovuzlarning hammom zali uchun quyidagi me'yorlar belgilangan: havo harorati - 26° ; nisbiy namlik - 50-65%, havo tezligi - 0,2 m / sek.

Hovuzlardagi yorug'lik ma'lum darajada saqlanishi kerak. Suzish va suv polosi bilan shug'ullanish paytida tashqi hovuzlarda suv sathining gorizontol yoritilishi 100 lyuks, ichki makonda 150 lyuks. Sho'ng'ish bilan shug'ullanayotganda, ochiq havuzlarda suv sathida gorizontol yorug'lik 100 lyuks, ichki makonda - 150 lyuks, tashqi hovuzlarda sakrash zonasi balandligigacha vertikal yoritish - 50 lyuks, yopiq xonada - 75 lyuks.

Hovuz gigienasi

Ifloslanish - bu hovuz suvlarida sodir bo'ladigan doimiy jarayon. Hovuzga kiradigan suvning o'zida allaqachon uning ifloslanishiga olib keladigan moddalar bo'lishi mumkin. Ammo basseyinning ifloslanishining asosiy manbai bu suzuvchilar. Hovuzdagi gigiena qoidalari, suzishda qat'iy rioya qilishingiz kerak. Inson tanasi bilan bog'liq bo'lgan har qanday moddalar odatda 3 toifaga bo'linadi: bular inson tanasining sekretsiyasi; inson tanasiga, so'ngra hovuzga

tushishi mumkin bo'lgan axloqsizlik; barcha turdagi kosmetika vositalari.

Inson tanasining organik sekretsiyasi

Hovuzga kiradigan inson tanasining asosiy organik sekretsiyalari tupurik, siydik, burun va og'iz bo'shlig'idan shilliq, sochlar va terining zarralari. Hovuzga chiqarilgan organik chiqindilar tarkibida mikroorganizmlar (bakteriya va viruslar) mavjud. Ko'plab suzuvchilar suvda, ayniqsa, issiq hovuzda mashq qilish orqali sezilarli darajada terni yo'qotadilar. Shu sababli saunadan keyin darhol basseynga

Suv ifloslanishining oldini olish uchun gigiena qoidalari

Ba'zi Evropa mamlakatlarida gigiena qoidalari qat'iy va ularga ko'ra hovuzga kirishdan oldin dush qabul qilish odat tusiga kiradi. Suzish uchun bosh kiyimga ega bo'lish tavsiya etiladi (ba'zi basseynlarda bu ham majburiy talab hisoblanadi). Angliyada dush odatda hovuzda suzgandan keyin olinadi. Hovuzga kirishdan oldin asosiy gigiena qoidalari - cho'milishdan oldin dush qabul qilishning qiymati aniq bo'lib tuyulsa-da, ko'p odamlar ushbu protsedurani e'tiborsiz qoldiradilar. Dushdan keyin, oyoq hammomi keyin basseynga tushib ketishadi.

3.2. Har xil suv havzalarda o'tkaziladigan gigiyenik shart-sharoitlar

Hovuzga kelgan har bir kishi undan foydalanish qoidalari, shu jumladan basseyndagi gigiena qoidalari to'g'risida xabardor bo'lishi kerak. Hovuzdagi gigiena qoidalarini yaxshiroq eslab qolish uchun siz hovuzga kirish oldida o'rnatilgan turli xil plakatlardan foydalanishingiz mumkin.

Suzish bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'quvchilarga ko'proq foyda keltiradi, agar shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilinsa, tanani jilovlash va o'zini o'zi boshqarish harakatlari amalga oshiriladi.

Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilgan holda siz quyidagilarni bajarishingiz shart:

- har kuni 25-30 daqiqa davomida ertalabki mashqlarni bajarish, dush qabul qilish yoki o'zingizni salqin suv bilan artish;
- nonushta, tushlik va kechki ovqatni o'z vaqtida iste'mol qiling; mahsulotlar (kerakli miqdordagi kaloriya miqdoriga muvofiq) taqsimlanadi: nonushta uchun - 35%, tushlik uchun - 40%, kechki ovqat uchun - 25%;

3.3. Suv havzalarda suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalarini. Mashg'ulotlarning xavfsizligini taminlash

Hovuzdagi xavfli omillar:

- **jismoniy** (silliq yuzalar; vannalar va pollar yuzalaridagi o'tkir qirralar; shovqin; elektr jihozlari (fen, sochlarni fen mashinasi va boshqalar); dushdagi issiq suv; suv va havoning past harorati; bo'g'ilish ehtimoli);
- **kimyoviy** (suv va havoda turli xil kimyoviy moddalarning konsentratsiyasining ortishi).

Stajyorlar yong'in xavfsizligi qoidalariga rioya qilishlari, birlamchi yong'inga qarshi vositalar joylashgan joylarni bilishlari shart.

Jabrlanuvchi yoki guvoh har bir baxtsiz hodisa to'g'risida zudlik bilan hovuzda mashg'ulotlar olib boradigan murabbiy-o'qituvchini xabardor qilishi shart.

Basseynda mashg'ulotlar olib boradigan murabbiy-o'qituvchining ruxsatisiz tinglovchilarga basseynda va yordamchi xonalarda (kiyim almashtirish xonalari, dush va hk) mavjud bo'lgan jihozlarga yaqinlashish va undan foydalanish taqiqlanadi.

Shisha idishlarda va oynalarda yuvish vositalarini ishlatmang.

Ushbu yo'riqnomani bajarmagan yoki buzgan talabalar darslardan chetlashtirilishi mumkin.

Xavfsizlik talablari boshlashdan oldin

- Ushbu qo'llanmaning tarkibini o'rganing.
- Murabbiy-o'qituvchining ruxsati bilan kiyinish xonasiga boring, echintiring, qo'shnilaringizni bezovta qilmasdan, kiyimlaringizni chiroyli qilib katlayin.

- Sovun va yuvinish bilan cho‘milish (cho‘milish kiyimi yo‘q).
- Cho‘milish kostyumingiz va shlyapangizni kiying.
- Basseyn maydoniga ehtiyotkorlik bilan kiring.
- Murabbiy-o‘qituvchining ruxsati bilan suvga orqa tomoningizni suyanib, maxsus narvonlardan foydalaning.
- Ovqatdan so‘ng yoki og‘ir jismoniy kuchdan so‘ng darhol mashq qilishni boshlash taqiqlanadi.

Darslar uchun xavfsizlik talablari

Sinflar davomida talaba quyidagilarga majburdir :

- ushbu ko‘rsatmalarga rioya qiling;
- mashg‘ulotlarni olib boradigan murabbiy-o‘qituvchining barcha ko‘rsatmalariga qat’iy rioya qiling;
- qatorda mashqlarni suvda bajarishda (birin-ketin) to‘qnashuvlar bo‘lmasligi uchun etarli vaqt oralig‘ini kuzating;
- faqat mashg‘ulotlarni olib borayotgan murabbiy-o‘qituvchining ruxsati bilan yotoqxona stollaridan sakrash;
- sport anjomlaridan (suzish taxtalari, koptoklar, kalabashka va boshqalar) faqat mashg‘ulotlarni olib boradigan murabbiy-o‘qituvchining ruxsati va rahbarligi ostida foydalaning.

Talabalarga quyidagilar taqiqlanadi:

- mashg‘ulotlarni olib boradigan murabbiy-o‘qituvchining ruxsatisiz har qanday harakatlarni bajarish;
- baxtsiz hodisalar va jarohatlardan saqlanish uchun bir-biringizni qo‘llaringiz, oyoqlaringiz, boshingiz va tanangizning boshqa qismlaridan ushlang;
- Bir-birlarini «g‘arq qilish»;
- suzish bosh kiyimini echib olish;
- hovuz xonasida, kiyim almashtirish xonalarida yugurish;
- yon tomondan va zinadan suvga sakrash;
- mashg‘ulotlarni olib boradigan murabbiy-o‘qituvchining ruxsatisiz biron bir narsani hovuz maydoniga olib kirish.

Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik talablari

Agar siz bo‘g‘imlarda og‘riqni sezsangiz, ekstremitalarning mushaklari, terining qattiq qizarishi, suvda jismoniy mashqlar paytida qon ketishida yoqimsiz hislar paydo bo‘lsa, shuningdek o‘zingizni

yomon his qilsangiz, darsni to'xtating va o'qituvchi murabbiyga xabar bering. mashg'ulotlarni olib boradi, so'ngra suzish havzasi hamshirasi bilan bog'laning.

Agar siz sovuqni his qilsangiz, mashg'ulot o'tkazayotgan murabbiy-o'qituvchiga uning ruxsati bilan suvdan chiqing va quruq sochiq bilan o'zingizni silang.

Konvulsiyalar bo'lsa, adashmang, suvda qolishga harakat qiling va yordam so'rang.

Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda (begona hidlar paydo bo'lishi, tutun, olov paydo bo'lishi) darhol mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga xabar bering va uning ko'rsatmalariga muvofiq harakat qiling.

Zarar bo'lsa, mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga xabar bering.

Agar kerak bo'lsa va iloji bo'lsa, jabrlanuvchiga birinchi yordam ko'rsatishda mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga yordam bering.

Hovuzda suzish darslari uchun xavfsizlik ko'rsatmalari

Hovuzdagi guruh mashg'ulotlari uchun:

Suzishga faqat shifokorning ruxsati bilan ruxsat bering.

Sinfdagi eng qat'iy intizomga rioya qiling.

Buyrug' bilan suvga kiring va chiqing.

Amaliyotchilar sonini suvga kirishdan oldin, suvda va undan chiqib ketgandan keyin tekshiring.

Birinchi darslarda tinglovchilarni bir-birlarini kuzatish uchun juftlarga taqsimlang.

Agar tinglovchilar kuchli sovutish belgilarini ko'rsatsa (titroq, ko'k lablar) suvda mashq qilishni to'xtating.

Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin suzib yurish joyi, jihozlari va inventarizatsiyasini tekshirish kerak va barcha nosozliklar darhol bartaraf etilishi kerak.

Stajyorlar sport kiyimlariga ega bo'lishlari kerak: suzish kiyimlari, bosh kiyimlari.

Hovuz bo'ylab suzish uchun talabalarning birinchi suzishlari o'qituvchining nazorati ostida tashqi yo'llar bo'ylab birma-bir

amalga oshiriladi.

Sho'ng'ish va startdan sakrashga talabalar kamida 25 m masofada suzishni o'rganganlaridan so'nggina o'qituvchining bevosita rahbarligi ostida ruxsat beriladi.

Sho'ng'ish mashg'ulotlari davomida mashqlar o'qituvchi nazorati ostida birma-bir bajariladi.

Darslar o'qituvchining ishorasi bilan tugaydi, u guruhlarining suvdan chiqishini va hovuzdan o'z vaqtida chiqishini boshqaradi.

Suvdagi navbatdagi mashg'ulotni avvalgi guruh suvdan to'liq chiqib ketgandan keyin boshlashga ruxsat beriladi.

Talabalar cho'kib ketayotgan kishiga yordam berish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

3.4.Mashg'ulot uchun anjom va uskuna

Suzuvchilarning jihozlari

Suzuvchilarning quruqlikdagi mashg'ulotlarida kiyimi va poyabzali tegishli meteorologik sharoitlarni hisobga olgan holda tanlanadi. Musobaqalarda qatnashayotganda o'g'il bolalar suzish uchun maxsus shortikda, ayollar, qizlar esa cho'milish kostyumlarida chiqish qilishadi.

Suzish uskunalarini quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- suzish kostyumi
- ko'zoynaklar
- Suzish shapkasi
- toymaydigan hovuz poyabzallari

Suzish kiyimlari suzuvchining mashg'ulotlarda o'zini ishonchli va qulay his qilishiga imkon beradigan xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Suzish kiyimlari sintetik matolardan tayyorlanishi kerak. Suzish kiyimlari poliamid, likra, neylon, polyester va mikrofiberdan tayyorlanadi. Suzish kiyimlari va suzish havzalari xlorga chidamli bo'lishi va allergik reaksiyaga olib kelmasligi kerak. Suzuvchi shapkalarini sochlarni suvdan saqlaydi. Suzuvchi ko'zoynaklar sportchining suvda yaxshi ko'rishi, ko'zlarini xlor birikmalari ta'siridan himoya qilishi, suvga botganda ko'zning noqulayligini yo'qotishi uchun kerak.

Hovuzlar ularning jihozlari va ishlashi

Suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun asosiy joy bu suzish havzasi. Suzish havzalarining yopiq va ochiq turlari mavjud. Zamonaviy yopiq suzish havzasi - bu ko'plab imkoniyatlar va xizmatlarga ega katta sport inshooti. Bunga dush, kiyim almashtirish xonalari, hojatxonalar, dam olish joylari, bufetlar, o'tirish joylari, massaj xonalari, isitish xonalari, sport gimnastikasi xonalari, tibbiyot idorasi yoki xizmat ko'rsatish va boshqalar kiradi. Yirik xalqaro musobaqalar uchun Xalqaro suzish federatsiyasining (FINA) standart hovuzlaridan foydalaniladi. Suzish yo'lagi uzunligi - 50 m; yo'lning kengligi - 2 m; chuqurligi - kamida 1 m. Hovuzda sakkizta suzish yo'lagi mavjud bo'ladi. Shnurning har bir uchida 5 m masofada suzib yuruvchilarning rangi farq qilishi kerak. Hovuzning pastki qismida har bir yo'lning o'rtasida kontrast rang chizig'i chizilgan bo'lishi kerak. Uning kengligi 0,2-0,3 m, uzunligi 46 m. Har bir chiziq hovuzning so'nggi devorlaridan 2 m masofada bir xil enli va uzunligi 1 m bo'lgan ko'ndalang chiziq bilan tugashi kerak. Start joylari suv sathidan balandligi 0,50-0,75 m, uning yuzasining o'lchamlari 0,5 x 0,5 m, maksimal moyillik burchagi 10° dan oshmaydi. Suvdan boshlash uchun vertikal va gorizontal tutqichlar suv sathidan 0,3-0,6 m balandlikda o'rnatiladi. Chalqancha suzish masofasining dastlabki 5 m-dagi suv chuqurligi 1,2 m dan kam bo'lmasligi kerak, chalqancha suzish uchun basseyn maxsus ko'rsatkichlar - tortilgan bayroqli shnurlar bilan jihozlanadi. Suv harorati - $26 \pm 0,25$ metrlik basseynlarga talablar bir xil. Qoidalarga muvofiq musobaqa to'rtburchak shaklidagi basseynlarda o'tkazilishi kerakligi sababli, bizning mamlakatimizda mashg'ulotlar va suzish musobaqalari uchun amaldagi me'yorlarda ikkita standart o'lchamlariga ruxsat berilgan: 25 x 16 m; sayozlik qismida kamida 1,2 m chuqurligi kamida 1,8 m bo'lgan 6 va 4 qatorlar uchun mos ravishda 25 x 11 m, bunday basseynlarda kattalar o'qitilishi va ommaviy cho'milish mumkin. O'quv basseynlarining uzunligi va kengligi standartlashtirilmagan va suvning chuqurligi quyidagicha o'rnatiladi: - 14 yoshdan katta bolalar va kattalar uchun - sayoz qismida 0,9 m va chuqurlikda 1,25 m; 5 m² yuza; - 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - sayoz qismida 0,8 m va chuqurda 1,15 m; suv yuzasi 4 m²; - 7 yoshdan 11 yoshgacha

bo'lgan bolalar uchun - sayoz qismida 0,6 m va chuqurda 0,85 m; 3 m² suv yuzasi. Bundan tashqari, suzishni o'rgatish amaliyotida suzish havzalarining quyidagi turlari qo'llaniladi:

1. Yopiq kichkina hovuzlar.
2. Kichik o'lchamdagi hovuzlar
3. Sport turidagi yopiq va ochiq hovuzlar.
4. Yigiladigan tuzilmalar.
5. Mashg'ulotlar uchun jihozlangan joylari bo'lgan tabiiy suv hovuzlari.

Yopiq hovuz xonalari ventilyatsiya bilan jihozlangan, etarli yorug'lik va havo harorati, ularda tozalik va tartib saqlanadi. Sanitariya-gigiena standartlariga muvofiq, basseynga etkazib beriladigan suvning sifati "Ichimlik suvi" ga mos kelishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning darslari uchun suv harorati 30-32 ° C, katta yoshdagi bolalar uchun - 27-28 ° C. Havoning harorati 24-28 ° C gacha. Hovuzda tegishli sanitariya-gigiena muhiti saqlanadi. Hovuzning turi va toza suv oqimidan qat'iy nazar (uning hajmining 10-15 foiziga) 200 m³ gacha bo'lgan hovuzlar har 10 kunda to'liq quritiladi va dezinfektsiya qilinadi. Basseyn soda eritmasi bilan yaxshilab yuviladi, cho'tkalar bilan tozalanadi va shlangdan issiq suv bilan yuviladi. Amaldagi qoidalarga muvofiq, basseynlarning binolari muntazam ravishda ventilyatsiya qilinadi, kundalik tozalash ishlari olib boriladi, binolar va jihozlarning joriy dezinfektsiyasi amalga oshiriladi. 0,5-1% namlangan lattalar bilan artilgan pollar, skameykalar, yog'och panjarali matlar, eshik tutqichlari, tutqichlar va boshqa ko'plab narsalar - 1 xloramining nim eritmasi (1 litr suv uchun bir choy qoshiq). Hovuzning hududida umumiy tozalash vaqti-vaqti bilan amalga oshiriladi.

Agar suzish havzalarida suzishni o'rgatishning iloji bo'lmasa maxsus jihozlangan tabiiy suv havzalaridan foydalaniladi daryolar, ko'llar, dengizlar. Bu holda suzish joylari puxta tayyorlanadi. Joy tanlashda quyidagilar hisobga olinadi:

- qirg'oqning tabiati;
 - suv oqimining tezligi;
 - suv holati;
 - turar-joy binolari, korxonalar va boshqa ob'ektlarning mavjudligi.
- Zal quyidagi minimal inventarizatsiyaga ega bo'lishi kerak:

1) rezina amortizatorlar (diametri 3 dan 8 mm gacha bo'lgan ushlagichlari ushlanishi oson);

2) suzuvchining kuchini rivojlantirish uchun maxsus qurilmalar, masalan, qarshilikka ega blokli qurilmalar yoki simulyatorlar;

3) mashg'ulotlar paneli;

4) dumbbelllar to'plami, shu jumladan yig'iladigan;

5) 1 dan 5 kg gacha bo'lgan toshlar to'plami;

6) sport uchun to'plar;

7) arqonlar;

8) sekundomerlar.

O'quv mashg'ulotlaridan so'ng tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mumkin bo'lgan haddan tashqari kuchlanish va kasalliklarning oldini olish, jarohatlar va og'riqli sharoitlarning uzoq muddatli oqibatlarini bartaraf etish katta sport markazlarida tiklanish markazlarini yaratishni belgilaydi. Markazning joylashishi har bir protseduraning qulayligini ta'minlashi, xavfsizlik va sanitariya qoidalariga rioya qilinishini ta'minlashi kerak. Qayta tiklash choralari orasida muvozanatli ovqatlanish, sauna, massaj, o'z-o'zini massaj, psixologik yengillik usullari va boshqalar.

Nazorat savollari

1. Suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining o'ziga xosligini tushuntirib bering.

2. Suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi haqida gapirib bering.

3. Basseyinning gigiyenik talablari haqida ma'lumot bering.

4. Suzuvchi kiyimlari haqida aytib bering.

IV-BOB. Musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlikka o'rgatish

4.1. Musobaqa turlari

Sport musobaqalari - bu boshqa barcha sport elementlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy tizimni yaratuvchi va birlashtiruvchi omil. Sportning yetakchi nazariyotchilarining yozuvlarida musobaqalar mashg'ulotning oxiri, vositasi, usuli va modeli, sportni boshqarish uchun kuchli qo'l sifatida talqin etiladi. Sport faoliyati o'zining asosiy tarkibiy elementi - raqobatsiz o'z ma'nosini, o'ziga xosligini to'liq yo'qotadi. Ta'lim va tarbiya jarayonini rejalashtirish kelgusi musobaqalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Suzishni ommalashtirish uchun musobaqalarning ahamiyati, ushbu sevimli va foydali sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur kontingentni jalb qilish uchun kurash. Suzishning zamonaviy rivojlanish darajasida har qanday miqyosdagi musobaqa quyidagilar bilan ajralib turishi kerak: aniq tashkil etish va o'tkazish, hakamlik ob'ektivligi, musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlarning qiziqishi.

Maqsad va vazifalarga qarab quyidagi musobaqa turlari ajratiladi: **Olimpiya o'yinlari, chempionatlar, kubok, o'yin va saralash.** Ular o'z darajalariga ko'ra xalqaro, respublika, viloyat, tuman musobaqalariga bo'linadi.

Suzish musobaqalari shaxsiy va jamoaviyga bo'linadi. Shaxsiy musobaqalarda natijalar va joylar har bir alohida ishtirokchi uchun hisoblanadi. Shaxsiy jamoaviy musobaqalarda natijalar va joylar bir vaqtning o'zida alohida ishtirokchilarga va umuman jamoaga, jamoaviy musobaqalarda - faqat jamoalarga hisob qilinadi. Suzuvchilarning jismoniy barkamolligi hamda suzish xarakatlari texnikasini bajarish qobiliyatlari nazorat qilinadi va baholanadi. Musobaqa turlari: shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchiliklari, saralash musobaqalari, sport darajalari va unvonlari tavsiya etiladigan musobaqalarga bo'linadi. Musobaqa turlari va dasturi musobaqa nizomiga asosan belgilanadi. Musobaqa nizomini musobaqa tashkilotchisi ishlab chiqadi. Musobaqa nizomida:

1. Musobaqa maqsadi va vazifasi.

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

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

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

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

Musobaqa ishtirokchilarning burchlari va xuquqlari:
musobaqa ishtirokchilari burchlari:

1. Musobaqa qoidalarini bilish va unga qat'iy rioya qilish.
2. Sport inshootlarida yurish va sport jixozlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilish.
3. Axborotchi xakam buyrug' iga muvofiq sportga kelish va supaga chiqish.
4. O'z vaqtida sportchi xakamga o'zini qayd qildirish.
5. Musobaqa davomida barcha xakamlar ko'rsatma va buyruqlarni o'z vaqtida bajarish.

6. Musobaqa ishtirokchilari tavsiyasiga binoan doping nazoratiga qatnashishi, doping nazoratidan qatnashishdan bosh tortgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi va uning natijalari bekor qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari xakamlar xay'atiga jamoa vakillari orqali murojaat qilish xuquqiga ega. Musobaqa ishtirokchisi musobaqa davomida xakam sifatida ishtirok etish xuquqiga ega emas. Musobaqa ishtirokchilari kiyimlari: musobaqa ishtirokchilari kiyimlari saranjom bo'lishi kerak. Namoyishga yoki taqdirlash marosimiga har bir jamoa ishtirokchilari bir xil kiyimda chiqishi talab etiladi. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar kiyimida davlat belgisi, respublika musobaqalarida xudud, uyushma va sport jamoasi emblemalari bo'lishi kerak. Jamoalar o'rtasidagi musobaqalarda sportchi ishtirok etuvchi jamoat yoki tashkilot belgisi bo'lishi kerak. Erkaklar, o'smirlar va bolalar musobaqalarni suzish kiyimida, ayollar, qizlar va qiz bolalar xam yopiq suzish kiyimlarida ishtirok etishda ruxsat etiladi. Suzish kiyimlari shaffof materialdan tayyorlanmagan bolishi kerak. Suzish kiyimi xamda suzuvchilarning sport kiyimida 2 ta dan ortiq reklama belgisi bolishi ta'qiqlanadi. Shuningdek reklama belgilari xajmi 20 kv sm dan oshmasligi kerak. Yuqoridagi qoidalar va talablarga rioya qilmagan suzuvchilarni musobaqa bosh xakami va referi ularni musobaqada ishtirok etishni ta'qiqlash xuquqiga ega. Har bir jamoa sport musobaqalarida oz vakillariga ega boladilar. Bu vakil jamoaning rasmiy vakili xisoblanadi. U musobaqa davomida jamoa a'zolarini musobaqa tartib qoidalariga rioya qilishini, sportchilar sog ligini va tartib intizomini ularga oz vaqtida xizmat korsatishini nazorat qiladi. Jamoa vakillari vakillar uchun otkaziladigan barcha yigilishlarda ishtirok etadilar. Yigilish xulosalari va qarorlarini jamoa a'zolariga etkazadilar. Musobaqa xakamlari hamda tashkilotchilarning korsatmalariga jamoa vakillarining aralashishiga va qarshilik qilishga xuquqlari yoq. Jamoa vakili barcha muammolar va savollar bilan bosh xakam, referi va ularning o rinbosarlariga murojaat etadilar. Bu talablarga rioya qilmagan jamoa vakillari bosh xakam yoki referi qaroriga muvofiq vazifasidan ozod etiladi. Jamoa vakillarini vazifasini murabbiy yoki jamoa sardori ham bajarishi mumkin. Bu xaqda sportchilarni qayd etish jarayonida bosh xakam yoki referini ogohlantirib qoyishi kerak. Jamoa vakili musobaqani takshil etishi va otkazish boyicha ma'lumotlarni xamda musobaqa bayonlarini

xakamlar xay'atidan hamda axborotchi xakam va kotibdan olish xuquqiga ega.

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

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

4.2. Guruhlarni shakllantirish va musobaqalarga tayyorlash

Musobaqalarga tayyorgarlik ularning haqiqiy o'tkazilishidan ancha oldin boshlanadi va birinchi navbatda yil uchun tuziladigan kalendar, sport tadbirlari rejasini tuzishdan iborat. Ushbu rejada musobaqaning nomi va mohiyati, ularni o'tkazish vaqti va joyi, ishtirok etuvchi tashkilotlar belgilanadi. Musobaqaga tayyorgarlikning navbatdagi tashkiliy bosqichi - bu Nizomni ishlab chiqish.

Musobaqa to'g'risidagi nizom qisqa, aniq va ravshan bayon etilishi va quyidagi bo'limlarni o'z ichiga olishi kerak.

Musobaqaning maqsad va vazifalari

Ushbu bo'lim Musobaqaning maqsadlari va vazifalarini ko'rsatib beradi, ular har xil bo'lishi mumkin - musobaqa ko'lami, mohiyati va diqqat markaziga qarab. Chempionat xarakteridagi musobaqalar uchun asosiy maqsad va vazifalar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- ma'lum bir davr uchun o'quv va sport ishlari natijalarini sarhisob qilish;

- eng kuchli suzuvchilarni va (yoki) jamoalarni (sport tashkilotlarini) aniqlash;

- sportni ommalashtirish.

Musobaqa vaqti va joyi

Musobaqaning boshlanishi va tugash sanasi, ishtirokchilarning kelish va ketish kuni, shahar, hovuz nomi, uning yo‘llarining uzunligi ko‘rsatilgan.

Musobaqani boshqarish

Ushbu bo‘lim musobaqani bevosita boshqarish qaysi jismoniy madaniyat tashkilotiga yuklatilganligini aniqlaydi.

Musobaqa ishtirokchilari

Musobaqada ishtirokchilarning yosh guruhlari va ularning malakalari aniqlanadi. Jamoa musobaqalari uchun ishtirok etuvchi jamoalarning nomlari va ularning tarkibi keltirilgan.

Musobaqa dasturi

Barcha masofalar va suzish usullari ro‘yxatiga kiritilgan (erkaklar va ayollar uchun alohida), ishtirokchilarning yosh guruhlarini hisobga olgan holda.

Musobaqa shartlari

Ballar tizimi, dasturning har bir sonidagi ballar ishtirokchilari soni, yakka va jamoaviy bahslarda g‘oliblarni aniqlash tartibi ko‘rsatilgan.

G‘olibni taqdirlash marosimi

Shaxsiy va jamoaviy chempionat g‘oliblari va sovrindorlari uchun mukofot turlari sanab o‘tilgan. Ishtirokchilarni qabul qilish shartlari

Musobaqani o‘tkazadigan tashkilotlar va ishtirokchilarni yuboradigan tashkilotlar qanday xarajatlarni qoplashi ko‘rsatilgan.

Arizalarni qabul qilishning oxirgi muddatlari

Qayerda, kimga va qachon oldindan, nominal (ishtirokchilarning shaxsiy ma‘lumotlarini o‘z ichiga olgan), shuningdek texnik arizalarni (ishtirokchilarning masofaga qarab taqsimlanishini ko‘rsating) topshirish zarurligi ko‘rsatiladi.

Bundan tashqari, Nizom jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo‘yicha davlat organlari bilan kelishilgan bo‘lishi kerak.

Sport tadbirlari rejasi va musobaqalar to‘g‘risidagi Nizom asosiy hujjatlar bo‘lib, ular asosida suzish seksiyalarining o‘quv va sport ishlari rejalashtirilgan, suzuvchilar musobaqaga tayyorlanmoqda, musobaqalar uyushtirilib va o‘tkazilmoqda.

Musobaqaga keyingi tayyorgarlik musobaqa boshlanishidan oldin qolgan davr uchun tuzilgan reja asosida amalga oshiriladi. Ushbu reja quyidagi ish bo'limlarini o'z ichiga oladi:

- musobaqaga tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish;
- hakamlar hay'atini o'z vaqtida jalb qilish va uning ishini tashkil etish. Birinchidan, asosiy hakamlar hay'ati a'zolari - bosh sudya, uning o'rinbosarlari, bosh kotib tayinlanadi. Bu davrda ularning barchasi bir qator tayyorgarlik ishlarini olib boradi.

- musobaqa o'tkaziladigan joyni, zarur jihozlar va inventarlarni tayyorlash. Musobaqa o'tkaziladigan joy nafaqat suzish havzasi, balki barcha zarur kommunal xonalar, o'yin maydonchalari va basseynga tutash butun hududdir;

- tomoshabinlar va muxlislar uchun bo'lajak musobaqalar to'g'risida ma'lumot (plakatlar, plakatlari, dasturlar, taklifnomalar);

- musobaqa davomida tibbiy va tibbiy nazoratni tashkil etish.

Har bir musobaqa sport tadbiridir va ishtirokchilar paradini, musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari rejasi bosh hakam va uning o'rinbosari tomonidan tuziladi. Musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning mas'ul xodimlari bilan kelishilganidan so'ng, ushbu reja jamoa vakillari va hakamlarga yetkaziladi.

Suzish musobaqalari uchun asosiy hujjatlar:

- Musobaqada qatnashish uchun nominal ariza; shifokor, tashkilot rahbari va bosh murabbiy tomonidan imzolangan;

- jamoa vakili tomonidan imzolangan texnik dastur ;

- Musobaqa ishtirokchisining kartasi; musobaqa davomida ishtirokchining ushbu musobaqada ko'rsatilgan natijalari, darajasi, o'rni va ochkolari kiritiladi.

Natijalar asosida kotibiyat start protokolini tuzadi, u musobaqa boshlanishidan oldin hovuzdagi stendga joylashtiriladi. Musobaqa tugaganidan keyin kotibiyat yakuniy bayonnomini tayyorlaydi, unda musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalar, shuningdek ularning joylari, ochkolari va sport toifalari ko'rsatilgan. Yakuniy bayonnoma musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolandi.

Musobaqa tugagandan so'ng hakamlar hay'ati tomonidan hisobot tuziladi. Unda musobaqa nomi, uni o'tkazish sanasi, uni o'tkazadigan tashkilot, sport bazasi va musobaqa bo'lib o'tgan shahar nomi

ko'rsatilgan.

Shuningdek, hisobotda musobaqa ishtirokchilari (umumiy soni, shu jumladan ayollar va erkaklar; yoshi; tashkilot ishtirokchilari soni: erkaklar, ayollar, murabbiylar, jami; ma'lumot; ijtimoiy holat; sport toifalari) va murabbiylar to'g'risidagi ma'lumotlar (jami) soni, shu jumladan ayollar va erkaklar; ta'lim, shu jumladan jismoniy tarbiya; sport darajasi, ish staji).

Bundan tashqari, sportchilarning texnik natijalari tahlili berilgan bo'lib, unda qancha sportchilar reytingida qatnashgan sportchilar (shulardan erkaklar va ayollar) ishtirok etgani va qancha ishtirokchilar darajadagi me'yorlarni bajarganligi (tasdiqlangani) qayd etiladi. Yakkama-yakka jamoaviy musobaqalar natijalari, yozuvlar soni va rekord egalarining nomlari berilgan, musobaqaning yakuniy bayonnomasi ilova qilingan. Ishtirokchilar tomonidan intizomning buzilishi va qoidabuzarlarga nisbatan ko'rilgan choralar qayd etiladi. Hakamlarning ishini baholash (taniqli hakamlar, harakat va hakamlikdan chetlatish), musobaqani tibbiy va sanitariya bilan ta'minlash. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishdagi kamchiliklar qayd etilib, ularni bartaraf etish va ushbu tashkilotning o'quv-sport bazasini takomillashtirish bo'yicha takliflar bildirilmoqda.

Hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolanadi.

Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot yakuniy hujjatlar va hakamlar hay'ati hisoboti asosida musobaqa natijalarini tasdiqlash, ularni tashkil etish va o'tkazishdagi kamchiliklarni tahlil qilish va suzishni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni belgilash to'g'risida buyruq chiqaradi.

Musobaqani o'tkazish imkonsiz bo'lgan muhim hujjatlardan biri bu Musobaqani o'tkazadigan tashkilot vakili tomonidan tuziladigan xarajatlar smetasi, musobaqa reglamenti va moliyaviy me'yorlarga muvofiq ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlar soni.

4.3. Musobaqalarni o'tkazish

Musobaqalar jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismidir. Musobaqalarning ahamiyati shundaki, ular nafaqat shaxslar va

guruhlarning sport yutuqlarini ochib berishga imkon beradi, balki musobaqalar keng aholini muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning eng samarali vositasi va har qanday jismoniy madaniyat tashkiloti ishini tekshirish usullaridan biri hisoblanadi.

Maqsad va vazifalarga qarab musobaqalar ajratiladi; chempionatlar, sovrinlar, kuboklar, saralash, tasniflash, namoyish va ommaviy sog'lomlashtirish musobaqalari. Miqyosi bo'yicha musobaqalar xalqaro, respublika, mahalliy va ommaviy bo'lishi mumkin; - idoralararo, hududlararo, yopiq (faqat ma'lum bir jamoaning sportchilariga ruxsat beriladi), ochiq (barcha sportchilarga ruxsat beriladi), murakkab (bir nechta sport turlari bo'yicha musobaqalar). G'oliblarni aniqlash xususiyati bo'yicha musobaqalar shaxsiy (faqat individual sportchilar natijalari aniqlanadi), jamoaviy (faqat jamoalarning natijalari hisobga olinadi), shaxsiy-jamoaviy (individual sportchilar va individual jamoalarning natijalari) ga bo'linadi va jamoaviy (ishtirokchi jamoalarning natijalari hisobga olinadi).

Musobaqa mashg'ulotning ixtisoslashtirilgan shakli ekan, ularni o'tkazish shartlari har qanday suzish sinfiga qo'yiladigan talablarga javob berishi kerak. Suzishning zamonaviy rivojlanish darajasida har qanday miqyosdagi musobaqa quyidagilar bilan ajralib turishi kerak: aniq tashkil etish va o'tkazish, hakamlarlik ob'ektivligi, musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlarning qiziqishi.

Suzish musobaqasiga tayyorgarlik sport tadbirlari taqvimini tuzishdan boshlanadi. Bir yilga tuzilgan ushbu rejada quyidagilar belgilanadi: Musobaqaning nomi va mohiyati, o'tkazilish sanalari va joyi, shuningdek unda qatnashadigan tashkilotlar. Jadval albatta mamlakatda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarni hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Unda majmua asosida jismoniy tarbiya guruhlarida, yashash joyida, lagerlarda, ommaviy cho'milish joylarida va boshqalarda o'tkaziladigan turli xil yosh guruhlar uchun ommaviy madaniy va ko'ngilochar tadbirlar aks ettirilishi kerak. Musobaqaga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish rejaga muvofiq amalga oshiriladi, unda Musobaqaga tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish, hakamlar hay'atini o'z vaqtida jalb qilish va uning ishini tashkil etish, musobaqa o'tkaziladigan joyni tayyorlash, xabardor qilish va jalb qilish musobaqadagi aholi, musobaqa davomida tibbiy nazoratni tashkil etish va ishtirokchilarga tibbiy yordam ko'rsatish. Jismoniy

tarbiya jamoalarida musobaqaga tayyorgarlik kollektiv kengashi va seksiya byurosi tomonidan jismoniy tarbiya faollarini jalb qilgan holda amalga oshiriladi. Keng ko'lamli musobaqalarni o'tkazishda maxsus tashkiliy qo'mitalar tashkil etiladi.

Musobaqa hakamlar hay'ati tomonidan olib boriladi, odatda uning boshlanishidan 1-3 hafta oldin belgilanadi. Hakamlarning malakasi musobaqaning ahamiyatiga mos kelishi kerak. Kollegiyadagi hakamlar soni Musobaqa miqyosiga, ishtirokchilar soniga va musobaqaning texnik jihozlanishiga bog'liq. Minimal sudyalari soni 7-10 kishidan iborat bo'lishi mumkin: bosh hakam, shifokor, kotib, boshlovchi, burchak hakami, texnika hakami, uch yoki to'rt nafar vaqtni boshqaruvchi. Standartlarning I va V bosqichlaridan o'tayotganda (vaqtni hisobga olmasdan suzish) boshlang'ich, marrada hakam va shifokor etarli.

Musobaqa sifatini oshirish maqsadida musobaqadan bir necha kun oldin butun hakamlar hay'atining brifing yig'ilishi tashkil etiladi.

Musobaqaning bosh hakami va uning o'rinbosari musobaqa maydonchasining yaroqliligi va tayyorligini tekshirishga majburlar.

Musobaqa uchun asosiy hujjatlar arizalardir.

Belgilangan muddat ichida arizalar Musobaqada ishtirok etadigan tashkilotlar tomonidan hakamlar hay'atiga yoki maxsus yaratilgan ishonch qo'mitasiga yuboriladi.

Ishtirokchilarning boshlang'ich tartibi qur'a tashlash yo'li bilan yoki ular ko'rsatgan sport natijalari asosida aniqlanadi. Musobaqalarni o'tkazish va sport natijalarini qayd etish qulayligi uchun har bir ishtirokchi uchun karta tuziladi.

Qur'a tashlash ishtirokchilar kartalarini tuzishdan va ular uchun avval navbatdagi suzish raqamini, so'ngra suzish yo'lagi raqamini aniqlashdan iborat. Agar ishtirokchilarning sportga tayyorligi darajasi ma'lum bo'lsa, unda suzish natijalari taxminan teng natijalarga ega bo'lganlardan hosil bo'ladi va faqat treklarning raqamlari qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Musobaqa ishtirokchilar va tomoshabinlar uchun bayram bo'lishi kerak. Shuning uchun ularning tantanali marosimini puxta tayyorlash juda muhim: ochilish va yopilish marosimi, tantanali qism, g'oliblarni taqdirlash, musobaqa ishtirokchilari va mehmonlarining uchrashuvlari. Tadbirni eng taniqli hakam boshqaradi.

Hakamlar va ishtirokchilar tadbirga alohida ustunlarda, ishtirokchilar jamoalari - o'tgan yilning shu musobaqalarida band bo'lgan joylar tartibida yoki agar musobaqa birinchi marta o'tkazilayotgan bo'lsa, alifbo tartibida kirishadi. Har bir jamoaning boshida jamoa vakili, jamoa murabbiyi va ishtirokchilar: avval ayollar, keyin erkaklar. Musobaqaning birinchi ishtirokchilari ochilish marosimidan ozod qilinishi kerak so'ng musobaqa tashkilotchisi ma'ruza qiladi va musobaqa mezboni kutib olish so'zini aytadi. Keyinchalik, musobaqa bayrog'ining tantanali ko'tarilishi amalga oshiriladi, so'ngra ishtirokchilarning uyushgan jo'nab ketishi kuzatiladi. Musobaqa yakunlangach, ishtirokchilar jamoalari ushbu musobaqada egallagan joylar tartibida yopilish marosimiga kirishadi. Bosh hakam musobaqa natijalarini sarhisob qilmoqda. Bu bayroq tushirilishi va ishtirokchilar va hakamlarning uyushgan tarzda tark etilishi bilan tugaydi.

Musobaqada hakamlik qilish suzish bo'yicha musobaqa qoidalariga to'liq mos ravishda bajarilishi kerak, unda ishtirokchilarga qo'yiladigan talablar, hakamlarning vazifalari va musobaqani boshqarish qoidalari ko'rsatilgan.

Musobaqani baholashning umumiy jarayoni quyidagicha. Sudya ishtirokchilar bilan musobaqa kotibidan kartalarni olgan holda, ishtirokchilarga har birining sonini e'lon qiladi va ularni yo'l bo'ylab olib boradi va kartalarni suzish ishtirokchilarini suzish bilan tanishtiradigan ma'lumot beruvchi sudyaga topshiradi. tomoshabinlar.

Taymerlar tayyor bo'lgandan so'ng, boshlang'ich dastlabki buyruq beradi ("Ishtirokchilar o'z joylarini egallashlari kerak!" Yoki hushtak), keyin boshlang'ich tayyorgarlik buyrug'ini beradi ("Boshlang!" Yoki ikkinchi hushtak), unga ko'ra ishtirokchilar supaning old chetida turib, statsionar start holatini egallaydilar. Barcha ishtirokchilar boshlashga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilgandan so'ng, boshlang'ich ijro etuvchi buyruq beradi ("Marsh!" Yoki otishma). Ushbu buyruq bilan taymerlar sekunderlarni yoqadilar. Agar bir yoki bir nechta ishtirokchilar startni muddatidan oldin qabul qilsalar, chetlashtiriladi. Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar ishtirokchilar tomonidan masofani suzish to'g'riligini, burilishda hakam va marrada hakamlar burilishlarning bajarilishini, marra chizig'idagi hakamlar marralarning to'g'riligini nazorat qilishadi. Qoidalar buzilgan

taqdirda, ushbu sudyalarda bosh hakamga ishtirokchini va u tomonidan sodir etilgan qoidabuzarliklarni ko'rsatadigan yozuvlarni beradi.

Masofa tugagandan so'ng, hozirgi vaqtda suzuvchi aylanadigan qalqonga tegadi (erkin masofada - tananing biron bir qismi bilan, orqada suzishda - bir qo'li bilan, brass va kapalak suzish paytida - ikki qo'li bir xilda. vaqt), taymerlar sekundomerlarni to'xtatadilar. Birinchi bo'lib suzgan ishtirokchining vaqtini uchta taymerlar belgilaydi. Bundan tashqari, suzuvchilarning marraga kelish tartibi marraga hakamlar tomonidan belgilanadi.

Bosh hakam masofani bosib o'tish natijalarini ishtirokchilarning kartochkalariga qo'yadi va suzish natijalarini ishtirokchilar va tomoshabinlarga e'lon qilish uchun ma'lumot beruvchi hakamga topshiradi. Barcha issiqlik tugagandan so'ng, bosh kotib shaxsiy va jamoaviy natijalarni hisoblab chiqadi va ushbu ma'lumotlarni e'lon qilish uchun sudyaga etkazadi. Jamoa yoki shaxsiy natijalarni hisoblash muayyan musobaqalar to'g'risidagi nizomga muvofiq amalga oshiriladi. Natijalar hakamlar hay'ati yig'ilishida tasdiqlangan xulosa bayonnomasida qayd etiladi. Musobaqa tugaganidan keyin uch kun ichida barcha hujjatlar va bosh hakamning o'tkazilgan musobaqa to'g'risidagi hisoboti Musobaqani o'tkazgan tashkilotga taqdim etiladi.

Agar raqobatchilarning mashg'ulot joyi yoki suzish mashqlari suzish musobaqasining sport qoidalariga talablariga javob bermasa, unda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va kamroq raqamlar bilan o'tkazilishi mumkin. Bunday holda, zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi ham soddalashtirilishi kerak (masalan, musobaqa masofasining uzunligi qisqartirilishi va suzish usullari soddalashtirilgan bo'lishi kerak).

Dam olish kunining suvdagi dasturi juda xilma-xil bo'lishi mumkin, ammo uning ajoyib bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishi va ishtirokchilarning yoshi va jismoniy holatiga mos kelishi muhimdir. Bayram dasturi odatda sport, namoyish va ko'ngil ochish qismlarini o'z ichiga oladi. Sport qismi eng ajoyib musobaqa turlarini o'z ichiga olishi kerak: qisqa masofaga suzish, estafeta poygalari, sho'ng'ish, suv polosi o'yini, ommaviy start va me'yorlaridan o'tish, turli suzish mashqlarini bajaradigan jamoa va boshqalar. Namoyishlar uchun shahar, tuman, sport maktabi, jismoniy

tarbiya jamoasi yoki homiy tashkilotning yetakchi murabbiylari va sportchilarini taklif qilish maqsadga muvofiqdir. Namoyish qismiga ma'lum masofalardagi sportchilar tomonidan suzish, suzishning turli uslublari texnikasini namoyish etish, suv osti sport mashqlarini bajarish, sinxron suzish vakillarining chiqishlari, suzish orqali cho'kishni qutqarish usullarini namoyish etish, suzishni o'rgatish bo'yicha namoyish darsi kirishi mumkin. murabbiy va boshqalar. O'yin-kulgi qismida komik estafeta poygalari, attraksionlar, komik sakrashlar yoki butun dramatizatsiyalar bo'lishi mumkin.

Suv festivali bezaklari ishtirokchilarning o'ziga xos va rang-barang kiyimlarini, jihozlarni bezatishni va butun bayram joyini ta'minlaydi.

Dam olish to'g'risida barchani radio orqali oldindan xabardor qilish, yorqine'lonlarni joylashtirish va ishtirokchilarga chiroyli tarzda ishlab chiqilgan taklifnomalarni tarqatish maqsadga muvofiqdir.

Ovozli matn va musiqiy hamrohlik ta'til mazmunini yanada to'liq etkazish va barcha chiqishlarning yo'nalishini boshqarish uchun juda muhimdir.

Sport tadbirlarining yoshlarga katta targ'ibot va tarbiyaviy ta'siri uning tashkilotchilaridan jismoniy tarbiya va sport masalalarida vakolatlilik, katta badiiy did va yuqori pedagogik mahoratni talab qiladi.

4.4. Hakamlar tarkibi

- Hakamlar hay'ati

- Suzish bo'yicha kichik miqyosdagi musobaqalar hakamlar hay'atiga quyidagilar kiradi: bosh hakam, boshlovchi, marra chizig'idagi hakam, ishtirokchilar bilan hakam, suzish texnikasi bo'yicha hakam, burilish sudyasi, katta hakam-taymer, vaqtini saqllovchilar (ularning soni bo'yicha yo'llar), kotib. Keling, ularning har birining vazifalarini ko'rib chiqaylik.

Bosh hakam:

- hovuzni musobaqaga tayyorlashni tashkil qiladi;
- sudyalarni ish joylariga tayinlaydi;
- musobaqa xavfsizligini ta'minlaydi (tibbiyot xodimining ish-

tiroki va ommaviy musobaqalarda - qutqaruvchilar);

- hakamlarning musobaqa boshlanishiga tayyorligini tekshiradi, ular bilan seminar o‘tkazadi;

- hakamlarning vazifalari bajarilishini nazorat qiladi va musobaqa davomida yuzaga kelgan bahsli masalalarni hal qiladi.

Boshlovchi:

- suzish ishtirokchilariga start beradi;
- boshlanishning to‘g‘riligini belgilaydi.

Buyruqlarni berish uchun boshlang‘ich hakam hovuz yonida, start maydonidan taxminan 5 m masofada joy oladi.

Yakunlovchi hakam:

- ishtirokchilarning marraga kelish tartibini (ketma-ketligini) belgilaydi;

- suzish oxirida katta timekeeperga qatnashchilarning marraga kelish tartibi to‘g‘risida ma’lumot beradi.

Vaqtni ushlab turuvchi katta sudya:

- musobaqa boshlanishidan oldin sekundomerlarni tekshirishni tashkil qiladi;

- sudyalar-taymerlarni taqsimlaydi va ularning sekundomer bilan ishlash qobiliyatini tekshiradi;

- tanlovda ko‘rsatilgan vaqtни ishtirokchilar kartalariga kiritadi;

- sekundomerlarning ko‘rsatkichlarini qatnashchilarning marraga kelish tartibi bilan tekshiradi;

- boshlovchiga taymerlarning tayyorligi to‘g‘risida xabar beradi.

Vaqt nazoratchilari:

- start buyrug‘iga sekundomerlarni kiritish;

- suzuvchi marraga suzish havzasi devoriga tegsa, sekundomerlar to‘xtaydi.

Kotib:

- ish yuritish uchun javobgardir, ilovalar va fayllar bilan ishlaydi;

- ishtirokchilarni issiqlik va treklar bo‘yicha taqsimlaydi, start protokolini tuzadi;

- natijalarni baholaydi (egallagan joylariga yoki ballar jadvaliga muvofiq);

- tanlovning yakuniy bayonnomasini tayyorlaydi.

Ishtirokchilar oldida sudya ishtirokchilarni kartochkalardagi ismlarini tekshirib, startga chaqiradi; ishtirokchilarni boshlang‘ich

nuqtaga olib boradi.

Suzish texnikasi hakami ishtirokchilarning ma'lum bir suzish usuli texnikasi bo'yicha musobaqa qoidalari talablariga rioya qilishlariga ishonch hosil qiladi.

Burchak sudyasi musobaqa qoidalarga muvofiq navbatlarning bajarilishini nazorat qiladi.

Rasmiy musobaqalar Agar ishtirokchilarning suzish bo'yicha tayyorgarligi past bo'lsa, unda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va kamroq hakamlar ishtirokida o'tkazilishi mumkin.

4.5. Hakamlarning vazifalari

Bosh hakam

Bosh hakam barcha hakamlarni to'liq nazorat qilishi va nazorat qilishi, ularning tayinlanishini tasdiqlashi va musobaqa bilan bog'liq barcha maxsus savollar yoki qoidalarining xususiyatlari bo'yicha ko'rsatmalar berishi kerak. U FINA va WFTUning barcha qoidalari va qarorlariga rioya qilinishini ta'minlashi va musobaqa davomida yuzaga keladigan barcha masalalarni hal qilishi kerak, ularning yakuniy hal qilinishi qandaydir qoidalarda ko'zda tutilmagan.

- Musobaqa qoidalarga rioya qilish uchun har qanday bosqichda musobaqa jarayoniga aralashish huquqiga ega.

- Sportchilar va hakamlarning xavfsizligiga tahdid solishi mumkin bo'lgan favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik hakami bilan birgalikda u musobaqani to'xtatishi mumkin.

- Raqobat paytida yuzaga keladigan barcha noroziliklarni hal qilish kerak.

- Agar hakamlarning qarori va qayd etilgan vaqt bir-biriga to'g'ri kelmasa, qaror qabul qilishi shart.

- U ko'tarilgan bayroq va qisqa hushtaklar yordamida sportchilarga startning yaqinlashishi to'g'risida signal berishi va sportchilar tayyor bo'lgach, startga bayroq bilan ishora qilishi, musobaqaning boshlanishi mumkinligini bildirishi kerak.

- Suzuvchilarni shaxsan o'zi ko'rgan yoki hakam boshqa vakolatli hakamlarga ko'rsatgan qoidalarini buzganligi uchun diskvalifikatsiya qilishi kerak.

- U o'z joylarida musobaqa uchun zarur bo'lgan barcha hakamlarning borligini tekshirishi shart. Agar u yo'q bo'lsa, ishlay olmasa yoki o'z vazifalarini bajara olmasa, u har qanday sudyani almashtirishi mumkin. Agar u zarur deb hisoblasa, u qo'shimcha sudyalarni tayinlashi mumkin.

- Musobaqa boshlanishidan oldin va musobaqa tugagandan so'ng hakamdan ishtirokchilar, kotib, masofa hakami va xavfsizlik sudyasi bilan sportchilarni ro'yxatdan o'tkazish to'g'risidagi hisobotlarni olishlari shart.

Asosiy hakam

Bosh hakam tomonidan belgilangan joyga tayinlangan har bir hakamni tekshirishi va musobaqa uchun zarur bo'lgan barcha hakamlar joyida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak. Hakamning ruxsati bilan u yo'q bo'lsa, ishlay olmasa yoki o'z vazifalarini bajara olmasa har qanday sudyani almashtirishi mumkin. Agar u zarur deb hisoblasa, u bosh hakamning roziligi bilan qo'shimcha hakamlarni tayinlashi mumkin.

- Suzish boshlanishidan oldin hakamdan ishtirokchilar, bosh hakamlarning masofa va xavfsizlik bo'yicha o'rinbosarlari oldida barcha hisobotlarni qabul qilishlari kerak, hakamga ularning tarkibi to'g'risida belgilangan boshlanish vaqtidan 15 daqiqa oldin xabar berishlari kerak.

- Suzish hakamlari uchun qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va ularni tegishli eskort kemalariga joylashtiradi.

Boshlovchi (Starter)

- 22-bandga muvofiq bosh hakamdan signal olgandan keyin start signalini berishi kerak.

Katta xronometrist hakam

- Boshlanish va tugatish joylarida kamida 2 taymerni tayinlashi kerak.

- Soatlarni tekshirishi kerak, shunda har kim o'z sekundomerlarini (soatlarini) musobaqa boshlanishidan kamida 15 daqiqa oldin rasmiy musobaqa xronometri bilan sinxronlashtirishi mumkin.

- Har bir timekeeperdan har bir sportchi uchun qayd etilgan vaqtni ko'rsatadigan kartalarni to'plashi va kerak bo'lganda ularning sekundomerlarining to'g'riligini tekshirishi kerak.

- Har bir sportchining kartasida rasmiy vaqtni ro'yxatdan o'tkazish yoki tekshirish kerak.

Xronometrist - hakam

- O'ziga tayinlangan har bir sportchi sportchining vaqtini yozib qo'yishi kerak. Sekundomerlar xotirada saqlanishi va boshqaruv qo'mitasi tomonidan tasdiqlanishi uchun chop etilishi kerak.

- O'zining sekundomerlarini boshlash signalida boshlashi va ularni faqat katta timekeeper ko'rsatmasi bilan to'xtatishi kerak.

- Tugatgandan so'ng darhol u sportchining vaqti va raqamini kartaga yozib, bosh taymerga topshirishi kerak.

- Eslatma: vaqtni avtomatik qayd etish tizimidan foydalanishda qo'lda vaqtni qo'shimcha ravishda ishlatish kerak.

Katta finish hakami

- Sudyalarni o'z lavozimlariga tayinlashi shart.

- Hakamning har qanday qarorini ro'yxatdan o'tkazishi va bu haqda musobaqa vaqtida ma'lum qilishi shart.

- Suzish tugagandan so'ng, u har bir hakamdan marrada imzolangan hisob varaqalarini to'plashi va natija va joyni belgilashi kerak. Ushbu ma'lumotlar to'g'ridan-to'g'ri bosh hakamga yuboriladi.

- Har bir masofadan keyin har bir sportchining o'ziga tayinlangan o'rni ro'yxatdan o'tishi kerak.

- Suzish tugagandan so'ng, u har bir akkompaniment sudyasidan sportchilar tomonidan trekka o'tish paytida paydo bo'lgan mulo-hazalarini to'plashi kerak. Ushbu ma'lumotlar to'g'ridan-to'g'ri bosh hakamga yuboriladi.

Finish hakami

- Finish maydonida aniq ko'rinishga ega bo'lgan marrada joylashgan bo'lishi kerak.

- U har bir masofadan keyin har bir sportchining o'ziga tayinlangan joyini ro'yxatdan o'tkazishi kerak.

Izoh: Yakuniy hakamlar bir xil musobaqada vaqtni boshqaruvchi bo'la olmaydi.

Hakam yordamchisi

- Marshrut davomida unga tayinlangan sportchini kuzatish uchun boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan tanlangan eskort kemasida (agar mavjud bo'lsa) joylashgan bo'lishi kerak.

- U kurs davomida har doim musobaqa qoidalariga rioya qilinishini ta'minlashi va agar ular buzilgan bo'lsa, ularni yozma ravishda ro'yxatdan o'tkazishi va birinchi imkoniyat haqida hakamga xabar berishi kerak.

- Bosh hakamning ko'rsatmasi bo'yicha musobaqa vaqti tugashi sababli sportchini suvdan chiqish va musobaqani to'xtatish zarurligi to'g'risida xabardor qilishi shart.

- O'ziga biriktirilgan sportchining adolatli o'yin qoidalariga rioya qilishini va boshqa sportchilarga nisbatan biron bir noqonuniy xatti-harakatlarni amalga oshirmasligini ta'minlashi va kerak bo'lganda sportchiga ruxsat etilgan minimal masofani saqlashni buyurishi kerak.

Burishni nazorat qiluvchi hakamlar

- Hujjatlarda va start uchrashuvida ko'rsatilgandek, sportchilar burilish yoki boshqa yo'nalishni o'zgartirishi mumkin bo'lgan joyda joylashgan bo'lishi kerak.

- Burilishdagi har qanday qoidabuzarlik qayd etilishi, yozuvlar varag'iga yozilishi va qisqa hushtaklar bilan xabar berilishi, so'ngra darhol bosh hakamga xabar qilinishi kerak.

- Musobaqa tugagandan so'ng, ular imzolangan ro'yxatdan o'tish varag'ini tugagandan so'ng bosh hakamga topshirishlari kerak.

Xavfsizlik hakimi

- Musobaqa davomida xavfsizlikning barcha jihatlarini uchun bosh hakam oldida javobgar bo'lishi kerak.

- Butun kursni, ayniqsa start va tugatish chiziqlarini tekshirib ko'ring va kurs xavfsiz va to'siqlardan xoli ekanligiga ishonch hosil qiling.

- Musobaqa davomida eskort kemalarini qo'llab-quvvatlash uchun etarli quvvatga ega qutqaruv kemalarining mavjudligini ta'minlashi kerak.

- Musobaqa boshlanishidan oldin u barcha sportchilarni oqimning o'zgarishi vaqtini va ularning marshrut o'tishiga ta'sirini ko'rsatib, oqim / hozirgi xarita bilan tanishtirishi kerak.

- Tibbiy sudya bilan birgalikda u bosh hakamga, ularning fikriga ko'ra, musobaqaning shartlari to'g'risida xabar berishi va trekka yoki musobaqani o'tkazish uslubiga o'zgartirishlar kiritish to'g'risida o'z

tavsiyalarini berishi kerak.

Tibbiy hodim

- Musobaqaning barcha tibbiy jihatlarini va sportchilarning holati uchun bosh hakam oldida javobgar bo'lishi kerak.

- Mahalliy sog'liqni saqlash organlariga musobaqa xususiyati to'g'risida xabar berishlari va agar kerak bo'lsa, jarohat olganlarni darhol kasalxonaga olib borishini ta'minlashi shart.

Masofani boshqarish hakami

- Musobaqa rejasi sportchilar tomonidan bajarilishini ta'minlash uchun boshqaruv qo'mitasi uchun javobgardir.

- Boshlash va tugatish chiziqlari to'g'ri belgilanganligini, barcha kerakli uskunalarni o'rnatilishini va ulanishini ta'minlaydi.

- Musobaqa boshlanishidan oldin u kursning o'zgargan joylari to'g'ri belgilanganligini va burchak hakamlarining to'liqligini tekshirishi kerak.

- Musobaqa boshlanishidan oldin hakam va xavfsizlik sudyasi bilan birgalikda treknini va yo'l belgilarini tekshirib ko'rishlari kerak.

- Barcha burchak hakamlari boshlanishidan oldin o'z joylarida bo'lishlarini ta'minlashi va bosh hakamga xabar berishlari kerak.

Ishtirokchilar uchun hakam

- Har bir issiqlik oldidan raqobatchilarni to'plashi va tayyorlashi va barcha sportchilarning yakuniy uchrashuvi uchun mablag' mavjudligini ta'minlashi kerak.

- Har bir sportchiga tegishli identifikatsiya raqamini olish, tirnoq va oyoq tirnoqlarini qirqish va sportchilar hech qanday taqinchoqlarni, shu jumladan soatlar taqmasligini ta'minlashi kerak.

- Boshlanishidan oldin, u barcha e'lon qilingan sportchilar suzishni shakllantirish zonasida bo'lishiga va to'planishiga ishonch hosil qilishi kerak.

- Har daqiqada start boshlanishi to'g'risida xabar berilganda, so'nggi 5 daqiqagacha boshlanishigacha qolgan vaqt haqida sportchilar va hakamlarga ma'lum vaqt oralig'ida xabar berishi shart.

- U start maydonchasida qolgan barcha sportchilarning kiyim-kechaklari va jihozlari marraga etkazilishini ta'minlash va u erda ularning xavfsizligini ta'minlash uchun javobgardir.

- Finishda suvdan chiqayotgan barcha sportchilar farovonlikni saqlash uchun zarur vositalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi, agar

ularning murabbiylari va shifokorlari hozirda marraga kelmasa.

Kotibiyat

- Bosh kotib:
- masofani suzayotgan barcha ishtirokchilar uchun sugʻurta polisini talab qilish;
- natijalarni hisob varagʻiga kiritish, poygada nafaqaga chiqqanlarni qayd etish va jamoaviy natijalarni hisoblash;
- har bir sudyadan yakunlari bilan toʻldirilgan shakllarni toʻplash va toʻgʻridan-toʻgʻri bosh hakamga oʻtkazilishi kerak boʻlgan joylarning yakuniy taqsimotini belgilash;
- tanlov uchun barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash (arizalarni qabul qilish, raqamlarni chizish, start protokolini tayyorlash), tanlovning yakuniy va joriy natijalarini chiqarish, tanlov boʻyicha texnik hisobot tuzish;
- Tanlov hujjatlarining toʻgʻri rasmiylashtirilishi uchun javobgardir. Bosh hakamning ruxsati bilan matbuotga musobaqa haqida maʼlumot beradi.
- Kotib:
- masofadan turib sportchilarni chetlatilishini roʻyxatdan oʻtkazib, natijalarni rasmiy shakllarga kiritib, jamoalarning sovrinlar roʻyxatini saqlang;
- har qanday qoidabuzarlik toʻgʻrisida bosh hakamga xabar berib, uning imzosi bilan kartaga yozib qoʻyib, masofani va buzilishning oʻzini koʻrsatib bering.

Boshlash (Start) hakami

- Barcha ochiq suvda suzish musobaqalari start sportchisi ovozi bilan suzishni boshlashi mumkin boʻlgan chuqurlikda, start maydonchasida yoki suvda turgan barcha sportchilar bilan boshlanishi kerak.
- Dastlabki platformadan boshlash paytida sportchi qurʼa orqali meros qilib olgan pozitsiyani egallashi kerak.
- Ishtirokchilar bilan hakam maʼlum vaqt oraligʻida sportchilarga va hakamlarga har 5 daqiqada start boshlanishi toʻgʻrisida bildirishnoma berilgan oxirgi 5 daqiqagacha boshlanishigacha qolgan vaqt toʻgʻrisida xabar berishlari shart.
- Taqdim etilgan arizalar soniga koʻra musobaqa suzish boʻyicha erkaklar va ayollar oʻrtasida boʻlinishi kerak. Erkaklar suzishlari har doim ayollar suzishlaridan oldin boʻlishi kerak.

- Boshlang'ich chiziq suv sathidan yuqoriga ko'tarilgan belgi bilan yoki suv sathidagi vaqtinchalik armatura bilan aniq belgilanishi kerak, keyin u olib tashlanadi.

- Bosh hakam boshidan yuqoriga ko'tarilgan bayroq va qisqa hushtak chalib, start yaqinlashayotganini va bayroq bilan uzatilgan qo'ling imo-ishorasi bilan boshlagichga ishora qilib, suzuvchilar endi boshlovchining nazorati ostida ekanligidan dalolat beradi.

- Boshlovchi barcha raqobatchilarga aniq ko'rinadigan holatda joylashtirilishi kerak.

- Boshlang'ichni boshlash buyrug'ida raqobatchilar boshlang'ich pozitsiyasini egallashlari kerak, boshlang'ich platformadan foydalanilganda, kamida bitta oyoq platformaning old qismida bo'lishi kerak. Agar boshlang'ich platforma ishlatilmasa, barcha sportchilar boshlang'ich chiziq bo'ylab turishlari kerak.

- Boshlovchi barcha sportchilar tayyor deb hisoblaganda start signalini beradi.

- Boshlanish signali ham eshitaladigan

- Agar bosh hakamning fikriga ko'ra, startda sportchilardan biri adolatsiz ustunlikka ega bo'lsa, qoidabuzar sportchi 25-bandga muvofiq sariq yoki qizil bayroqni oladi.

Bosh kotib, bosh kotib o'rinbosari va kotiblar

- Bosh kotib, bosh kotib o'rinbosari va kotiblar hakamlar hay'ati majlislarining protokollarini yuritishi, tanlov uchun barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlashi shart: texnik arizalarni, kartotekani qabul qilish, agar mavjud bo'lsa, ishtirokchilarni jalb qilish, start protokolini tayyorlash, va kartasiz ishlashda jamoa vakillaridan eng katta g'alabalarga erishgan sportchilar ro'yxatlarini oling. Kotib tanlov davomida joriy va yakuniy natijalarni e'lon qilishi kerak, va ular tugagandan so'ng tanlov bo'yicha texnik hisobot tuzishi kerak.

- Bir kunlik yoki undan uzoqroq musobaqalar tugagandan so'ng, jamoaviy natijalar e'lon qilinadigan va individual va jamoaviy g'alabalar uchun turli mukofotlar bilan tantanali yopilish (ssenariy bo'yicha).

- Musobaqa yopilgandan so'ng hakamlar hay'ati yakuniy yig'ilishga yig'ilishadi, unda bosh hakam ham alohida hakamlar, ham umuman hakamlar hay'ati ishini baholaydi.

- Bosh hakamning ishi yakuniy bayonnomalarni va ularning o'tkazilishini baholash bilan hisobotni musobaqani o'tkazayotgan tashkilotga taqdim etish bilan yakunlanadi.

- Zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi soddalashtirilishi kerak (masalan, musobaqa masofasining uzunligi qisqartiriladi va suzish usullari soddalashtiriladi).

- Bolalar musobaqalarini o'tkazishda quyidagi talablarga rioya qilish tavsiya etiladi: musobaqani kunning qulay vaqtida boshlang, shunda maktabdan keyin bolalar basseynga xavfsiz etib borishlari mumkin. Ushbu yoshdagi bolalar uchun mumkin bo'lgan hissiy va jismoniy ortiqcha yuklarni istisno qilish uchun musobaqa dasturi va shartlari mavjud bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati a'zolari, ayniqsa ishtirokchilar bilan bo'lgan hakamlar yosh suzuvchilar bilan muloqot qilishda diqqatli va "yumshoqroq" bo'lishlari kerak.

- Ishtirokchilarning suzish bo'yicha mashg'ulotlari suzish bo'yicha sport qoidalarining talablariga javob bermaydigan ommaviy musobaqalarni o'tkazishda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va hakamlarning kam sonli ishtirokida, ammo qutqaruvchilarning majburiy ishtirokida o'tkazilishi kerak. Bunday holda, zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi soddalashtirilishi, musobaqa masofasining uzunligi qisqartirilishi va harakatlarni bajarish texnikasiga talablar soddalashtirilishi kerak.

- Barcha darajadagi musobaqalarga oldindan va puxta tayyorgarlik ko'rish kerak, shunda ularni keyingi o'tkazilishi ishtirokchilar, tomoshabinlar va barcha suzish sport ixlosmandlari uchun haqiqiy bayramga aylanadi.

- Musobaqani tashkil etish, hakamlar hay'ati a'zolari, ishtirokchilar, jamoalar vakillarining vazifalari, shuningdek, musobaqa reglamenti to'g'risida batafsilroq ma'lumotni tanlov qoidolari va maxsus adabiyotlarda tuzatilgan va qayta nashr etilgan.

Nazorat uchun savollar

1. Musobaqa tulari haqida gapirib bering.
2. Musobaqalarni o'tkazish to'g'risida ma'lumot bering.
3. Hakamlarning vazifalarini aytib bering.
4. Musobaqa Nizomining tuzilishini aytib bering.

GLOSSARY

O'zbek	Ruskiy	English
Klassifikatsiya - Suzish usullarining tasniflanishi	Классификация - Классификация способов плавания.	Classification - Classification of swimming methods
Suv polosi - Suvda koptok bilan o'ynaladigan sport o'yini	Водное поло - это игра в водное поло	Water polo is a water polo game
Sinxron suzish - Suvda musiqaga hamohang figurali chiqish, sport turi	Синхронное плавание - фигурное катание синхронно с водой, вид спорта	Synchronized swimming - figure skating in sync with water, a sport
Tayyorgarlik holatidagi harakat - Aktiv harakatni bajarishga tayyorgarlik, eshishni boshlashdan oldingi harakat	Подготовительное действие - подготовка к активному действию, действие перед началом роста	Preparatory action - Preparation to perform an active action, an action before starting to grow
Ishchi holat - Eshish, aktiv harakat	Рабочее состояние - Растя, активное движение.	Working condition - Growth, active movement
Quloq yoyishning tayanch qismi - Oldinga va tepadan pastga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imi, panja tananing bo'ylama o'qi bo'yicha siljishi	Основанием предплечья является локтевой сустав, который движется вперед и вниз, а коготь движется по продольной оси тела.	The base of the forearm is the elbow joint, which moves forward and downward, and the claw moves along the longitudinal axis of the body.
Tredjen - Eskirgan suzish usuli. Qo'llarning harakatlari taxminan quyon harakatlariga to'g'ri keladi, oyoqlarning harakatlari qaychiga o'xshash tarzda bajariladi (yon tomonda suzishda oyoq harakatlariga o'xshash)	Треджен - устаревший метод плавания. Движения рук примерно такие же, как у кролика, движения ног выполняются ножницами (аналогично движениям ног при плавании на боку).	Tredjen is an outdated swimming method. The movements of the arms are approximately the same as the movements of the rabbit, the movements of the legs are performed in a scissor-like manner (similar to the movements of the legs when swimming on the side).
Perspektiv reja - Bir necha yilga mo'ljallangan, bir yillik, oylik va haftalik rejalar	Перспективный план - годовые, ежемесячные и недельные планы на несколько лет	Perspective plan - Annual, monthly and weekly plans for several years
Asfiksiya - Havo yetmay qolishi	Асфиксия - одышка	Asphyxia - Shortness of breath

Vestibulyar - Odam ichki qulog'ining bir qismi; bosh bilan tananing fazodagi vaziyati o'zgarishini va gavdaning qay tomonga harakatlanayotganligini sezaigan a'zo	Вестибулярный - часть внутреннего уха человека; Голова - это орган, который ощущает изменения положения тела в пространстве и направления его движения.	Vestibular - Part of the human inner ear; the head is the organ that senses changes in the position of the body in space and the direction in which the body is moving.
Analizator - Odam nerv tuzilmalarining murakkab sistemasi, tashqi muhit va organizmdagi ta'sirotlarni idrok etib, tahlil (analiz) qiladi	Анализатор - сложная система нервной системы человека, воспринимающая и анализирующая воздействие внешней среды и организма.	Analyzer - A complex system of human nervous systems that perceives and analyzes the effects of the external environment and the body.
U.R.M - Umumirivojlantiruvchi mashqlar	U.R.M- Obshie uprajneniya dlya razvitiya	U.R.M- General Developmental Exercises
M.T.M - Maxsus tayyorgarlik mashqlar	Spetsialnaya fizicheskaya	Special physical

ASOSIY ADABIYOTLAR.

1. Авдиенко В.Б , Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. Год издания: 2019
2. И. П. Нечунаев. М- 2012. —Книга-тренер.
3. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y
4. Korbut V.M., Suzish 2012y darslik
5. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2013 y
6. Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова Теория и методика плавания . Учебник. Москва-2014г
7. Н.Ж.Булгакова. Плавание с методикой преподавания. М-2019г
8. Терри Лафлин и Джон Делвз. Полное погружение. США-2016

Qo'shimcha adabiyotlar

1. A. I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y
2. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O'zDJTI 2010 y.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Год издания: 2014
4. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
5. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
6. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode. Tashkent 2013g

Xorijiy adabiyotlar

1. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides
2. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. США-2010

3. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.

4. Sheila Taormina, Swim speed strokes, 2014, USA, Boulder, Colorado.

Internet manbaalar

1. <http://ziyonet.uz;>
2. <http://uz-djti.uz;>
3. <http://summercamp.ru>
4. <https://ru.aquatics.uz/o-federacii>

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I-BOB. SUZISH JISMONIY MASHQ VA SPORT TURI SIFATIDA.....	6
1.1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportining rivojlanish tarixi.....	6
1.2. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.....	16
1.3. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari. Suvning fizik xossalari	20
1.4. Chalqancha kroll usul texnikasiga umumiy tavsif.....	25
1.5. Delfin (batterflyay) usul texnikasi	29
1.6. Brass usul texnikasi.....	32
1.7. Suzish usullarini rivojlanish tarixiga umumiy tavsif	38
1.8. Suzish usullarining texnikasini o'rgatish.....	49
1.8. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.....	72
II-BOB. SUZISH SPORTI TEXNIKASINING ASOSLARI.....	83
2.1. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.....	83
2.2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.....	86
2.3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari	88
2.4.Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish	107
2.5.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari	129
2.6. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish	133
2.7. Quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni.....	136
2.8.Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish	142
III-BOB. MASHGULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH VA O'RGATISH USULLARIGA UMUMIY TAVSIF	150
3.1. Bolalarni mashg'ulotga tayyorlash va ularning gigiyenik tarbiyasi	150

3.2. Har xil suv havzalarda o'tkaziladigan gigiyenik shart-sharoitlar	156
3.3. Suv havzalarda suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari. Mashg'ulotlarning xavfsizligini taminlash	157
3.4. Mashg'ulot uchun anjom va uskuna	160
IV-BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH, O'TKAZISH VA HAKAMLIKKA O'RGATISH	164
4.1. Musobaqa tulari	164
4.2. Guruhlarni shakllantirish va musobaqalarga tayyorlash	167
4.3. Musobaqalarni o'tkazish	170
4.4. Hakamlar tarkibi	175
4.5. Hakamlarning vazifalari	177
Glossary	185
Asosiy adabiyotlar.	187

KARAYEV VOXID SHIRINBEKOVICH

SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

Muharrir: X. Tahirov

Texnik muharrir: T. Raxmatullayev

Musahhih: N. Ismatova

Sahifalovchi: A. Muhammad

Nashr. lits № 2 244. 25.08.2020 y.
Bosishga ruxsat etildi 17.11.2021 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman”
garniturası. Hisob-nashr tabog‘i. 9,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 70.

«MALIK PRINT CO» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent viloyati., Chirchiq shahri, Amir Temur ko‘chasi.