

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
DAVLAT QO'MITASI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Axmedova G.I.

Axmedov I.I.

“SINXRON SUZISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI”

5 610 500 - sport faoliyati (sinxron suzish)

(O'quv qo'llanma)



Toshkent-2017

UO'K

KBK

Mualliflar:

- Ahmedova G.I.- "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining o'qituvchisi*
- Ahmedov I.I.- "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining o'qituvchisi*

Taqrizchilar:

- Korbut V.M.- "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor*
- Xikmatova L.A.- Toshkent shahar suv sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi direktori.*

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti qoshidagi oliy o'quv yurtlari a'ro ilmiy-uslubiy komissiyasining yig'ilishida ko'rib chiqildi va chop etilishga tavsiya qilingan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligi tomonidan tasdiqlangan na'munaviy dasturga muvofiq bo'lib, bolalar va o'smirlar sport maktablar murabbiylari, kolledj va litseylar, O'zDJTI o'qituvchilari va talabalari, O'zbekiston Respublikasi Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchilariga, hamda malaka oshirish tinglovchilari uchun tavsiya qilingan.

O'quv qo'llanma sport nazariyasi sohasidagi eng yangi ma'lumotlar asosida ishlab chiqilgan suzuvchilar sport tayyorgarligining asosiy bo'limlari berilgan.

ANNOTATSIYA

O'quv qo'llanma sinxron suzish sportining rivojlanish tarixi, texnik asoslari va uni o'rgatish, sport mashg'ulotlarining asoslari, figuralar, holatdan holatlarga o'tishlar va dasturlarni tuzish keng yoritib berilgan. Bundan tashqari shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari va jismoniy holatlarini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan. Hamda, erkin dasturlarning hatolarini belgilovchi omilla, saralash bosqichlari, sport tayyorgarligini samaradorligini oshirish natijasida alohida xoreografik tayyorgarlik keng yoritib berilgan.

АННОТАЦИЯ

В настоящем учебном пособии описывается история развития синхронного плавания, основы техники и оценка, основы спортивной тренировки, фигуры, переходы и построение произвольных программ. Кроме того, особое внимание уделяется методике определения физического состояния и физического качества занимающихся. А так же, особое внимание уделяется к факторам определяющие ошибки при построении произвольных программ, хореографическая подготовка.

ANNOTATION

In the present manual history of development of the synchronized swimming, fundamentals of technique and an assessment, bases of a sporting training, a figure, transitions and creation of free skating is described. Besides, special attention is paid to a technique determination of a physical status and physical quality of engaged. And also, special attention is paid to factors defining errors in case of creation of free skating, choreographic preparation.

Kirish

Sobiq prezidentimiz Islom Karimov tomonidan 2000 yilni «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilinishi bu tarbiyaga e'tiborni yanada kuchaytirdi. Prezidentimiz «Farzandlari sog'lom yurt kudratli bo'lur, qudratli yurtning farzandlari sog'lom buladi» deb ta'kidlaydi. Sobiq yurtboshimiz fikrini davom ettirar ekan, eng avvalo har bir odam uz sog'ligi hakida qayg'urishi, har bir oila o'zidan sog'lom nasl, sog'lom zurriyot qoldirishni o'ylashi zarur.

Agar farzand sog'lom, oqil, iymon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltiradi. Jismoniy barkamollik tarbiya tizimida muhim o'rinni egallaydi va boshqa tarbiyalar bilan birga amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'z oldiga qator vazifalarni quyadi. Jumladan, organizmni chiniqtirish, sog'liqni mustahkamlash va rivojlantirish, o'quvchilarda yangi jismoniy harakat turlarini hosil qilish va qurollantirish, o'quvchining yoshiga, jinsiga, chiniqqanlik darajasiga mos keladigan jismoniy harakat sifatlarini rivojlantirish va o'z sog'ligiga ongli munosabatda bulishni tarbiyalashdan iborat. Bu vazifalarni hal qilishda jismoniy tarbiya aqliy, estetik va mehnat tarbiyalari bilan hamkorlik qiladi.

Insonning sog'lom va barkamol o'sishi turli omil va vositalarga bog'lik. Avvalo, nasli toza, sog'lom bulishi kerak, shu sababli sobiq Prezidentimiz sog'lom ota-onadan albatta, sog'lom farzand tug'ilishini alohida ta'kidlaydi. Qolaversa, yashash jarayonida sanitariya-gigiena qoidalariga amal qilishi, tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari, ya'ni quyosh, havo va suv ta'siridan hamda jismoniy mashqlardan foydalanishni taqazo qiladi.

Jismoniy mashqlar gavda muskullarining o'sishi va mustahkamlanishiga, yurak-tomir faoliyatining va nafas olish organlarining yaxshilanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaning hamma bosqichlarida ayrim mashqlarning ma'rifiy, tarbiyaviy va gigiyenik ahamiyati aniq misollar bilan tushuntiriladi va ko'rsatiladi. Barkamol avlodning harakat qilishga bo'lgan ehtiyojini qondirishda qiziqarli va maroqli jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'lik.

I. “Sinxron suzish nazariyasi va uslubi” fanga kirish

Sinxron suzish suv sport turlari ichida asosiysi hisoblanadi. Sinxron suzuvchi ishtirokchilari tarkibi asosan xotin-qizlardan iborat. Sinxron suzish bo'yicha tashkil etilgan musobaqalar o'ziga xos ko'p kurashni eslatadi. Sinxron suzish ko'rinishi jihatidan badiiy sport turlarini eslatib, o'zining hayratomuz va ta'sirchanligi bilan ajralib turadi.

Sinxron suzish – shunday sport turiki, suvda musiqa bilan har xil figuralar va harakatlar bajarilishi kerak bo'lgan sport. Sinxron suzish – bu sport turi hamma sport turlaridan ajralib turuvchi jozibador va zebo xisoblanadi. Lekin, ko'rinishidan oson tuyulsa ham, u o'ziga yarasha ko'p qiyinchiliklarni talb qiladi – sportchi qizlar katta jismoniy yuklamalarni o'zidan o'tkazishadi, ular nafaqat chidamkorlik sifatiga balki egiluvchanlik, rost qomadlik, nafs olishni ustalik bilan nazorat qila olish yo'llariga ega bo'lishi kerak.

Musobaqalar o'tkazilishi qoidalariga ko'ra sinxron suzish variativ ko'p kurash sport turlariga kiradi.

Qizlar sport turiga kiruvchi go'zal va shu zaxoti juda qiyin sport turi, har xil harakat formalariga ega. Bu – mohir harakat (sprotcha va badiiy gimnastika, akrobatika, batut, suvga sakrash, sinxron suzish) bilan bog'langan qiyin koordinatsion sport turi xisoblanadi.

Bu sport turida oldinga qo'yilgan to'siqlarni engib o'tishda o'ziga xos suv qarshiligi hamda o'z tana og'irligini ko'tarish kuch sifatiga spetsifik talablar qo'yiladi.

Erkin dastur quruklikda haraktlar bajarilishi bilan boshlanishi va busiz ham boshlanishi mumkin. Hamda quruqlikda haraktlar bajarilishi 8 soniyadan ortiq bo'lmasligi zarur, qolgani murabbiyning va xatto sportchi qizlarning tasavvuri va fantaziyasiga qarab haraktlar qo'yiladi.

Sinxron suzishda erkin dastur ikki xil baxolash mezonni orqali ko'riladi, bular: texnik va badiiy ta'surot.

Sinxron suzishda sport faoliyati majburiy va erkin dasturlar bo'yicha musobaqalarni nazarda tutadi, bu, o'z navbatida, tayyorgarlikning tuzilishiniva mashg'ulot jarayonining asosiy qonuniyatlarini belgilaydi.

Guruhlar yoki sinflar (klassi) bir biriga o'xshashligi bor elementlari bor figuralarni qo'shadi. Birinchi guruhga kiruvchi figuralarga suv ustida bir yoki ikki oyoqlarni tepaga tekislab ko'tarishlar kiradi. Ikkinchi guruhga kiruvchi figuralarga vertikal holatda bosh bilan oldinga, tana orqaga harakatlanuvchi (aylanuvchi) lar kiradi. Uchinchi guruhga kiruvchi figuralarga vertikal holatda oyoq oldinga, bel bilan aylana ichiga harakatlanuvchi (aylanuvchi) lar kiradi. To'rtinchi guruhga kiruvchi figuralarga o'z o'qi atrofida aylunuvchi tana egilgan yoki zich oyoqlar eg'ilgan holati kiradi. Nomerning birinchi soni mashqni qaysi sinfga kirishini ko'rsatadi

Majburiy dastur xalqaro federatsiya (FINA) tomonidan olimpiada sikli uchun tasdiqlangan malakaviy figuralar seriyasini o'z ichiga oladi.

Jami 100 dan ortiq figura sanab o'tilgan malakaviy tabeldan texnik qo'mita a'zolari 36 tasini tanlab oladilar va bu figuralar bir-biridan makondagi koordinatsiyasi va murakkablikkoeffitsiyenti bo'yicha farqlanadi. Shundan so'ng tanlab olingan figuralar 4 ta seriyaga shunday guruhlanadiki, har bir seriyaning umumiy murakkablik koeffitsiyenti bir xil bo'ladi.

Majburiy dastur 3tadan (birinchi marotaba qatnashchilar uchun) 4tagacha (yuqori malakali sportchi qizlar uchun) figuralardan iborat. Har bir guruhga kiruvchi figuralar uchsonlik bo'ladi. Birinchi son qaysi bir guruhga tegishliligini anglatadi, qolgan ikkita son - figuralar nomerini anglatadi.

Majburiy dastur musobaqa paytida kichik yoshda, o'rta va katta yoshga kiruvchi sportchi qizlar o'rtasida o'tkaziladi, hamda har xil pog'onadagi terma komandaga sarash maqsadida klassifikatsion musobaqalarda o'tkaziladi.

Musobaqa nizomiga ko'ra majburiy dastur boshqa dastur g'oliblarini aniqlashda kiritilishi ham mumkin va kiritilmasligi ham mumkin.

Murakkablik koeffitsiyenti gradatsiyasi diapazoni- 1.1 dan 3.0 gacha. Tanlab olingan majburiy figuralar aslida “maktab”ning dasturini tashkil etuvchi harakat faoliyatlari va texnika usullarning butun zahirasi o‘z ichiga oladi.

Musobaqada sportchi qizlar hakamlar hay’ati va jamoalarning va’killari tomonidan start boshlanishidan 24 soat oldin qur’a tashlash yo’li bilan aniqlangan figuralarning 1 seriyasini bajaradilar.

Sportchilar bittadan figurani navbatma-navbat individual qur’a tashlash natijalariga muvofiq bajaradilar.

Musobaqalarning toifasi va ishtirokchilarning soniga qarab 6 yoki 7 tadan arbitrni tarkibiga olgan 1, 2, 4 ta hakamlar hay’ati belgilanadi.

Sinxron suzish standartlari musobaqa o‘tkazish xujjatlarida ko‘rsatib o‘tilgan – “Qoidalar” va “Nizom”. Majburiy o‘lchovlar soniga musobaqa o‘tkazish uchun bo‘lgan suv xavzalari, sportchi qizlar uchun bo‘lgan kiyim formalar, komholatlar xronometraji, har bir dastur uchun bo‘lgan texnik talablar kiradi. SHunday variaativ standartlar borki, buringa qistiriladigan qisqichlar qoidalarga muvofiq, lekin musobaqada chiqishlarda sportchi qizlarga majburiy emasdir.

Sinxron suzish musobaqalari o‘z ichiga majburiy va erkin dasturlarni oladi. Sub’ektiv xakamlilik asosida baholash natijalari o‘tkaziladi. Ballik tizim 0.1 balldan 10 ballgacha baholanadi.

Xalqaro klassifikatsiyasi va musobaqa qoidalarga asosan musobaqalarda majburiy dastur chiqishlarida bir nechta figuralar bajarilishi har bir musobaqa qatnashchilarida ko‘rib chiqiladi. Majburiy figuralar uchun beriladigan ballik tizim 10 ballik shkalada aniqlanadi (eng pats ball – 0.1 ball). Hamma figuralar to‘rtta guruhga ajratiladi va ko‘yfitsent murakkabligida (1.1dan 3.5gacha) aniqlanadi. Bunday figuralarning guruhga bo‘linishi majburiy dasturning oson o‘rtacha baholarin aniqlash uchun zarurdir.

Har bir majburiy figurani bajarganlik uchun olingan baholar (musobaqa qoidalariga ko‘ra) matematik hisob-kitob qilib chiqiladi. Majburiy dastur bo‘yicha yakuniy natija 4 ta figura uchun olingan baholar yig‘indisidan iborat bo‘ladi.

Erkin dastur musiqa jo'rligida bajariladigan xilma-xil harakatlar, majburiy dastur figuralari, figuralar kaskadi va bog'lamlar, barqarorholatlar, dinamik saflanishlar va qayta saflanishlardan tashkil topadi.

Erkin kompozitsiyalar mazmuni ancha rang-barang. Bu faqat ko'p miqdorli harakatlar bilan emas, cheklanmagan imkoniyatlarhamda turlicha uyg'unlashtirilgan variantlar bilan ham belgilanadi.

Erkin dasturlarning uch turi farqlanadi – solo (yakkalik), duet (juftlik), guruh. Chiqishlarning har bir turi o'z xususiyatlariga ega bo'lib, muayyan qonuniyatlarga rioya etilgan holda tuziladi.

Erkin dasturlar uchun jo'r bo'ladigan musiqaning xususiyatlari turlicha – mumtoz asarlardan tortib, xalq kuylari yoki zamonaviy ohanglargacha tanlanishi mumkin.

Solo (yakkaxon) dasturlarning musiqasi ko'pincha bir muallifning yaxlit musiqiy asaridan olingan parcha yoki uslubi va mazmuni bir xil bo'lgan turli asarlarning bir necha qismlaridan uyg'unlashtirilgan qurama kompozitsiya bo'ladi.

Duet (juftliklar) yoki guruhlar chiqishi uchun tayyorlangan musiqa odatda har xil asarlarning parchalaridan tarkib topishi mumkin, lekin ularning mualliflari va uslubi bitta bo'ladi. Bu yerda tasavvur, xayol kuchi katta ahamiyatga ega, chunki savodxonlik bilan, qiziqarli qilib tuzilgan kompozitsiya sportchi qizlar va murabbiy uchun keng ijod maydonini ochadi, suvda uyg'un va mukammal raqs ko'rsatishga yordam beradi.

Kombinatsiya qilingan dasturi odatda bir necha qismlardan iboratdir: guruhli qismi, bir yoki ikki qismli – duet (ikki kishilik) va bir yoki ikki qismli – solo(yakkalik), trio (uchtalik).

II. Sinxron suzishni paydo bo'lishi tarixi va istiqboli.

Sinxron suzish mamlakatimiz hamda, chet ellarda tobora ommalashib bormoqda. Olimpiya o'yinlarida hamda, jahon chempionatlari dasturiga kiritilgan. Sinxron suzish san'atkorona harakatlar bilan bog'langan bo'lib, uni amalga oshirishda majburiy dastur va erkin dasturlarni ro'yobga chiqarish kerakki, unda tomoshabin jozibador harakatlarni suvda bajara olayotganidan bahramand bo'lishi tabiiy.

Sinxron suzish Avstraliya, Amerika va Yevropada ko'p sport turlariga o'xshab XX asrda rivojlana boshlagan.

Sinxron suzish "badiiy suzish" deb nomlangan. Evropada, asrning boshida u aylanali raqs deb aytilgan. Ayrim hollarda bir necha Yevropa mamlakatlari havzalarida aylana hosil qilgan holda hosilchilik vaqtida qo'shiqlar bilan o'g'il va qizlar o'ynagan. Ishtirokchilar geometrik shakllar hosil qilib hovuz ustida tomoshalar ko'rsatganlar. Keyinchalik u 8-24 kishi jamoasi ishtirok etgan, bunday o'yinlar musobaqaviy bellashuvlarga o'zgarib borgan.

Olimpiada o'yinlarida suzish sinxron

Birinchi marotaba 1984 yilda Los Anjeles XXII Olimpiada o'yinlarida sinxron suzish uchun Olimpiya medallari o'ynaldi. Solo (yakkalik) dasturida 17ta sportchilar musobaqalashgan, g'olib Amerikalik sportichi Tracy Ruiz, kumush medalni Kanadalik Karopin Waldo, Mivako Motoyoshi Yaponiyalik sportichi bronzani qo'lga kiritdi. Duet (juftlikl) dasturida 18 mamlakatidan qatnashdi.

Sayoko Kimura va Mivako Motoyoshi (Yaponiya) birinchi o'rin, Treysi Ruiz va Sandy Suyaklar (AQSh) ikkinchi o'rin, Sharon Hembruk va Kelpies Kritskov (Kanada) uchinchi o'rinni oldilar.

2000 yilga qadar sinxron suzish bo'yicha Olimpiyada medallari odatdagidek AQSh, Kanada va Yaponiya, uch mamlakat sportchilari orasida tarqatildi. Biroq, Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida oltin medal Rossiya sportchilarga topshirildi. Bu oltin medalni mashhur duet Olga Brusnikina va Mariya Kiseleva qo'lga kiritdi.

O'zbekistonda sinxron suzish rivojlanishi

O'zbekistonda sinxron suzish 1979 yil Toshkent shaxrida V.S. Mitrofanov nomidasi suv sport saroyida rivojlana boshlagan. O'zbekiston terma jamoasi 1979 yilda birinchi marta barcha musobaqalarda ishtirok etadi. Shu yillari milliy terma jamoasining birinchi bosh murabbiy I.H. Alikberova bo'lib boshchilik qilgan.

Mustaqillik yallari 2000 yilda Suzish bilan hamohanglikda Federatsiya tashkil etildi, uning prezidenti R.T. Nuraliev bo'ldi. 2001 yilda O'zbekiston terma jamoasi yosh guruhlar o'rtasida suv sport turlari bo'yicha Osiyo kubogi ishtirok etdi (G.Gong Kong, Xitoy). O'zbekiston milliy terma jamoasi 3-o'rinni egalladi. 2003 yilda O'zbekiston sinxron suzish federatsiyasi prezidenti o'zgardi va unga S.T. Inamova saylandi.

Respublikamizda 2000 yildan buyon muntazam ravishda xalqaro turnir "Suv parisi" o'tkazilib keladi.

2005 yilda sportchilarimiz yosh guruhlar o'rtasida (Tailand) Osiyo chempionatida muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Mojayeva Darya yakkaxon chiqishlari bilan ikkinchi o'rinni egalladi. Shuningdek duet dasturida Natalya Korneyeva va Popova Valentina ikkinchi o'rinni egalladi.

III. Sinxron suzishning texnika asoslari

Sinxron suzishda sport faoliyati majburiy va erkin dasturlar bo'yicha musobaqalarni nazarda tutadi, bu, o'z navbatida, tayyorgarlikning tuzilishini va mashg'ulot jarayonining asosiy qonuniyatlarini belgilaydi. Bu esa sinxron suzishning texnikasi, ya'ni sportchilarning texnik tayyorgarligiga taqaladi.

Sinxron suzish texnikasida asosiy mezon bo'lib umumiy figuralar va elementlar klassifikatsiyasi hisoblanadi va ular guruhlariga hamda kategoriyalarga bo'linadi. Musobaqa jarayonida figuralar va elementlarning bajarilishi bo'yicha koifisenti aniqlanadi va shu koifisentlar bo'yicha umumiy ballar o'rtachasi aniqlanib beriladi.

Element yoki figuralarni bajarishda holatdan holatlarga o'tishlar, holatlarni harakatlantiruvchi, stabil holatini ushlab turuvchi qo'llarda eshish harakatlari o'z o'rniga ega.

Aniq belgilangan dastur uchun muayyan harakatlar va mashqlar majmuini tana harakati bilan bog'liq, san'atkorona va ifodali bajarish sportda sinxron suzish harakatlari qiyin koordivatsion sport deb tasniflanadi. Bu harakatlar amalga oshirilish variativ harakatlar bilan ajralib turuvchi qo'llarda eshish harakatlari va qo'llarni har xil holatlarda harakatlantirish yordamida bajarish mumkin.

Qo'lda eshish harakatlarining barcha imkoniyatlari o'zlashtirish sinxron suzish sportchilarining zarur va majburiy vazifasi hisoblanadi. Sportchi qizlar turli eshish harakatlarini bajarmasligi, ularni to'laqonlik bilan o'zlashtirmasligi figuralarni, hamda elementlarni shakillantirib bera olamaydi, bu esa sportchi qizlarning mahorati past darajada ekanligini aniqlab beradi. Sportchilarning sport mahorat darajasi eshish harakatlari bilan bog'liq va xarakterlanadi.

Qo'llarda eshish harakatlarining tuzilishi bo'yicha klassifikatsiyasi

<i>I. Qo'llarda eshish harakatlarining funktsiyasi</i>
<i>Suv ostiga tushuruvchi</i> eshish harakati bir ravonda suv ostiga tanani yoki tana qismini tushiradi.

Suv yuzasiga ko'taruvchi eshish harakati suv yuzasiga tana qismini aniq bir darajada olib chiquvchi, ko'taruvchi eshish harakat. Holatni ushlab turuvchi eshish harakati tan qismini aniq bir balandlikda yoki suv ostida, hamda elementlarda stabil ushlab turuvchi eshish harakat. Harakatlantiruvchi eshish harakati sportchi qizni suv yuzasida yoki suv ostida harakatlantiruvchidir. Harakatlantiruvchi eshish harakati uchta yo'nalishda amalga oshiriladi: oldinga, orqaga va yonga (yonboshga). Harakatlantiruvchi eshish harakatlar erkin dasturlarda qo'llaniladi. Burulishlarni hosil qiluvchi eshish harakati sportchini o'z o'qi atrofida yoki uzunasiga burulushlarni harakatga keltiradi. Tormozlantiruvchi (to'xtatuvchi) eshish harakati vertikal holda bajariluvchi element yoki figuralarni suv ostiga tushishda tormozlantiradi (to'xtatadi). Bu eshish harakatlar guruhi qiyin hisoblanib, sportchilardan mushak kuchlanishi va holatlarni ushlab, harakatlantirish, tormozlantirish, suv yuzasiga olib chiqish va suv ostiga olib tushish vazifalarini o'z ichiga oladi, hamda sportchining maksimal imkoniyatlariga tayanadi.
II. Qo'l ishi muvofiqlashtirish (moslashtirish)
Bir vaqtda (baravar), navbatma-navbat
III. Shakl trayektoriyasi
Elipsimon, halqasimon, aylanasimon
IV. Qo'llar harakati tekkisligi (yassiligi)
Gorizontal, frontal, sagital, frontal - gorizontal
V. Qo'llar holati
Bosh orqasida Bel satxida (bel atrofida harakatlanadi) Tos satxida (tos qism atrofida) Ko'krak oldida Bir qo'l bosh orqasi, ikkinchisi yoki tos qismida, yoki bel qismida, yoki ko'krak oldida

VI. Gavda holati

Asosiy holatlar:

Ko'krakda, chalgancha, bir oyoq burchak tepaga, ikki oyoq burchak tepaga, flamingo, cho'nqaygan, bukilgan, egilgan, vertikal, kran, "vityaz", "tsaplya", shpagat, bir oyoq burchak tepaga va ikki oyoq burchak tepaga suv ostida, gorizontal burchak.

Sinxron suzishda sport faoliyati majburiy (1-rasm) va erkin dasturlar bo'yicha musobaqalarni nazarda tutadi, bu, o'z navbatida, tayyorgarlikning tuzilishini va mashg'ulot jarayonining asosiy qonuniyatlarini belgilaydi.

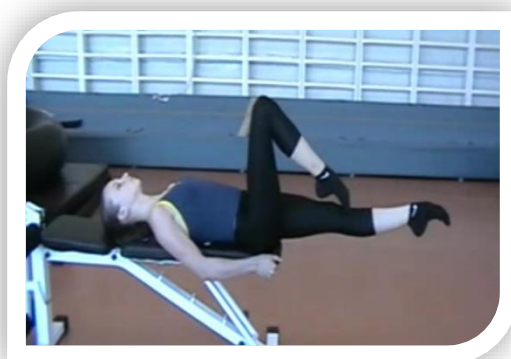
Majburiy dastur xalqaro federatsiya (FINA) tomonidan olimpiada sikli uchun tasdiqlangan malakaviy shakllar seriyasini o'z ichiga oladi.

Jami 100 dan ortiq shakl sanab o'tilgan malakaviy tabeldan texnik qo'mita a'zolari 36 tasini tanlab oladilar va bu shakllar bir-biridan makondagi koordinatsiyasi va murakkablikkoeffitsiyenti bo'yicha farqlanadi. Shundan so'ng tanlab olingan shakllar 4 ta seriyaga shunday guruhlanadiki, har bir seriyaning umumiy murakkablik koeffitsiyenti bir xil bo'ladi.

Murakkablik koeffitsiyenti gradatsiyasi diapazoni- 1.1 dan 3.0 gacha. Tanlab olingan majburiy shakllar aslida "maktab"ning dasturini tashkil etuvchi harakat faoliyatlari va texnik priyomlarning butun zahirasini o'z ichiga oladi.

Musobaqada sportchi qizlar hakamlar hay'ati va jamoalarning va'killari tomonidan start boshlanishidan 24 soat oldin qur'a tashlash yo'li bilan aniqlangan shakllarning 1 seriyasini bajaradilar.

1-rasm



Sportchilar bittadan shaklni navbatma-navbat individual qur'a tashlash natijalariga muvofiq bajaradilar.

Musobaqalarning toifasi va ishtirokchilarning soniga qarab 6 yoki 7 tadan arbitrni tarkibiga olgan 1, 2, 4 ta hakamlar hay'ati belgilanadi.

Har bir majburiy shaklni bajarganlik uchun olingan baholar (musobaqa qoidalariga ko'ra) matematik hisob-kitob qilib chiqiladi. Majburiy dastur bo'yicha yakuniy natija 4 ta shakl uchun olingan baholar yig'indisidan iborat bo'ladi.

Erkin dastur musiqa jo'rligida bajariladigan xilma-xil harakatlar, majburiy dastur shakllari, shakllar kaskadi va bog'lamlar, barqarorholatlar, dinamik saflanishlar va qayta saflanishlardan tashkil topadi.

Erkin kompozitsiyalar mazmuni ancha rang-barang. Bu faqat ko'p miqdorli harakatlar bilanemas, cheklanmagan imkoniyatlarhamda turlicha uyg'unlashtirilgan variantlar bilan ham belgilanadi.

Erkin dasturlarning uch turi farqlanadi – solo (yakkalik), duet (juftlik), guruh. Chiqishlarning har bir turi o'z xususiyatlariga ega bo'lib, muayyan qonuniyatlarga rioya etilgan holda tuziladi.

Erkin dasturlar uchun jo'r bo'ladigan musiqaning xususiyatlari turlicha – mumtoz asarlardan tortib, xalq kuylari yoki zamonaviy ohanglarga tanlanishi mumkin.

Yakkaxon dasturlarning musiqasi ko'pincha bir muallifning yaxlit musiqiy asaridan olingan parcha yoki uslubi va mazmuni bir xil bo'lgan turli asarlarning bir necha qismlaridan uyg'unlashtirilgan qurama kompozitsiya bo'ladi.

Juftliklar yoki guruhlar chiqishi uchun tayyorlangan musiqa odatda har xil asarlarning parchalaridan tarkib topishi mumkin, lekin ularning mualliflari va uslubi bitta bo'ladi. Bu yerda tasavvur, xayol kuchi katta ahamiyatga ega (2-rasm), chunki savodxonlik bilan, qiziqarli qilib tuzilgan kompozitsiya sportchi qizlar va murabbiy uchun keng ijod maydonini ochadi, suvda uyg'un va mukammal raqs ko'rsatishga yordam beradi.

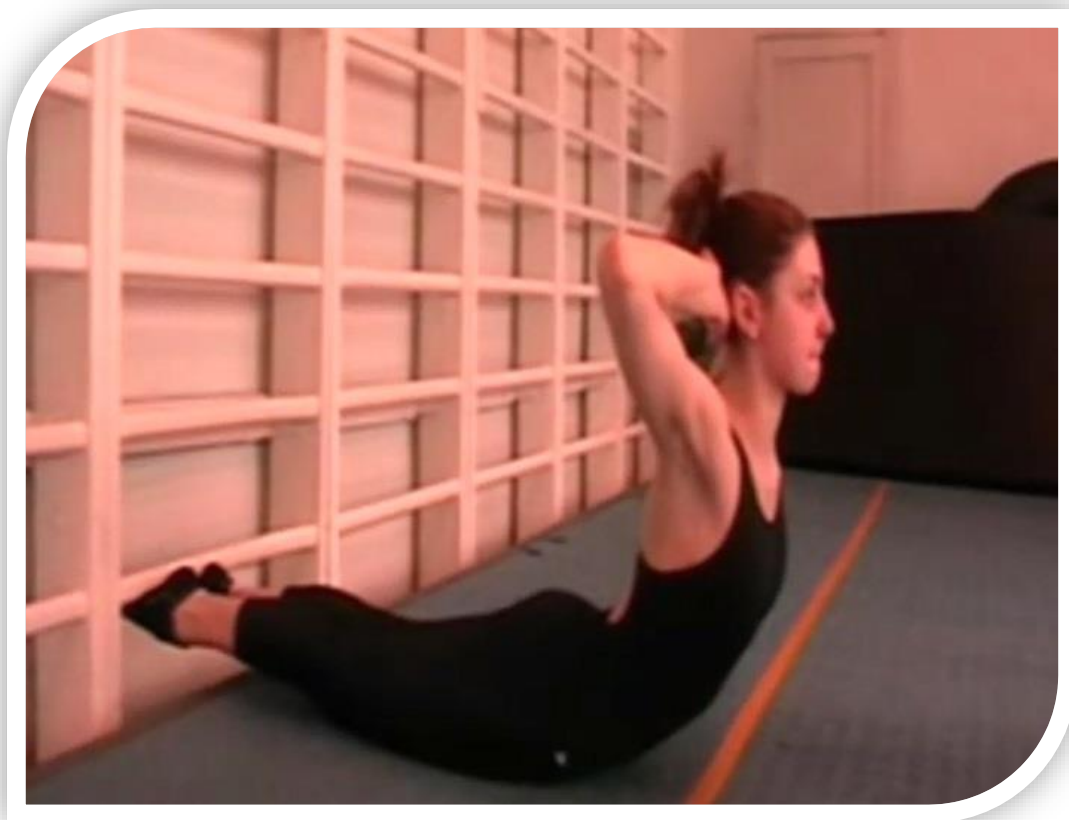
Dastlab majburiy shakllarni bajarishda suvda harakat faoliyatlarini amalga oshirishning ayrim xususiyatlari ustida to'xtalib o'tamiz. Alohida mashqlarni

ko'rib chiqish asosida sinxron suzishda egiluvchanlik (plastika) xususiyatlari, harakatlarning o'ziga xos jihatlari hamda ijro mahorati mezonlarini aniqlashga urinib ko'ramiz.

Majburiy dastur bo'yicha sport natijasini belgilovchi omillar sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin: harakatlarning geometrik aniqligi; tananing suv yuzasi ustidagi holati balandligi, harakatlarning ritmik tuzilishi, mashqlarni ijro etish sur'ati va davomiyligi; harakatlar amplitudasi; muvozanat, aylanma harakatlarning markazlashganligi; ijroning erkin, yengil va tabiiyligi (3-rasm).

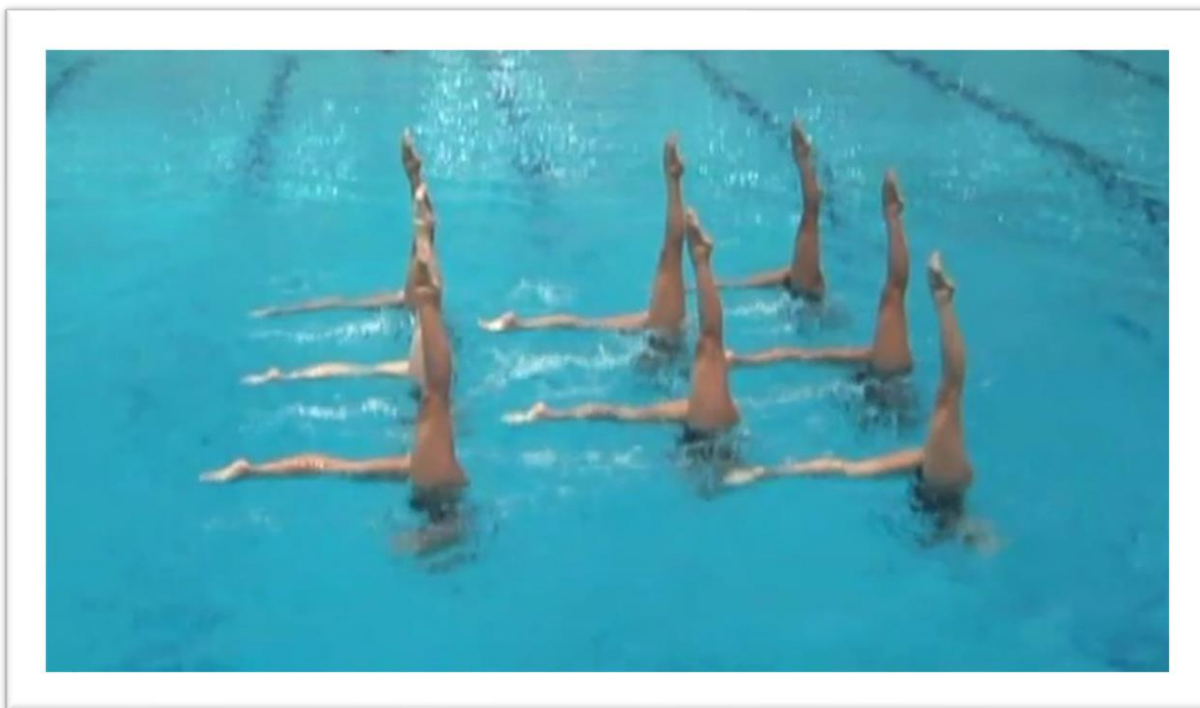
2-rasm





Ayrim sport turlarida harakatlarning aniqligi sport-texnik mahoratning muhim omillari qatoriga kiradi.

Sportning o'yin turlarida aniqlik tushunchasi, masalan, to'pning halqaga tushishi (basketbolda), to'pga zarba berish va qabul qilish (voleybol va tennisda) bilan; badiiy gimnastikada, ayniqsa, buyumlar vositasida mashq bajarganda, buyumlarni murakkab tarzda o'ynatish va gilamda ko'chib yurishlarni o'zaro uyg'unlashtirish kabi xususiyatlar bilan bog'liq. Figurali uchishda muzdagi izniani takrorlash muhim, sinxron suzishda esa shaklning suvdagi trayektoriyasini aniq "chizib berish", ya'ni uni shunday ijro etish kerakki, tomoshabinlar va baholovchi hakamlarda to'g'ri geometrik shakl taassuroti paydo bo'lsin. Agar bu aylana yoki kvadrat bo'lsa, u holda sportchi suv yuzasi ostida tanasi bilan aylana yoki kvadrat chizishi, agar bu vertikal bo'lsa, demak, tana suv yuzasiga qat'iy perpendikulyar tarzda suv ostiga tushirilishi lozim (4-rasm).



Bir holatdan ikkinchisiga o'tishda aniqlik, geometriya ayniqsa muhim. Bunda faqat harakatlartayektoriyasigagina emas, balki barcha tana a'zolari – oyoqlar, gavda va boshning o'zaro joylashuviga rioya qilish nihoyatda zarur. Vertikal yoki gorizontaldan og'ishga aslo yo'l qo'yib bo'lmaydi. Aylanma harakatlarning turli usullarini bajarganda, burilish markazidan siljib ketish jiddiy xato sanaladi.

Harakatlarning geometrik aniqlikda amalga oshirilishi makon hissi va suv yuzasida mo'ljal ola bilish bilan chambarchas bog'liq.

Sportning badiiy turlarida, odatda, harakatlar havo fazosida bajarilib, ishonchli tayanch sathga ega bo'ladi. Gimnastikachi sportchi qizlar gilam sathida ish olib boradilar (erkin mashqlar). Muzda figurali uchuvchilar uchun muz tayanch sath hisoblanadi va ular xuddi gimnastikachilarsingari sakrash yoki murakkabakrobatikelementlarni bajarish vaqtida qisqa lahzagagina bu sathdan uziladilar. Suvda sinxron suzuvchilar uchun suv – ularning makoni. Sportchi qizlarning bu makonni qanchalik aniq qabul qilishlari harakatlarning aniqligini belgilaydi. Suvning o'ziga xos xususiyatlari tufayli bunday makonda mo'ljal olish ancha qiyin. Sportchining makondagi koordinatsiyasi suvning rangi, shaffofligi,

haroratiga bog'liq bo'ladi. Biroq suvli makonning o'zlashtirilishini og'irlashtiradigan eng jiddiy nuqta – sportchining noodatiy holati. Negaki suvda sinxron suzuvchi qizlar ko'pincha teskari vertikal holatida, ya'niboshi pastda bo'ladi. Buning ustiga, ular shu holatdaoyoqlari bilan turli raqs harakatlarini bajarishlari, ularni har turli buralma va aylanmalar bilan uyg'unlashtirishlari kerak. Agar aniqlik tushunchasini keng ma'noda qarab chiqadigan bo'lsak, u harakatning makoniy aniqligi, vaqt aniqligi hamda kuch aniqligi xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

“Harakat vazifasi bajarilgan hisoblanishi uchun harakat o'z makoniy, vaqt va kuch xususiyatlariga ko'ra unga muvofiq bo'lishi kerak”. “Aniqlik chaqqonlik mezoni hisoblanadi” (V.M.Zatsiorskiy). Chaqqonlikning rivojlanish darajasi kishining o'z harakatlarini, tanasi holatini to'g'ri qabul qilish va baholash qobiliyati nechog'lik rivojlanganligiga bog'liq. Sportchi qizlar o'z harakatlarini qanchalik aniq his etsalar, ularning yangi murakkab harakatlarni egallash qobiliyatlari shuncha yuqori bo'ladi¹.

Suvning fizik tarkibi

Odam tanasi suzish paytida butunlay suvga tushgan holatda bo'ladi. Shu sababli suzish texnikasining asoslarini tushunish uchun albatta suvning fizik tarkibini bilish lozim.

Modda zichligi- tana qismining og'irlik birligi bilan aniqlanib, kilogramm metr kubda o'lchanadi (kg/m^3). Suvning zichligi 4°S temperaturada 1000kg/m^3 tashkil qiladi va suvinng juda muxim moddasi xisoblanadi. Inson odatta harakatni havoli atrof muxitda keltiradi. Quruqlikda harakatlanganda u modda zichligi katta bo'lgan massaga tayanadi – erga. Er itarib turuvchi, havo esa harakatlantiruvchi muxit hisoblanadi.

Havoli muhitni inson faqat katta harakatda sezadi, kuchli shamolda, katta namlikda, katta va past temperaturada.

Suvning zichligi havoning zichligidan 800 baravar katta va suzuvchining asosiy harakatga keltiruvchi sababi hisoblanadi: suzuvchining o'rta tezligi (2m/s)

¹ Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie; - M. FiS, 2012 (24-26 bet)

yuguruvchining o'rta tezligi (10m/s)dan ancha qoladi. Bu suvning zichligining og'irligi ta'sirida ko'riladi.

Tovush o'tkazuvchanligi – bu tovushning tarqalish tezligi. Havo muxitga qaraganda suvda bu tezlik 5 baravar kattadir.

Suvga tushgan inson murabbiy yoki instruktor komandasini eshitmaydi. Suzuvchi bilan yagona eshitish aloqasi bu xavza zinasi yoki chetiga taqillitish orqali e'tiborini qaratiladi. Suvda tovush tebralishining kechikishi bo'lganligi uchun qaerdan suv ostida tovush kelayotgani aniqlash qiyin.

Issiqlik o'tkazuvchanlik suvning yana bir asosiy moddasi hisoblanadi. Suv katta issiqlik o'tkazuvchanligi qobiliyatiga ega.

Agar odam havoli muhitda katta o'zgarishlarga qaramay issiqlik balansini (doimiy tana temperaturasi) saqlay olsa, suvli muhitda tinch holatda issiqlik balansi 22°S dan (teri osti yog'i ko'p odamlarda) to 32°S gacha bo'lishi mumkin. Issiqlik yo'qotish organizmdagi issiqlik ajratish bioximik jarayonlarni aktivlashtiradi, muskul faoliyati esa ularni yanada kuchaytiradi. SHuning uchun suzish odam organizmidagi modda almashinuvi aktivligini kuchaytiradi.

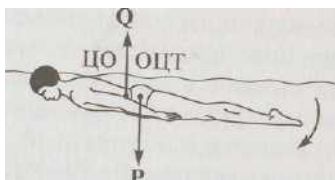
Suvninig qisuvchanligi – bu suyuqlik moddasi bosim ko'tarilganda qisqaradi. Suvninig qisuvchanligi e'tiborga olinmaydi lekin, suvning qisuvchanlida bosimning gidrostatik kuchi kelib chiqadi.

Tananing suv ustida suzuvchanligi – bu suzuvchining suv ustidagi holati, Arximed qonuniga tayangan holda, itarib turuvchi kuch ta'sir etadi.

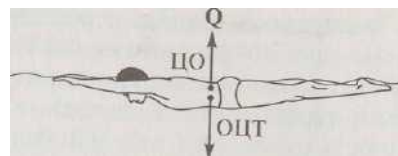
Albatta tananing suv ustida suzuvchanligi suv vazni va suzuvchining tana vaznidan aniqlanadi. Qanchalik suv bilan suzuvchining tana vazni farq qilsa shunchalik suzuvchanlik katta bo'ladi. Suvning vazni qanchalik katta bo'lsa, suzuvchining suv ustida suzuvchanligi ijobiy tarafga o'zgaradi va suv ustiga bo'rtib chiqadi. Agar shuni aksi bo'lsa, suzuvchi tanasi suv ustidagi suzuvchanligini yo'qotadi. Ya'ni suv ostiga cho'kish seziladi. SHuning uchun suzishga o'rgatishning boshlang'ich etipida mashqlar nafasni to'la olish bilan bajariladi. SHunda suv ustiga bo'rtib chiqish seziladi. Odam suvga tushganda o'z vaznidan ancha ko'p vaznni yo'qotadi. Masalan, 80 kg li odam suvda faqatgina

1,5 kg tashkil qiladi. Suvning vazni o'zgarishi temperaturaning o'zgaruvchanligiga bog'liq..

Suzish vaqtida suvning qarshiligi – suv moddalaridan iborat. Suzuvchi suzgan vaqta suvning qarshiligi kelib chiqishi, suvning zichligi va qaytishiga bog'liq. Suvning qarshiligi shug'ullanuvchining yoshi katta bo'lgan sari kattaradi (erkaklarda ayollarnikiga qaraganda katta) (5,6-rasm)².



5-rasm



6-rasm

Sinxron suzish texnikasi

Har qanday harakat faolligi mushaklarning qo'zg'alishlari va bo'shashishlari uyg'unlashuvi natijasidir. Zarur paytda muayyan mushak guruhlarini oqilona bo'shashtirish harakatning muvaffaqiyatli bajarilishi uchun kerak. Bo'shashish bo'lmasa, harakatlar cheklanib qoladi, qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Sinxron suzishda ayrim shakllarning bajarilishi sportchidan murakkab koordinatsiyani talab qiladi. Bunda “koordinatsion zo'riqish” paydo bo'lishi mumkin (V.M.Zatsiorskiy). “Koordinatsion zo'riqish” harakat koordinatsiyasining nomukammalligi (yangi shug'ullanuvchilarda) yoki o'ta murakkab koordinatsiyali harakatlar bajarilishi natijasida namoyon bo'ladi” (7-rasm).

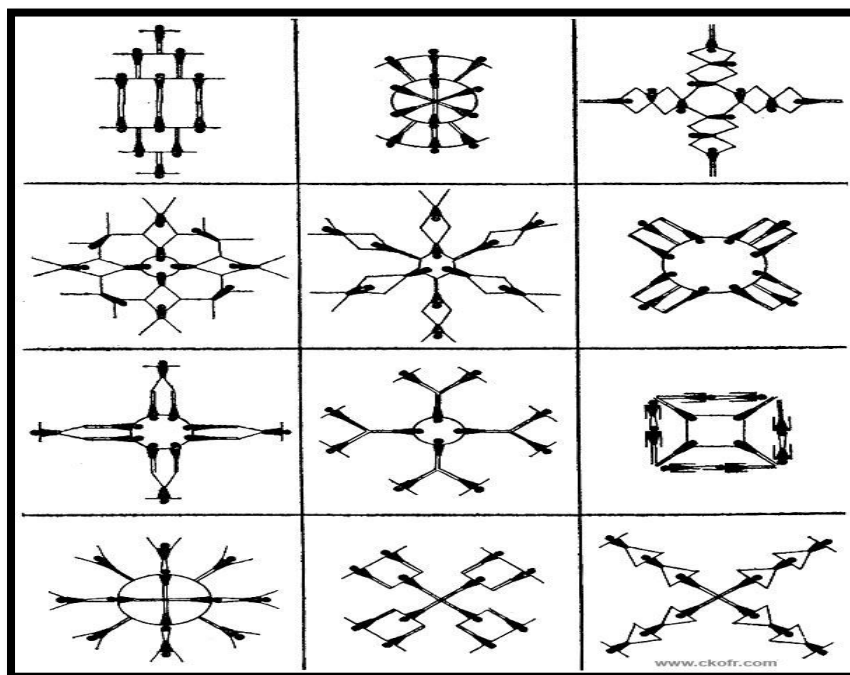
Agar sportchining koordinatsion imkoniyatlari yetarlicha bo'lmasa, murakkab shaklni bajarish chog'ida u ishga ko'p miqdordagi mushak va bo'g'imlarni jalb etadi. Bu esa zo'riqishga olibkeladi. Harakatni o'zlashtirish va mahoratni oshirish jarayonida oqilona bo'shashtirish ham takomillashib boradi. Shu tariqa harakatlarning erkin, yengil va tabiiy bo'lishiga erishiladi. Erkinlik, yengillik, tabiiylik estetik mezonlar sirasiga kiradi.

Ko'pgina mualliflar ularning muhimligini qayd etadilar va chinakam mahorat texnik hamda estetik jihatlarning uyg'un birligida deb hisoblaydilar.

² Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie: - M. FiS, 2012 (26-28 bet)

Texnik mahorat yuqori darajada bo'lgan joydagina ijroning tabiiy, yengil va bema'lollixi xususida so'z yuritish mumkin.

7-rasm



“Ko’pgina sport turlarida sport texnikasi estetik dasturning ro’yobga chiqarilishi bo’lib qoladi” – deb hisoblaydi N.I.Sharabakin.

Harakatlarning erkin, yengil va tabiiyligi sportchining faqat texnik mahorati bilan emas, balki kuch imkoniyatlari, harakatlarning geometrik aniqligini his eta olishi, faoliyatning turli kinematik, dinami va ritmik xususiyatlari bilan chambarchas bog’liq.

Majburiy shakllarni bajarish chog’ida suvdagi harakat faoliyatiga xos jihatlarni tahlil etish shuni ko’rsatadiki, sinxron suzuvchilar mahoratida jiddiy o’rin tutadigan, boshqa sport turlariga xos bo’lmaganyoki faqat ayrim turlar uchun xos, lekin sinxron suzishda maxsus ifoda kasb etadigan bir qator omillar mavjud.

Sinxron suzish texnikasining mexanik tamoyillari.

Majburiy shakllarda sport natijasini belgilovchi ko’pgina omillar erkin dasturda ham amal qiladi, lekin ular qo’shimcha izohga muhtoj.

Harakatlarning geometrik aniqligi faqat ayrim shakllar va bog’lamlarning texnik ijrosini emas, qo’l, oyoq va bosh harakatlari, suv sathi ostiga vertikal tushish, aylanma harakatlar aniqligini ham nazarda tutadi.

Erkin mashqlarda tana holatining suv sathidan balandligi bular, birinchi navbatda, suvdan yuqoriga itarilib chiqish yoki sakrashlar, egbitega o'tish, shakllar, elementlar va birikmalar, tezkor maxsus harakatlanishlardir.

Erkin dasturlarning ritmik suratini yaratish vatakrorlash uchun ritm hissi, harakatlarning o'zaro muvofiqligi tuyg'usi mavjud bo'lishi lozim. Bu, ayniqsa, juftlikdagivaguruhli chiqishlarga taalluqli, chunki ularda harakatlarning sinxronligiga katta e'tibor beriladi.

Erkin mashqlarda ritmning navbatlashuvi harakatlar ichida ham, dasturning alohida qismlarida ham yuz berishi mumkin. Sinxron suzishning alohida mashq turlarida ritmning almashinuvi har xil bo'ladi. Masalan, yakkaxon dasturda eng kam – 2-3 marta, juftliklar va guruhli chiqishlarda – 4-5 marta (8-rasm). To'g'ri, oqilona ritmik almashinuv rang-barang harakatlarni tanlashga, estetik ta'sirni kuchaytirishga, dasturga tomoshabin va hakamlarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

8-rasm



Erkin dasturlarni ijro etish sur'ati turlicha bo'lishi mumkin, bu musiqiy asarning xususiyatlariga bog'liq, lekin tez suzib o'tish, suvdan o'qdek otilib chiqish, qo'llar, oyoqlar va bosh bilan keskin harakatlar qilish, hatto birmuncha og'ir, ravon musiqa jaranglagan paytlarda ham, zamonaviy sinxron suzishda tez-

tez ko'zga tashlanadi. Ko'pincha lirik kuy ostida ham tezkor suzib o'tishlar mantiqli ko'rinadi. Kompozitsiyalarni tayyorlash va ijro etishga qo'yiladigan bugungi kun talablari basseyn maydoni bo'ylab yuqori sur'atda harakatlanishni joriy etmoqda. Sportchi 3,5 daq, juftlik 4 daq, guruh esa 5 daq mobaynida basseyn perimetrini bir necha bor suzib o'tishlari, ayni vaqtda aniq geometrik shakllarni chizib ko'rsatishlari lozim.

Erkin dasturlarni ijro etish vaqti musobaqa qoidalarida belgilangan, biz bu haqda yuqorida ma'lumot berdik, lekin nafasni erkin tutib turgan holda bajariladigan birikma va bog'lamlarning davomiyligi ko'rsatilmagan, bu sportchi qizlarning mahoratiga bog'liq. Gipoksiya darajasi yuqori bo'lgan sharoitda ko'plab buralmava aylanma harakatlarni bajarish, shakllar zanjiri, akrobatik ko'tarishlar, tezkor ko'chib o'tishlarsportchidan katta kuch, chidamlilik talab qiladi. Odatda, hakamlar yuqori sur'atda, texnik jihatdan aniq, maksimal balandlikda, rang-barang ritmda amalga oshirilgan katta bog'lamlarni ijobiy baholaydilar.

Harakatlar amplitudasi erkin dasturlardajuda muhim. Imkon chegarasidagi amplituda bilan namoyish etilgan elementlar, bular qo'l bilan bajarilgan bo'ladimi, oyoqlar bilanmi, baribir, raqsga qo'shimcha joziba beradi va yuqori ballarni olib keladi.

Buralma va aylanma harakatlarda muvozanat, markazlashganlik hal qiluvchi ahamiyatga ega, lekin bu xususiyatlar faqat ikki oyoqni juftlab bajariladigan standart harakatlargagina emas, ularning o'zgargan shakllariga, qizil g'oz, pahlavon, shpagat, laylak vaziyatlarida; oyoqlarni galma-gal almashlab, kesishtirib, bir yoki ikki oyoqni turli burchaklarda qiya tutib ijro etiladigan variantlariga ham xos. Barqaror, markazlashgan buralma vaaylanma harakatlar, ayniqsa, uzoq davom etsa, yuqori sur'atda, yetarli balandlikda, turli tomonlarga bajarilsa – musobaqalarda muvaffaqiyat va yaxshi natija olib keladi.

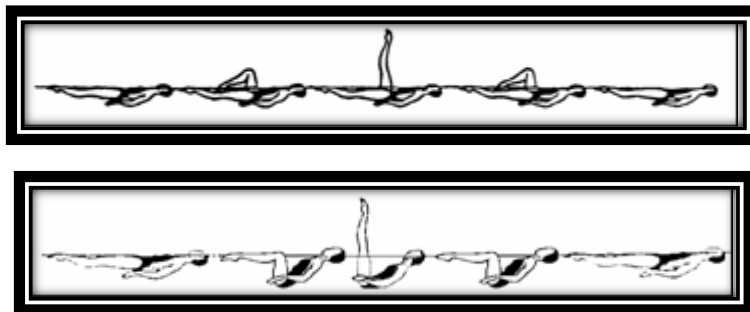
Erkin dasturlarni talab darajasida bajarish uchun ham oqilona bo'shashish zarur. Murakkab harakatlarni bajara turib, mushak guruhlarining koordinatsion zo'riqishi va siqilgini bartaraf etish kerak. Bu harakatlarning erkin va bemaloliligini ta'minlaydi. Mukammal bo'shasha bilish faqat texnik mahoratga emas, harakatlarning sur'at-ritm tuzilishi hamda maksimal amplitudasiga erishishga ko'maklashadi.

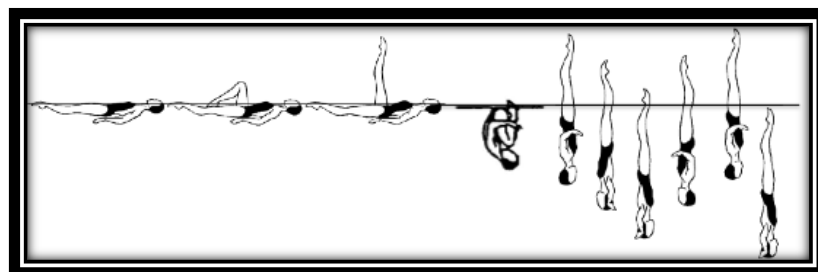
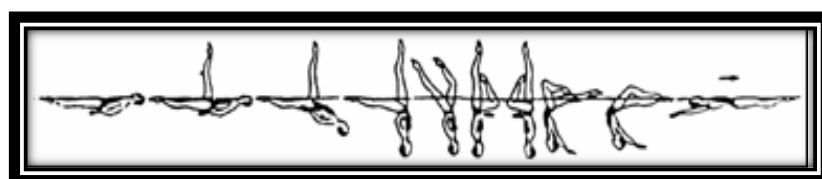
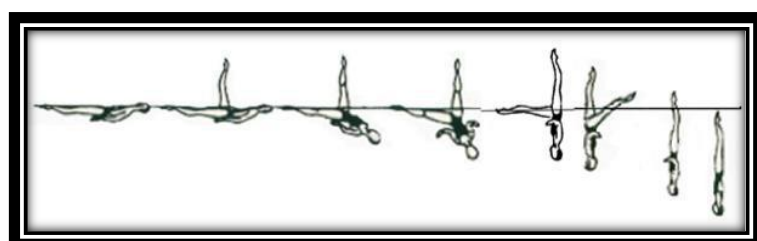
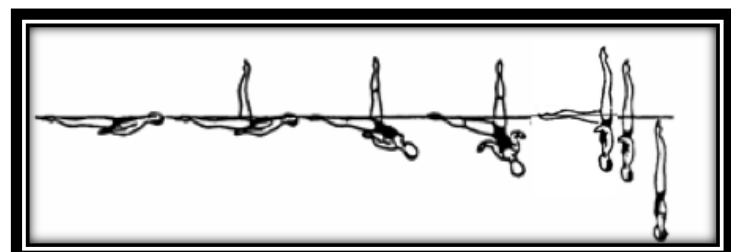
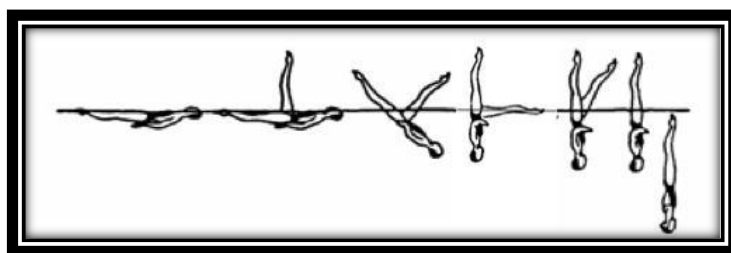
Erkin mashqlarda harakatlarning erkin va yengilligi badiiy taassurotni kuchaytiradi, so'nggi yillarda bunga barcha badiiy sport turlarida yetarlicha e'tibor qaratilmoqda. 1989-yilda FINA qo'mitasi har bir chiqish uchun 2 ta bahoni joriy etdi – ijro texnikasi hamda badiiy taassurot uchun. Sinxron suzishning o'ziga xos xususiyatlari sportchi qizlardan jismoniy sifatlar va qobiliyatlar – kuch, umumiy va maxsus Chidamkorlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, mahorat, ifodalilik, musiqiylik, xayolot va tasavvur kengligining muayyan darajadagi rivojini talab qiladi.

IV. Figurani bajarishdagi asosiy holatlar.

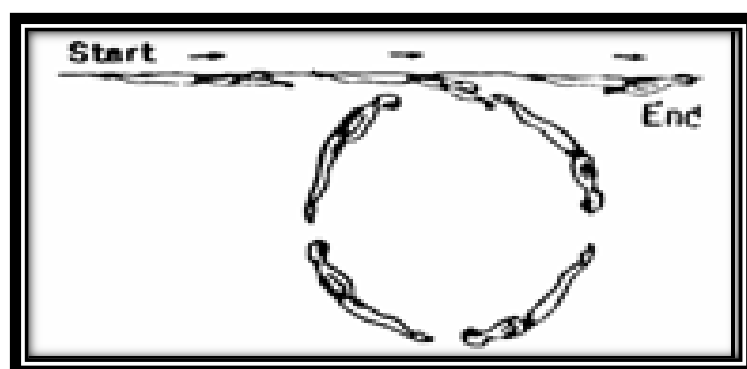
To'rt guruhga kiruvchi figuralarning o'ziga hos bajarilish qiyinchilik koyfitsenti, o'zining raqami va holatdan holatga o'zish xususiyatlariga ega. Figuralar asosiy holatlardan boshlanadi (vertika, gorizontal, burcha, bir oyoq burchak tepaga, ikki oyoq burchak tepaga, kran, egilgan, "gruppировка" cho'nqaygan va h.k).

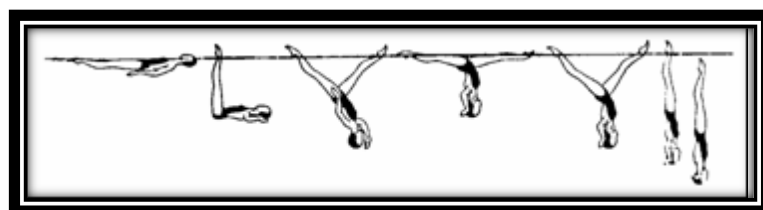
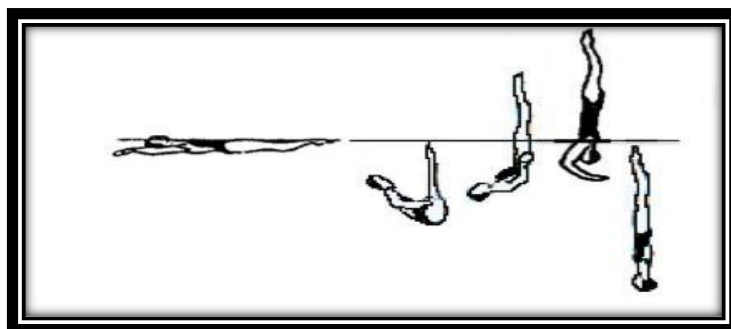
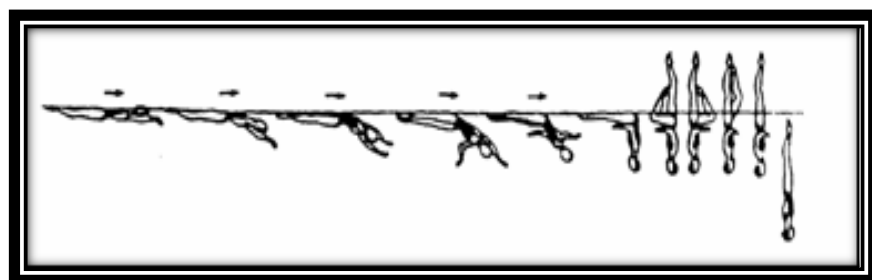
Birinchi guruhga kiruvchi asosiy figuralar:



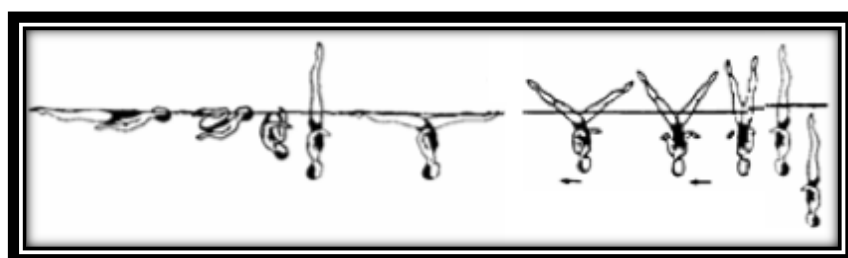
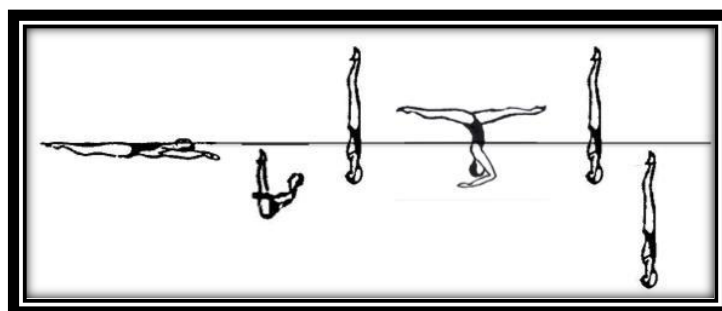


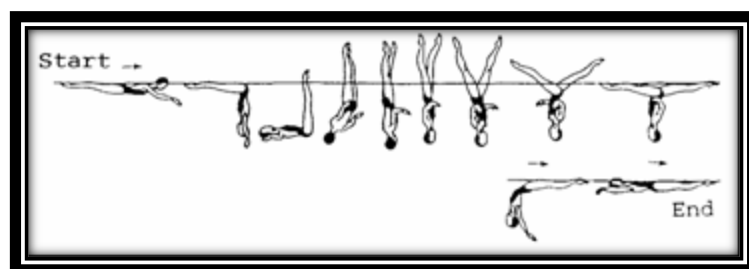
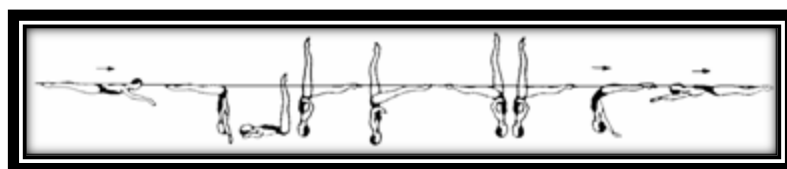
Ikkinchi guruhga kiruvchi asosiy figuralar:



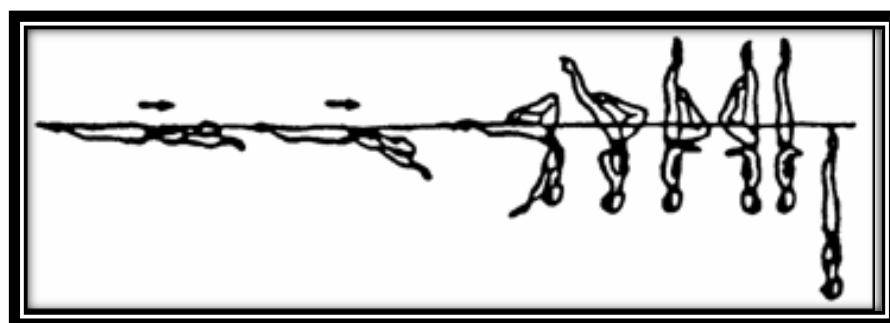
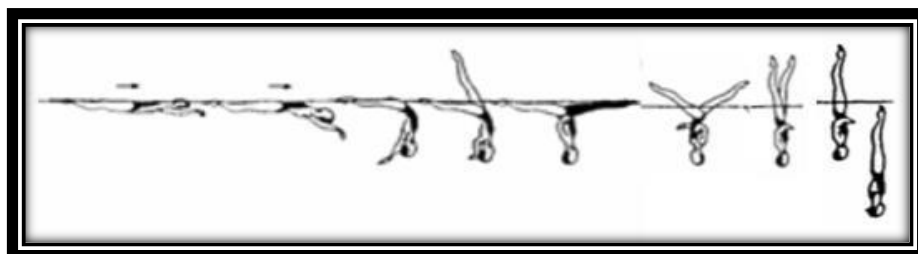
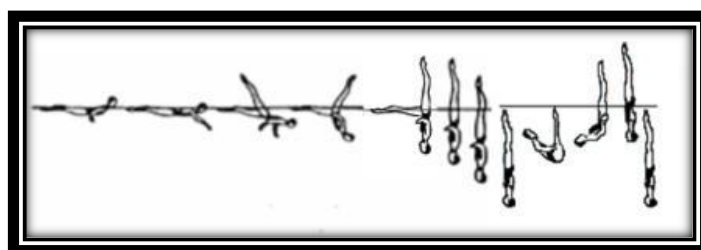
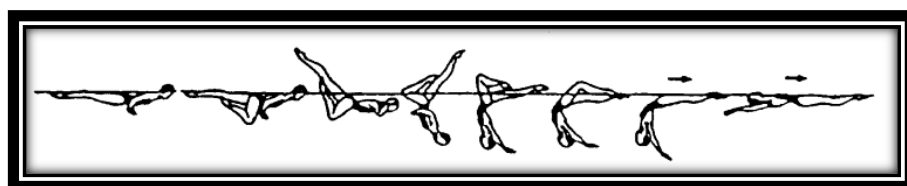


Uchinchi guruhga kiruvchi asosiy figuralar:





To'rtinchi guruhga kiruvchi asosiy figuralar:



Sinxron suzish texnikasini o'zlashtirishda asosan suvda bajariladigan yangi holatlar, qo'llar va oyoqlar bilan harakat qilishlar, o'z o'qi atrofida aylanish, tana harakatlari, bir holatdan ikkinchi holatga suzib o'tishlar o'zlashtirish va bajarishi shart hisoblanadi. Bundan tashqari sinxron suzuvchilar sportcha suzish usulari ya'ni to'rta (ko'krakda krol, chalqancha krol, brass, batterflyay) usulni

o'zlashtirish, hamda bu sportcha usullarni har xil holatlar bilan sinxronlashtirish, ularni elementlar va holatdan holatlarga o'tishlar bilan bog'ab o'zlashtirishlarni o'z ichiga oladi. Qo'llar bilan harakatlar nafaqat suv muhitida kuch yaratish balki, ko'rsatib beriladigan badiiy san'at asarini ko'rsatib berishga xizmat qiladi.

Sinxron suzish texnik qiyin sport turlariga kiradi va shu sababdan sportcha suzishdan farqlanadi. Qo'llar bilan harakatlar to'g'ri, har xil holatda bukilgan va har xil tomonga uzatishlar bilan bajariladi.

Oyoqlar harakatini ham shunday tasniflab o'tsa bo'ladi, ya'ni oyoqlar bilan haarakatlar nafaqat suv muhitida kuch hosil qilish, harakatlantirish balki, harakatlar to'g'ri, har xil holatda bukilgan va har xil tomonga uzatishlar bilan bajariladi.

V. Figurani bajarishda holatdan holatga o'tishdagi asosiy harakatlar.

Sinxron suzishda figuralarni tushunishning eng yaxshi yo'li keyingi maxsus termenlarda ko'rish mumkin. Asosiy holat yoki holat- har bir tana qismining tuzilishi bir- biriga bog'liqligi va suv usti qismiga bog'liq .

Sinxron suzishda gorizontal va vertikal holatlar yaqqol ajralib turadi. Gorizontal holat “chalqancha” va “ko'krakda” holatlarda bajariladi. Vertikal holat “vertika” (bosh qism tepada) va “qayta vertikal” (bosh qism pistda) poztsiyalarida bajariladi.

Shunday qilib ko'prikchadan oyoqlar bilan itarilib sakrash – keyingi barcha harakatlarni belgilab beruvchi asosiy fazadir. Shu bilan bir vaqtda uning samaradorligi yugurib olish tezligi va ko'prikchaga sakrab chiqishning to'g'riligiga bog'lqdir. Demak, sakrashning har bir fazaning ritmik tavsifini tahlilisiz, sakrashning ratsional texnikasini egallash mumkin emas.

Sakrab chiqish va oyoqlar bilan itarilishga o'rgatish uchun zaruriy boshlang'ich va olib kelish mashqlarini tanlash, Sakrab chiqish xarakteristikasiga bog'liq holda amalga oshiriladi, chunki itarilish vaqtidagi sakrab chiqishning

tebranishlari sportchining harakatlari ritmi bilan mos bo'lishi zarur. Huddi shunday yondashuv sakrashning qolgan fazalarini o'rganishda ham qo'llanilishi kerak (9-rasm).

Bunday holda tekshirib ko'rish va xatolarni o'rganish uslubi yo'li har bir harakatning ritmini o'rganish asosida ratsional ilmiy-uslubiy yondashuvga almashadi.

Asosiy holatlarlarda:

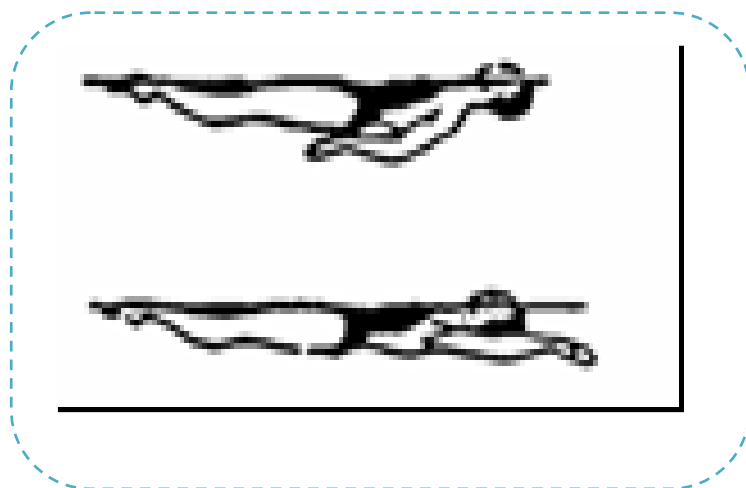
1. *qo'llar holati erkin;*
 2. *oyoq uchlari cho'zilgan;*
- agar boshqa talablar yo'q bo'lsa, oyoqlar, gavda va bo'yin butunlay tekis bo'lishi shart;*

9-rasm



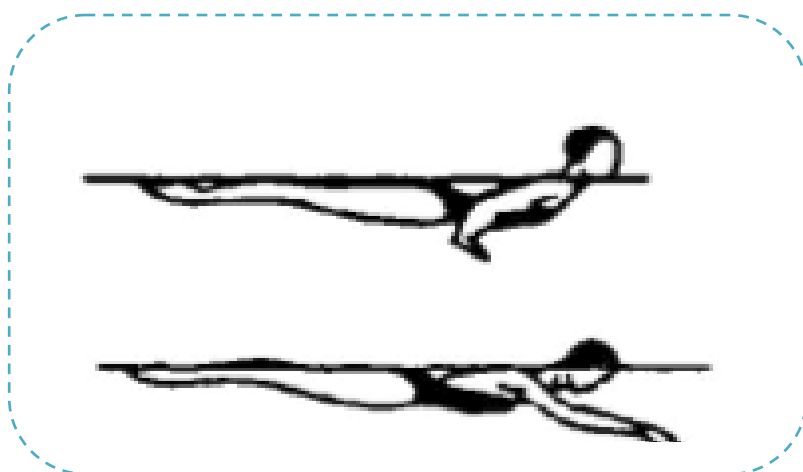
1. “Chalqancha” / Back layout position

Sportchining tanasi tekis, yuz qism, ko'krak qafas, toz va to'piqlar suv ustida. Bosh qismi (quloqlar) va toz bir chiziqda.



2. **“Ko’krakda” / Front layout position**

Sportchining tanasi tekis, bosh, belning tepa qismi, dumba va to’piqlar suv ustida. Yuz suvga tushirilgan yoki suvdan ko’tarilgan.



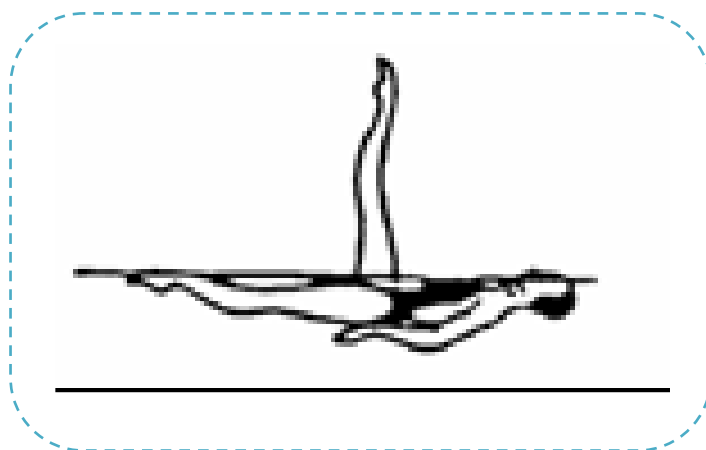
3. **“Baletli oyoq” / Ballet leg position**

a) suv stida:

Sportchi tanasi “CHalqancha” holatda. Bir oyoq suvga perpendikulyar tepaga cho’zilgan.

b) suv ostida:

Bosh, gavda va gorizontal joylashgan oyoq suv Ustiga parallel. Ikkinchi oyoq perpendikulyar joylashgan. Suvning balandligi tizza va to’piq o’rtasida.



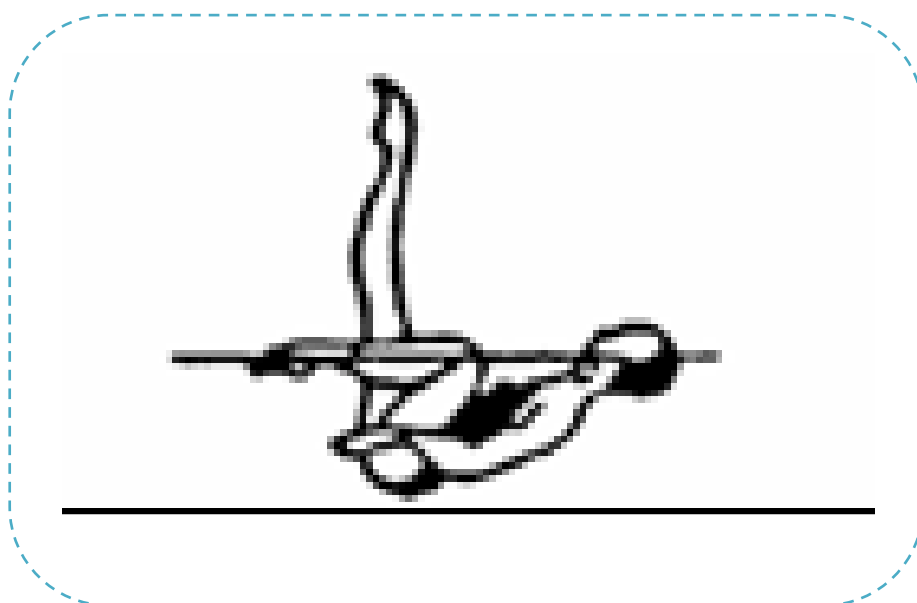
4. “Flamingo” / Flamingo position

a) suv stida:

Bir oyoq suv ustidan tepaga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq ko'krakga bukilgan, vertikal oyoqqa bukilgan oyoqning ikra mushaklari o'rtasi yopishgan, to'piq va tizza suv ustida. Yuz qism suv ustida.

b) suv ostida:

Gavda, bosh va bukilgan oyoq suvga parallel joylashgan. Gavda va vertikal oyoq 90^0 burchakda bo'ladi. Suvning balandligi tizza va to'piq o'rtasida.



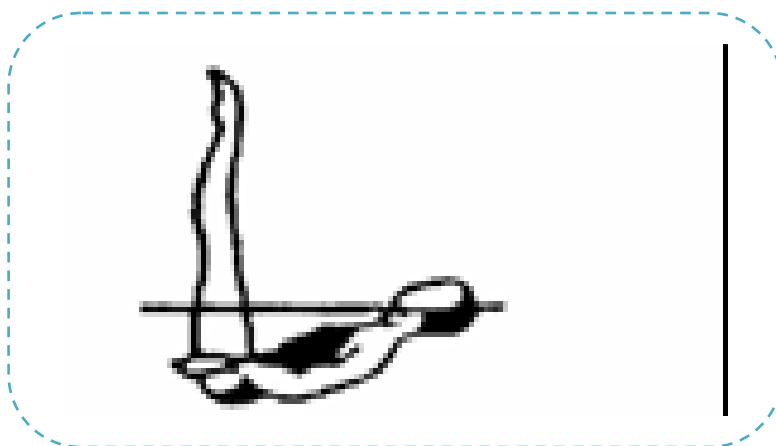
5. **“Ikkita oyoq balet”, “Ikkita oyoq bilan burchak tepaga” / Ballet leg double position**

a) suv stida:

Oyoqlar birlashgan va perpendikulyar cho'zilgan. Gavda va oyoqlar burchagi 90° . Bosh gavda bilan bir chiziqli. YUz suv ustida joylashgan.

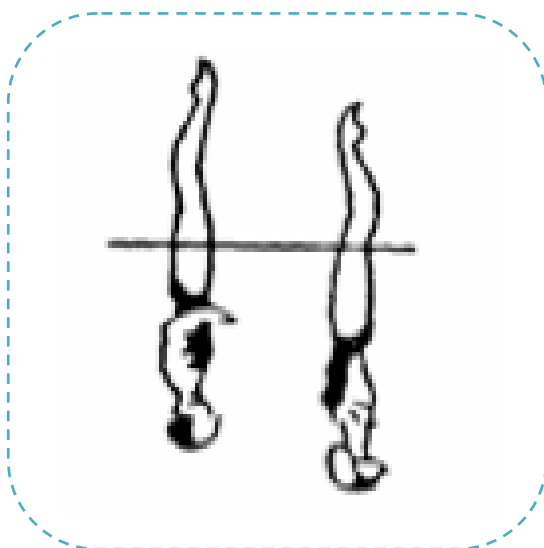
b) suv ostida:

Gavda va bosh suvga parallel. Gavda va oyoqlar burchagi 90° . Bosh gavda bilan bir chiziqli. Yuz suv ustida joylashgan.



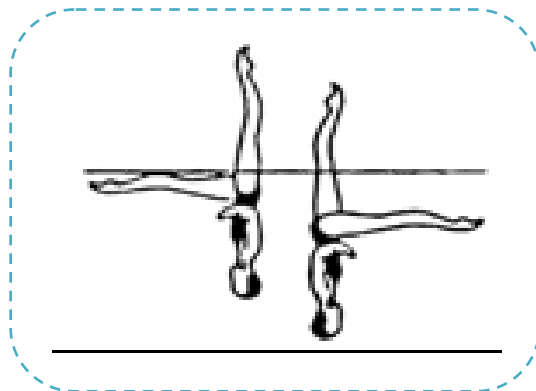
6. **“Vertikal” / Vertical position**

Sportchi boshi pastga qaragan holda, tana tekis va suvga perpendikulyar, oyoqlar birlashgan. Bosh (quloqlar), toz va oyoq uchlari bir chiziqli.



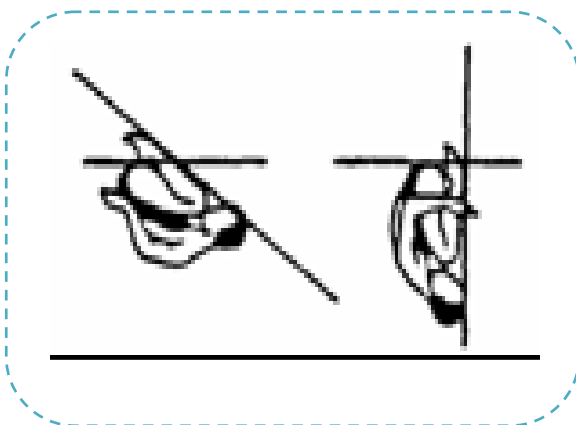
7. **“Kran” / Crane position**

Sportchi gavdasi “Vertikal” holatda. Bir oyoq oldinga cho’zilgan, gavgaga 90° burchakda.



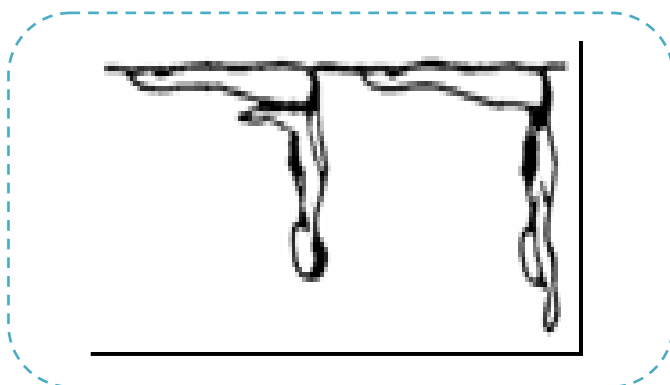
8. **“Gruppirovka” / Tuck position**

Sportchi tanasi juda kompakt bukilgan, bel yarim dumaloq shaklda, oyoqlar birlashgan, to’piqlar dubaga yaqin joylashgan, bosh esa tizzalarga yaqin joylashgan.



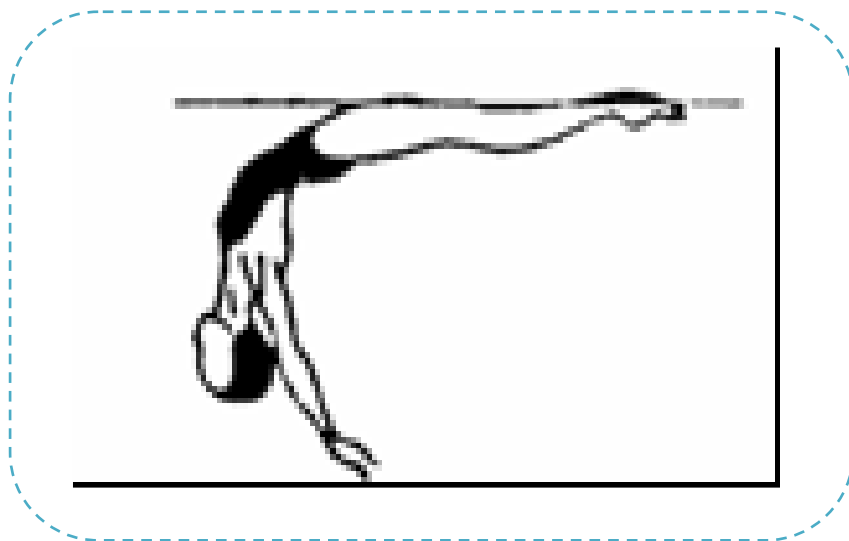
9. **“Gorizontal burchak” / Front pike position**

Sportchi gavdasi pastga bukilgan 90° burchak ostida. Oyoqlar tekis va birlashgan. Bel tekis va bosh bilan bir chiziqda.

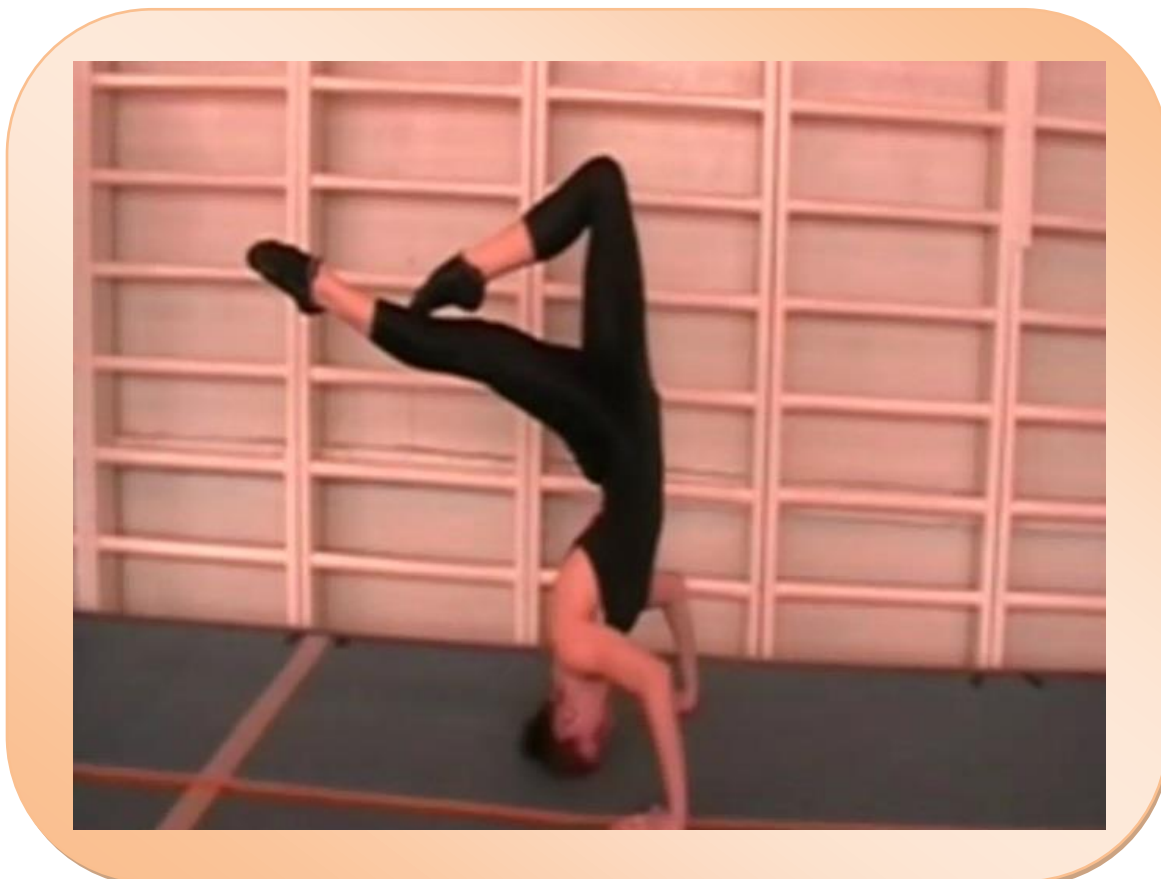


10. “Egilgan” / Surface arch position

Belning pastki qismi egilgan, toz, elka va bosh bir vertikal chiziqda joylashgan. Oyoqlar birlashgan va suv ustida³.(10-rasm)



10-rasm



³ Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie: - M. FiS, 2012 (36-42 bet)

VI. Sinxron suzishda eshish harakatining texnika asoslari.

Aniq belgilangan dastur uchun muayyan harakatlar va mashqlar majmuini tana harakati bilan bog'liq, san'atkorona va ifodali bajarish sportda sinxron suzish harakatlari qiyinkoordinatsion sport deb tasniflanadi. Bu harakatlar amalga oshirilish variativ harakatlar bilan ajralib turuvchi qo'llarda eshish harakatlari va qo'llarni har xil holatlarda harakatlantirish yordamida bajarish mumkin.

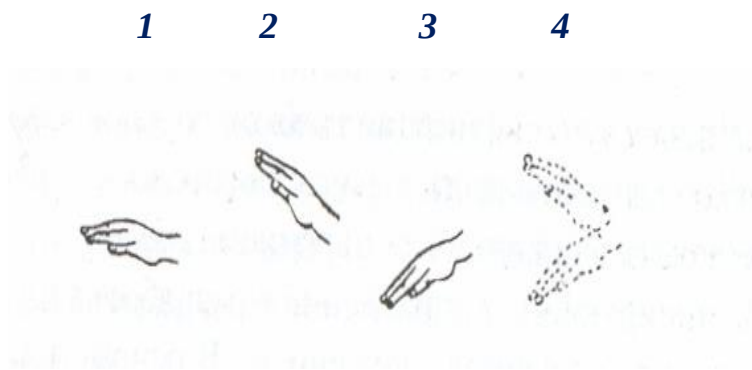
Qo'lda eshish harakatlarining barcha imkoniyatlari o'zlashtirish sinxron suzish sportchilarining zarur va majburiy vazifasi hisoblanadi. Sportchi qizlar turli eshish harakatlarini bajarmasligi, ularni to'laqonlik bilan o'zlashtirmasligi figuralarni, hamda elementlarni shakillantirib bera olamaydi, bu esa sportchi qizlarning mahorati past darajada ekanligini aniqlab beradi. Sportchilarning sport mahorat darajasi eshish harakatlari bilan bog'liq va xarakterlanadi.

Qo'llarda eshish harakatlari samaradorligi orqali sport mahorat darajasi bevosita musobaqalarda harakatlarni yengil, aniq, holatlarning balandligi va element yoki figuralarni ushlab turish orqali aniqlanadi. Tana harakatlarini boshqara olish bilan qo'llarda eshish harakatlarni ratsional bajarish sportchining mahorati va imkoniyatlarini ochib beradi.

Eshish harakatlari qo'llarning holatlari, ularning turli joylashishi, turli shakillanishi va eshish harakatining kuchlanish dinamikasi bilan farq qiladi. Eshish harakatlar tarkibini aniqlash va ularning dastlabki sifatini tasnifi sinxron suzish vazifaga xos xizmat qiladi.

Sinxron suzishning yanada rivojlantirish davrida qo'llarda eshish harakatlarining variantlari va turlari ko'payishi natijasida eshish harakatlariga o'zgarishlar kiritildi.

Buning natijasida xorijiy ekspertlar bilak va qo'l panjasi nisbatan holatiga ko'ra eshish harakatlariga yangi tasnif berishdi. Bu tasnifida 4 xil turdagi qo'l eshish harakatlari bor: (1)tekis, (2)standart, (3)teskari va (4)aralash (11-rasm).



Tekis qo'l eshish harakatida faqat frontal tekislikda bajariluvchi elementlarda o'z o'qidan hujum burchakka qaratilgan supinatsiyalar va pronatsiyalar hisobidan bajariladi.

- **qo'l panjasi holatiga ko'ra** - tekis, standart, teskari, aralash;
- **qo'llarni ishlash hamjihatlilik harakteriga ko'ra** - bir vaqtda, almashgan holda, qarama-qarshi;
- **qo'l eshish harakatining trayektoriyasi va shakliga ko'ra** - aylanasiimon, halqasiimon, ellipsiimon ko'rinishida;
- **harakatchanliklar funksiyasiga ko'ra** - holatni ushlab turuvchi, tushuruvchi, ko'taruvchi, tormozlovchi, o'giruvchi.

Eng keng tarqalgan qo'l eshish harakatlari ikki turi bor, klassifikatsiya ikki turi bor:

— qo'l eshish harakati sportchiga (joyida) harakat holatlarini suv yuzasida yoki suv ostida bo'lish imkonini beruvchi holatni ushlab turuvchi eshish harakati. Ularga yassi va tayanchli qo'l eshish harakati kiradi;

— harakatlantiruvchi qo'l eshish harakati sportchiga turli yo'nalishlarda harakat qilish imkonini beradi. Ularga qo'l eshish harakati kiradi: standart, teskari, “torpeda”, “omar”, “propeller”, “qayta propeller”, “kanoe” va tayanchli harakatlantiruvchi⁴.

⁴ Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie: - M. FiS, 2012 (28-34 bet)

Qo'llarda eshish harakatlarining tuzilishi bo'yicha klassifikatsiyasi

I. Qo'llarda eshish harakatlarining funktsiyasi

Suv ostiga tushuruvchi eshish harakati bir ravonda suv ostiga tanani yoki tana qismini tushiradi.

Suv yuzasiga ko'taruvchi eshish harakati suv yuzasiga tana qismini aniq bir darajada olib chiquvchi, ko'taruvchi eshish harakat.

Holatni ushlab turuvchi eshish harakati tan qismini aniq bir balandlikda yoki suv ostida, hamda elementlarda stabil ushlab turuvchi eshish harakat.

Harakatlantiruvchi eshish harakati sportchi qizni suv yuzasida yoki suv ostida harakatlantiruvchidir. Harakatlantiruvchi eshish harakati uchta yo'nalishda amalga oshiriladi: oldinga, orqaga va yonga (yonboshga). Harakatlantiruvchi eshish harakatlar erkin dasturlarda qo'llaniladi.

Burulishlarni hosil qiluvchi eshish harakati sportchini o'z o'qi atrofida yoki uzunasiga burulushlarni harakatga keltiradi.

Tormozlantiruvchi (to'xtatuvchi) eshish harakati vertikal holda bajariluvchi element yoki figuralarni suv ostiga tushishda tormozlantiradi (to'xtatadi).

Bu eshish harakatlar guruhi qiyin hisoblanib, sportchilardan mushak kuchlanishi va holatlarni ushlab, harakatlantirish, tormozlantirish, suv yuzasiga olib chiqish va suv ostiga olib tushish vazifalarini o'z ichiga oladi, hamda sportichining maksimal imkoniyatlariga tayanadi.

II. Qo'l ishi muvofiqlashtirish (moslashtirish)

Bir vaqtda (baravar), navbatma-navbat

III. Shakl trayektoriyasi

Elipsimon, halqasimon, aylanasimon

IV. Qo'llar harakati tekkisligi (yassiligi)

Gorizontal, frontal, sagital, frontal - gorizontal

V. Qo'llar holati

Bosh orqasida

Bel satxida (bel atrofida harakatlanadi)

Tos satxida (tos qism atrofida)

Ko'krak oldida

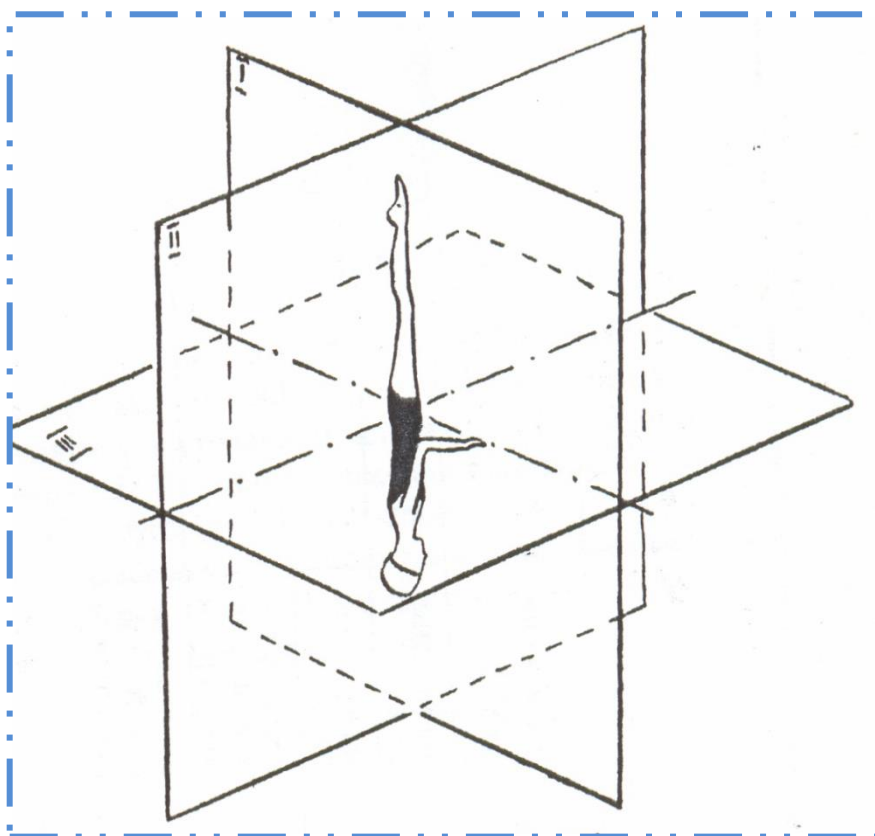
Bir qo'l bosh orqasi, ikkinchisi yoki tos qismida, yoki bel qismida, yoki ko'krak oldida

VI. Gavda holati

Asosiy holatlar:

Ko'krakda, chalqancha, bir oyoq burchak tepaga, ikki oyoq burchak tepaga, flamingo, cho'nqaygan, bukilgan, egilgan, vertikal, kran, "vityaz", "tsaplya", shpagat, bir oyoq burchak tepaga va ikki oyoq burchak tepaga suv ostida, gorizontal burchak.

12-rasm



12-rasm. Sinxron suzuvchining harakat tekisligi (yassiligi):

I – frontal

II – sagital

III - gorizontal

Eshish harakatlari tasnifi

- *Holatni ushlab turuvchi eshish harakatlari*

Tekis eshish harakati. D.h. – “chalqancha”. Qo’llar tos qismida va ozgina tirsak qismida bukilgan, yelkalar harakatlanmagan holda, barmoqlar birga (13 – rasm).

13 – rasm

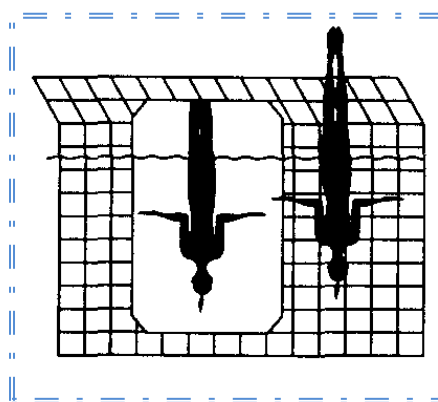


Eshish harakatini bajarish vaqtida panjalar va bilaklar tashqariga – ichkariga harakaylanadi. Tashqariga harakatlantirganda bosh barmoq pastga qaratilgan, ichkariga harakatlenganda tepaga qaratilgan. Harakat amplitudasi 30-40 sm. Panja qiyaligi 0 dan 45° gacha bo’ladi. Qo’llarni ishlash chuqurligi sportchi qizning individual mahoratidan iborat bo’ladi.

- Tayanchli eshish harakati. *D.h. – “qayta vertikal”. Qo’llar tirsak qismida bukilgan, panjalar yuz qismiga qayilgan, bilak qismi bilan joylashgan yoki gorizontal joylashgan, yoki suv yuzasi burchaq ostida bukilgan.*

Bu eshish harakati qollarni bel qismida olib ketish va olib kelish fazasidan iborat. Olib ketish fazasida panjalar pastga – tashqariga va olib kelish fazasida panjalar pastga – ichkariga qaratilagn bo’ladi. (14-rasm).

14- rasm

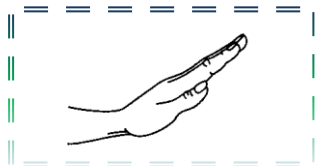


Tayanchli eshish harakatini bajarish texnikasini aniq va to’g’ri bajarish panjaga nisbatan tirsak holati katta amplitudali harakatlantirish, bilak qismining doim gorizontal holatda bo’lishi, stabil ravishda bajarilishidan iboratdir.

- **Harakatlantiruvchi va standart eshish harakati.**

D.h. – “chalqancha”, qo’llar tos qismida, tirsak bo’g’imlarida bukilgan. Panja holati bukilgan, barmoqlar birga, tepaga qaratilgan, bosh bilan oldinga harakatlantirishni yaratadi (15-rasm).

15-rasm



Qayta eshish harakati. *D.h. – “chalqancha”, qo’llar tos qismida, tirsak bo’g’imlarida bukilgan. Panja holati bukilgan, barmoqlar birga, tepaga qaratilgan. Oyoqlar bilan oldinga harakatlantirishni yaratadi (16- rasm).*

16- rasm



“Torpeda”. *D.h. – “chalqancha”. Qo’llar bosh tepasida, asosiy standart eshish harakati bajariladi. Oyoqlar bilan oldinga harakat yaratiladi. Qo’l harakatlari bir vaqtda va ketma-ket almashgan holda bajarishi mumkin (17-rasm).*

17-rasm



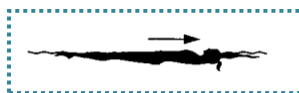
“Omar”. *D.h. – “ko’krakda”. Yuz pastga, suvga qaratilgan, qo’llar oldinga uzatilgan va asosiy standart eshish harakat bajariladi, oyoqlar bilan oldinga harakatlanish yaraladi. Qo’l harakatlari bir vaqtda va ketma-ket almashgan holda bajarishi mumkin (18- rasm).*

18- rasm



“Delfin”. D.h. – “chalqancha”. Qo’llar bosh tepasida, panjalar bukilgan, barmoqlar pastga qaratilgan. Qayta eshish harakati bajariladi. Bosh bilan oldinga suzish yaratiladi. Eshish harakatini bajarganda tirsak qism bukilgan. Bilak qism suv yuzasida, boshqa eshish harakatlardan past joylashgan (19-rasm).

19-rasm



“Kano”. D.h. – “ko’krakda”. Sportchi qizning gavdasi egilgan, bosh oldinga suv yuzasiga ko’tarilgan. И. п. — «на груди». Туловище спортсменки слегка прогнуто в пояснице, голова приподнята над водой. Bolder va oyoq kaft (suyagi) suv yuzasida. Qo’llar tos qismida aralash eshish harakatini bajadari. Standart eshish harakati ko’riladi (20 – rasm).

20 – rasm



Assosiy eshish harakatlari musobaqa jarayonida bajariluvchi majburiy dasturga kiruvchi figuralarni holatdan holatga o’tish imkonini beradi va erkin dastur, hamda texnik dasturda harakatlar va elementlarni bajarishda katta rolni o’ynaydi. Ayrim hollarda eshish harakatlarini bajarish sportchi qizlarning individual sport mahoratiga ham bog’liq bo’ladi⁵.

VII. Suzishning texnika asoslari.

Sportcha suzish texnikasi tushunchasida musobaqalarda u yoki bu uslubda katta natijalarga erishish yo’lida harakat ratsionalligining tizimidir. Bu harakatlar xarakteri va ularning ichki strukturasi formani o’rab oladi (harakatlar bog’liqligining qonunlari). Bunga sportchining tana harakatiga ta’sir ko’rsatuvchi butun ichki va tashqi kuchi kiradi.

⁵ Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie: - M. FiS, 2012 (48-51 bet)

Suzish texnikasi doim rivojlanmoqda va takomillashmoqda. Har bir suzish uslubida texnika variantlari mavjud. Texnikaning rivojlanishiga va takomillashiga murabbiyning va sportchining ijodiy ishlari katta ta'sir ko'rsatadi:

- Musobaqa qoidalari, sharoiti va maqsadlari;
- Suzuvchi organizmining morfofunktsional asoslari;
- Umumiy biomexanika va gidrodinamika qonuniyatlari.

Harakat texnikasining takomillanishida sportchi o'sishi, tana qismlarining proportsiyalari va vazni, suzuvchanligi, qo'l kaftining uzunligini ko'zda tutiladi. Harakat texnikasi suzuvchining jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq, albatta kuch va egiluvchanligi bilan ham va sportchining sport formasidan, mashg'ulotlanganligidan, harakat mahoratidan, harakatni his etishi va qabul qilishidan, takomillashganligi va harakat malakasining variativligidan va h.k.dan iboratdir.

Suzish texnikasini takomillashtira, shuni ko'zda tutish kerakki, shug'ullanuvchining yoshi (ya'ni o'sish va rivojlanish vaqtida texnikaning o'zgarishi) ga e'tibor katta bo'lishi muxim. Shu vaqtda bola yoshida harakat texnikasining asosiy ratsionalligi keyingi yillariga xizmat ko'rsatishi uchun takomillashgan bo'lishi muximdir.

Suzish texnikasining rivojlanishi sport nazarisi, sport biomexanikasi va gidrodinamikasining umumiy qonuniyatlari bilan bog'liqlikdir.

Lokomotor harakatlar. Suvda biodinamika tayanchi (suzish).

Suzush uslublari sportchi va suv o'rtasidagi ta'sirning bog'liqlikdan kelib asoslangan, ya'ni sportchini suvda harakatga keltiruvchi kuch kelib chiqishidan asoslangan. Suzning sportchiga ta'siri suvga tushish vaqtida sportchi aktiv harakatda kelib chiqadi. Kuch, tormozlantiruvchi harakatlar o'zgaruvchanligi va beto'xtov ta'sir etishi suzishning muxim spetsifik biodinamikasi bilan bog'liq.

Suzuvchining doimiy itaruvchi kuch tayanchi yo'q bo'lib, faqat eshish harakatlari orqali kelib chiqadi va u doim kattaligi bhyicha o'zgaruvchan bo'ladi.

Suzuvchi eshish harakatlari boshida bir qancha boshlang'ich tezlik bilan suzadi. Keyinchalik eshish vaqtida tana oldinga ko'proq haraktlanadi. Agar brass uslubida texnikani ko'radigan bo'lsak, biz bunda suzuvchi asosiy holatda eshish uchun oyoqlar orasi keng va bukilgan holatdan tizza bo'g'imlarida tekislab, orqaga kuchli itarilish qiladi (1-faza). Qo'llar bu faza vaqtida oldinga cho'zilgan. Itarilish yakunlanishi bilan suvda tana cho'zilgan holatda passiv sirg'alish yuzaga keladi (1-faza). Tezlikni yo'qolishiga yo'l qo'ymasligi uchun suzuvchi qo'lning bilaklarini yonga ochib, tirsak bo'g'imlarini bukib, suv ostiga tushiradi (2-faza). Eshish fazasi eshish harakatlari tezlashganda tana uzunligiga etmay tugaydi. Oyoq bilan itarilish va qo'l bilan eshish birin ketin bajariladi. Suzuvchi 1 va 2 fazalarda tezlikni oshirishga, 1- fazada tananing sirg'alish formasini ushahga va tezlikni yo'qotmaslikka harakat qiladi.

Qo'l bilan eshish tugashi bilan uni oldinga tirsak bo'g'imida bukish orqali uzatiladi(3 faza), hamda oyok bukilishi bo'ladi. Bu keyingi tsikldagi eshishga tayyorgarlik xisoblanadi. Suvning qarshi oqimida katta tezlik ta'sir etmasligi uchun haraktlar sekin boshlanadi. Bu bilan birga oyoqlarda tayyorgarlik harakati – bukilish va oldinga harakat bajariladi. Keyingi fazada (4 faza) qo'llar oldinga bukiladi va oldinga cho'ziladi. Oyoqlar esa cho'zilgan holatdan butunlay bukilgan holatga keladi. 3 fazada tezlikni kamayishini oldini olish kerak zarur, 4 fazada esa shu tezlikni umuman yo'qolishini oldini olish kerak.

Shu bilan 5ta fazadan iborat tsikllardan faqatgina 1 faza va 2 faza ketma-ketlikni (oyoq bilan keyin qo'l bilan) ko'rsatadi, bunda tezlikni o'sishi bo'ladi.

Suvning fizik tarkibi

Odam tanasi suzish paytida butunlay suvga tushgan holatda bo'ladi. SHu sababli suzish texnikasining asoslarini tushunish uchun albatta suvning fizik tarkibini bilish lozim.

Modda zichligi- tana qismining og'irlik birligi bilin aniqlanib, kilogramm metr kubda o'lchanadi (kg/m^3). Suvning zichligi 4°S temperaturada 1000kg/m^3 tashkil qiladi va suvinng juda muxim moddasi xisoblanadi. Inson odatta harakatni havoli atrof muhitda keltiradi. Quruqlikda harakatlanganda u modda

zichligi katta bo'lgan massaga tayanadi – erga. Yer itarib turuvchi, havo esa harakatlantiruvchi muhit hisoblanadi.

Havoli muhitni inson faqat katta harakatda sezadi, kuchli shamolda, katta namlikda, katta va past temperaturada.

Suvning zichligi havoning zichligidan 800 baravar katta va suzuvchining asosiy harakatga keltiruvchi sababi hisoblanadi: suzuvchining o'rta tezligi (2m/s) yuguruvchining o'rta tezligi (10m/s)dan ancha qoladi. Bu suvning zichligining og'irligi ta'sirida ko'riladi.

Tovush o'tkazuvchanligi – bu tovushning tarqalish tezligi. Havo muhitga qaraganda suvda bu tezlik 5 baravar kattadir.

Suvga tushgan inson murabbiy yoki instruktor komandasini eshitmaydi. Suzuvchi bilan yagona eshitish aloqasi bu xavza zinasini yoki chetiga taqillitish orqali e'tiborini qaratiladi. Suvda tovush tebralishining kechikishi bo'lganligi uchun qaerdan suv ostida tovush kelayotgani aniqlash qiyin.

Issiqlik o'tkazuvchanlik suvning yana bir asosiy moddasi hisoblanadi. Suv katta issiqlik o'tkazuvchanligi qobiliyatiga ega.

Agar odam havoli muhitda katta o'zgarishlarga qaramay issiqlik balansini (doimiy tana temperaturasi) saqlay olsa, suvli muhitda tinch holatda issiqlik balansi 22°C dan (teri osti yog'i ko'p odamlarda) to 32°C gacha bo'lishi mumkin. Issiqlik yo'qotish organizmdagi issiqlik ajratish bioximik jarayonlarni aktivlashtiradi, muskul faoliyati esa ularni yanada kuchaytiradi. Shuning uchun suzish odam organizmidagi modda almashinuvi aktivligini kuchaytiradi.

Suvning qisuvchanligi – bu suyuqlik moddasi bosim ko'tarilganda qisqaradi. Suvning qisuvchanligi e'tiborga olinmaydi lekin, suvning qisuvchanligida bosimning gidrostatik kuchi kelib chiqadi.

Suv ostiga tushganda har bir metrda gidrostatik bosim 9806 Pa (paskal)ga kattalashadi. Shunda suv xavzasining ostiga tushganda (masalan 6m.), suzuvchining tanasi oddiy atmosfera havo bosimi (101 325Pa)dan tashqari, 58 836 Pa bosimni sezadi.

Tananing suv ustida suzuvchanligi – bu suzuvchining suv ustidagi holati, Arximed qonuniga tayangan holda, itarib turuvchi kuch ta'sir etadi.

Albatta tananing suv ustida suzuvchanligi suv vazni va suzuvchining tana vaznidan aniqlanadi. Qanchalik suv bilan suzuvchining tana vazni farq qilsa shunchalik suzuvchanlik katta bo'ladi. Suvning vazni qanchalik katta bo'lsa, suzuvchining suv ustida suzuvchanligi ijobiy tarafga o'zgaradi va suv ustiga bo'rtib chiqadi. Agar shuni aksi bo'lsa, suzuvchi tanasi suv ustidagi suzuvchanligini yo'qotadi. Ya'ni suv ostiga cho'kish seziladi. Shuning uchun suzishga o'rgatishning boshlang'ich etipida mashqlar nafasni to'la olish bilan bajariladi. Shunda suv ustiga bo'rtib chiqish seziladi.

Odam suvga tushganda o'z vaznidan ancha ko'p vaznni yo'qotadi. Masalan, 80 kg li odam suvda faqatgina 1,5 kg tashkil qiladi. Suvning vazni o'zgarishi temperaturaning o'zgaruvchanligiga bog'liq.

Suzish vaqtida suvning qarshiligi – suv moddalaridan iborat. Suzuvchi suzgan vaqta suvning qarshiligi kelib chiqishi, suvning zichligi va qaytishiga bog'liq. Suvning qarshiligi shug'ullanuvchining yoshi katta bo'lgan sari kattaradi (erkaklarda ayollarnikiga qaraganda katta).

VIII. Sinxron suzish mashg'ulotlarida uchraydigan

baxtsiz hodisalarni oldini olish.

Suvda odamlarning halok bo'lish sabablaridan eng asosiysi suvda o'zini tutish qoidalarini buzish, cho'milish va suzish mashg'ulotlari paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslikdir.

Quyidagi qoidalarni yaxshi bilish va ularga qat'iy rioya qilish zarur:

- suzish bilan faqat shifokor ruxsatini olganlarga shug'ullanishi mumkin. Suzish bilan shug'ullanganda, muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tib turish lozim;

- suzish va cho'milishga faqat shu maqsadlar uchun ajratilgan joylar, basseynlar, o'rganish plyajlari, suv stansiyalari hamda xavfsizlik va gigiena talablariga javob beradigan boshqa erlarda ruxsat etiladi;

- harorati 15°C dan past bo'lmagan toza suvdagina cho'milishga ruxsat etiladi. Suvdagi mashg'ulotlar davomiyligi 5 daqiqadan boshlab 25 daqiqagacha etkazilishi mumkin;
- suzishni bilmaydiganlar 0,6-0,9 m dan chuqur bo'lmagan maxsus suv havzalarida yaxshi suzishni biladiganlar nazorati ostida cho'milishlari mumkin. Suvdagi barcha mashqlar, shuning-dek, suzishga dastlabki urinishlar qirg'oq tomon bajarilishi zarur;
- suvga tushish va suvdan chiqish faqat mashg'ulot o'tkazuvchining ruxsati bilan amalga oshiriladi;
- suzishni biladiganlarga suvga sakrash va sho'ng'ishni o'rganishga ruxsat etiladi.



Quyidagilar qat'iyan man etiladi:

- kemalar, motorli va motorsiz qayiq'larga yaqin suzib borish;
- suv havzasining o'rtasida suzish, daryolarni suzib o'tish;



- sho'xlik qilish va yolg'ondan yordam so'rab shovqin ko'tarish;



- ogohlantiruvchi belgilar: masalan, bakenlar ustiga chiqish ;
- suv va qirg'oqni ifloslantirish;

- taxtalar, g'o'la, kamera, puflab shishiriladigan to'shak va shu kabilar yordamida uzoqlarga suzib ketish;



Maxsus moslashtirilmagan inshootlardan suvga sakrash, chuqurligi va tubining holati noma'lum joylarda sho'ng'ish .



Suvda baxtsiz hodisa yuz bergudek bo'lsa, kishi o'zini xotirjam tutishi, tez va aniq harakat qilishi lozim.



Ko'pincha kishilar tomir tortishishidan xavfsiraydilar. Bu suzish tayyorgarligi etarli bo'lmagan kishilarda yuz beradi, yaxshi suzuvchilarda esa deyarli uchramaydi. Agar sizning boldir mushagingiz tortishsa, oyoq panjangizni o'zingizga tomon tortib, tegishli mushakni uqalab yuboring.



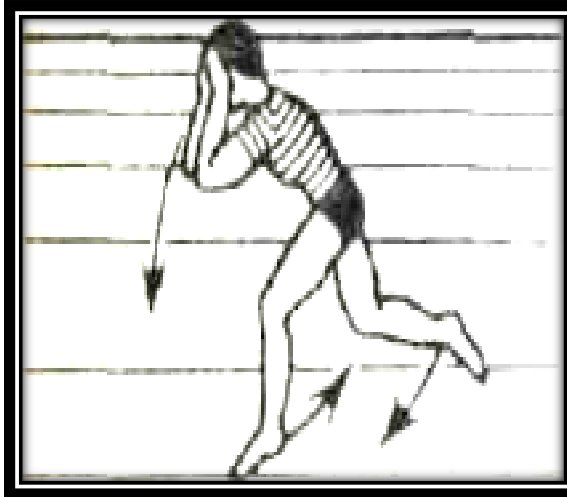
Suzish vaqtida tomir tortishishi.

Suvda dam olish usullari. Suvda dam olish zarurati paydo bo'lganda yoki shikastlanish, tomir tortishishi, ko'rishning qiyinlashishi yoki boshqa shunga o'xshash holatlarda eng kam kuch sarflab suv yuzasida tura olish kerak (21-rasm).

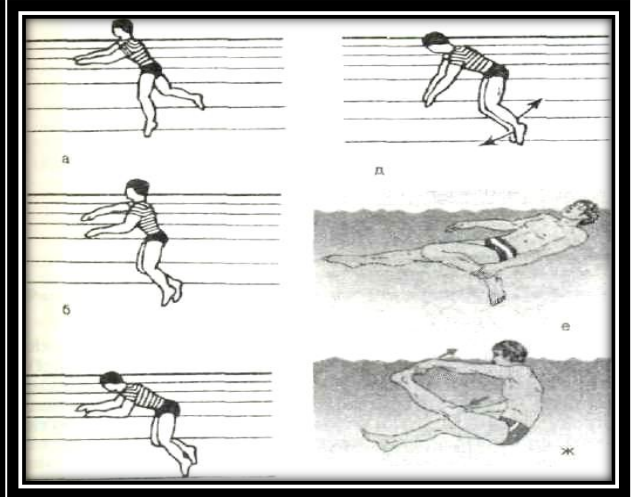
Uzoq vaqt suvda bo'lganda va oyoqlar bilan keskin harakatlar qilganda, shug'ullanuvchilarda mushaklarning g'ayri-ixtiyoriy qisqarishi yuz beradi va bu og'riqli holat harakatlar koordinatsiyasining buzilishi – tomir tortishishi bilan kuzatiladi.

Tomir tortishganda, avvalo suzishni to'xtatish yoki suzish usulini o'zgartirish kerak. Tomiri tortishgan mushakni bo'shash-tirish uchun shu mushakni uqalab, uni uzaytirish, bunda oyoqning tegishli bo'g'imini kuch bilan rostdash zarur. Mushakni uqalash uchun yotish yoki vertikal holatda dam olib turish kerak. Tomir tortishishini bartaraf etish uchun mutaxassislar oddiy harakatlarni bajarishni: tovonni dumbaga tekkizish yoki oyoq uchini o'ziga tomon tortishni tavsiya etadilar – bu zo'riqqan mushaklarning bo'shashishiga olib keladi (son mushaklarida, boldir mushaklarida tomir tortishganda) (21a-rasm).

21-rasm



21a-rasm



Chalqancha brass usulida suzish.

Chalqancha brass usuli katta amaliy ahamiyatga ega. Oyoqlarning brass harakati yordamida chalqancha suzib, charchagan o'rtog'iga ko'mak berish yoki shikastlangan kishini qirg'oqqa olib chiqish juda qulay. Bu usuldan uzoq suzish vaqtida suvda dam olish uchun foydalanish ham mumkin.

Mutaxassislar (M.S. Farafonov, 1984) qo'llarni chiqarmay chalqancha brass usulida suzishni qo'llashni tavsiya etadilar. Bu ko'rib chiqqanlarimiz orasida eng tejamli usuldir. Suvda shikastlangan kishini qirg'oqqa etkazish, predmetlarni shatakka olish, kiyimda suzish, uzoq vaqt suvda bo'lganda undan foydalanish maqsadga muvofiq. Uning yordamida dam olish, eng kam kuch-quvvat sarflab, lekin kichik tezlik bilan harakatlanish mumkin.

Tana holati: suzuvchi suv yuzida chalqancha yotadi. Yuзи va ko'ragining bir qismi suv ustida. Suv sathiga nisbatan tananing og'ish burchagi harakatlanish chog'ida o'zgarib turadi, lekin 20° dan oshmasligi lozim. Harakatlarni boshlash uchun dastlabki holatda qo'l va oyoqlar rostlangan bo'ladi.

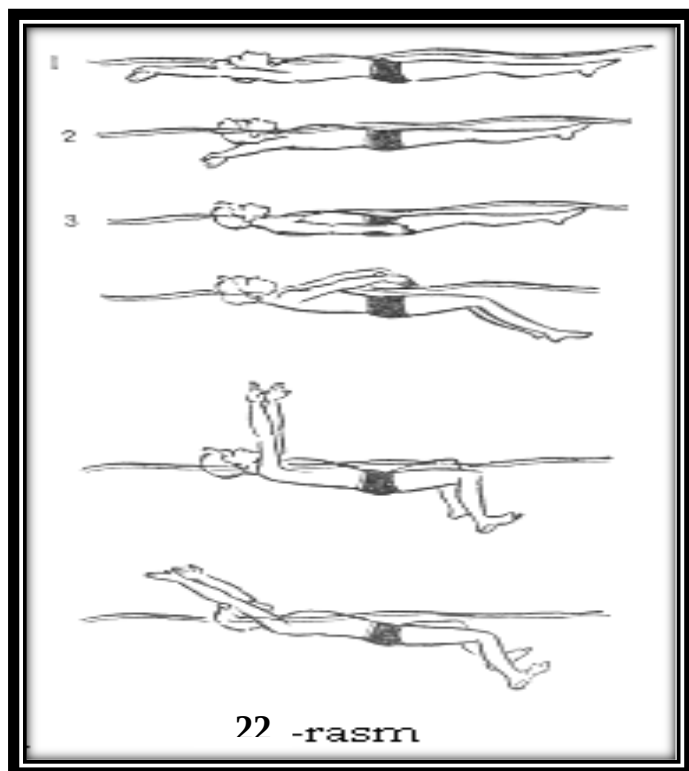
Oyoqlar harakati baravar va simmetrik ravishda bajariladi hamda bu usulda suzishda jiddiy ahamiyatga ega bo'ladi. Tayyorgarlik harakati vaqtida oyoqlar to'g'ri burchak ostida tizza bo'g'imida bukiladi va elka kengligida ikki tarafga keriladi. Bunda suzuvchi oyoq panjalarini o'ziga tortib, ikki tomonga buradi. Oyoqlarning eshkaksimon harakati ularni shiddat bilan baravar rostlash va yoy

bo'ylab birlashtirish yo'li bilan bajariladi. Bu harakat tezlashtirib bajarilishi kerak. Oyoqlar rostlangach, sirg'alish bosqichi boshlanadi.

Qo'llar harakati baravar amalga oshiriladi va simmetrik bo'ladi. "Eshkak eshish" tananing yon tomonida yoylar bo'ylab tezlanish bilan bajariladi. Bunda qo'l panjalari suv sathidan 15-25 sm chuqurlikda harakatlanib, suzishyo'nalishiga perpendikulyar joylashadi. Qo'llarning tayyorgarlik harakati suv ustida bajariladi. Qo'llar tanadan bir oz narida harakatlanib (vertikaldan 10-15°), suvga tushganda imkon qadar bosh yaqinida bo'lishi kerak.

Nafas olish harakatlar bilan qat'iy muvofiqlashuvi shart emas, chunki suzuvchining og'zi har doim suv yuzasida bo'ladi. Nafas olishni qo'llar suv yuzasidan o'tkazayotganda bajarib, tsiklning qolgan vaqtida nafas chiqargan ma'qulroq.

Harakatlarning moslashuvi: oyoqlarning bir harakatiga qo'llarning to'la bitta harakati hamda bir nafas olib, chiqarish to'g'ri keladi. Qo'l-oyoqlar harakatining muvofiq-ligi shundayki, oyoqlarning tayyorgarlik harakati qo'llar suv ustidan o'tib bo'lganda boshlanishi lozim (22-rasm).



Suvga sho'ng'ish.

Sho'ng'ish uzunligi suzuvchining nafasni tutib turish davomiyligiga hamda sho'ng'ish texnikasini qanday egalla-ganligiga bog'liq. Odamning nafasini tutib turish vaqti o'rtacha 54 sek ni tashkil qiladi. Mashq qilgan sportchilar nafaslarini bir necha daqiqa tutib tura oladilar. Kislorod bilan chuqur nafas olingandan keyin nafas tutib turish rekordi 13 daq 42,5 sek ga teng bo'lib, u R.Fosterga tegishli. Yuk bilan 100 m chuqurlikka sho'ng'ish rekordi esa 3 daq 40 sek ga teng. Bu rekordni 1976 yilda frantsuz J.Mayol o'rnatgan. Lastalarda 50 m ga sho'ng'ish tezligi bo'yicha rekordlar sovet sportchilariga tegishli: O.Strelkov – 15,8 sek va N.Maryanova – 18,2 sek.

Shiddatli ish jarayonida nafasni uzoq vaqt tutib turish sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ketma-ket bir necha marta sho'ng'ishlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Shu sababli mamlakatimizda chuqurlikka va uzoq muddatga sho'n-g'ish musobaqalarini o'tkazish taqiqlangan.

Xavfsizlikni ta'minlash uchun sho'ng'ish oldidan o'pkaning giperventilyatsiyasi amalga oshiriladi – 6-8 marta chuqur nafas olib chiqariladi. Bundan ko'proq giperventilyatsiya hushdan ketishga olib kelishi mumkin. YAxshisi, odatdagi to'la nafas olishdan keyin sho'ng'ish, suv yuzasiga chiqquncha nafasni tutib turish kerak. Sho'ng'ish tugaganidan keyin nafas chiqariladi va bir necha bor chuqur nafas olinadi. Suv ostida mo'ljal olish qiyin, shuning uchun faqat ochiq ko'zlar bilan, qo'llarni oldinga uzatib sho'ng'ish kerak.

Har xil sharoitda suzish.

Suzish amaliyotida turli murakkab sharoitlarda harakatla-nishga to'g'ri keladi. Suvdagi kutilmagan yoki murakkab vaziyatlar (sovuq suv, to'lqin, oqim, o'rama yoki girdoblar, suv o'tlari, qorong'i payt) va boshqa sabablar (tomir tortilishi, jarohatlar, buyumlar bilan, kiyimda suzish) tajribasiz suzuvchi-ning o'zini yo'qotib qo'yishini keltirib chiqaradi, qo'rquv esa odamlarning suvda noto'g'ri harakatlar qilib, halok bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun har xil murakkab sharoitlarda odam suvda o'zini qanday tutishni bilishi kerak.

Suvli to'siqlarni suzib o'tish vaqtida ko'krakda krol, chalqancha krol, brass, yonbosh bilan suzishning amaliy usullari, chalqancha brass kabi sport usullaridan foydalanish mumkin. Suzuvchi ularni qanday egallaganligi, suzishning vazifalari hamda tashqi sharoitga qarab u yoki bu usul tanlanadi.

Kiyimda suzish. Kiyimlar va poyabzal mustahkam bo'lishi lozim. Suzish vaqtida cho'ntaklarni ag'darish, bog'ichlarni bog'lab qo'yish, tugmalarni echish, poyabzalni belbog'ga orqa tomondan mahkamlash kerak. Yenglar va shim pochalarini qayirib olish mumkin. Suzganda qo'lni suvdan chiqarmaydigan usullarni qo'llash zarur. Qo'llarni shunday ishlatish kerakki, suv suzuvchining yuzi oldida imkon qadar kamroq to'lqinlansin. Harakatlar vazmin, bir me'yorda nafas olinadi, shoshish kerak emas.(23-rasm)

23-rasm



Suzib borib qutqarish uslubi va yo'llari.

Cho'kayotgan kishiga qanday yordam berish mumkin? Cho'ka-yotgan odamlarga yordam ko'rsatish maqsadida ustalik bilan amalga oshirilgan zamonaviy chora-tadbirlar tufayli juda ko'p insonlar hayotini saqlab qolishga erishildi. Buning uchun shunday hollarda nima qilish kerakligini yaxshi bilish zarur, chunki qutqaruv ishlari, odatda, xavf-xatar bilan bog'liq. "Cho'kayotganlarni qutqarish uchun" medalining ta'sis etilganligi bejiz emas.

Ikki holat bo'lishi mumkin: birinchisida odam hali suv yuzasida u bilan kurashishda davom etadi yoxud vaqti-vaqti bilan suv ostidan ko'rinib qoladi; ikkinchisida odamni suvdan hushsiz chiqarib oladilar.

Agar odam hali suv yuzida qalqib turgan bo'lsa-yu, yaqin atrofda qayiq yoki qutqaruv vositalari (chambarlar, sharlar) mavjud bo'lsa, tezda uning yoniga qayiqda suzib kelish yoxud unga qutqaruv chambarini tashlash zarur. Agar bular bo'lmasa, cho'kayotgan kishiga suzib borib yordam ko'rsatish lozim. Unga ikki kishilashib ko'maklashgan ma'qul – ular bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydilar. Agar qirg'oqda qalin taxta, g'o'la yoki xoda ko'rinib qolsa, ularni ham olvolish va cho'kayotgan odamga uzatish kerak. Shunda u bilan qirg'oqqa suzib kelish osonroq bo'ladi. Bunday hollarda tez harakatlanish, har xil sharoitlarda bajariladigan ishlar izchilligini aniq ko'z oldiga keltira bilish zarur.

Cho'kayotgan kishini o'z vaqtida sezib qolish juda muhim. Uning ahvoli jiddiy ekanligiga shubha qilib o'tirmaslik kerak. Har qanday holatda ham qat'iyat bilan, boshqalardan yordam kutmay harakat qilish zarur.

Qutqaruvchining birinchi vazifasi – cho'kayotganga imkon qadar tez yordamga kelish. Bu vazifani bajarish chog'ida odam suzgandan ko'ra tezroq yugurishini, kiyimlar suzishga halal berishini nazarda tutish kerak. Shuning uchun dastlab qirg'oq bo'ylab cho'kayotgan kishiga eng yaqin masofaga yugurib borish, hech bo'lmaganda poyabzal va ustki kiyimlarni echib qo'yish lozim. Shundan so'ng suvga tushib (sakrab), cho'kayotgan kishining odiga qarab suziladi. Notanish suv havzasiga ehtiyot bo'lib tushgan ma'qul. Tez, lekin kuch-quvvatni tejab suzish kerak. Bunda cho'kayotgan kishini ko'zdan qochirmaslik, uni oqim yoki to'lqinlar surib ketishi mumkinligini hisobga olish zarur.

Issiq (oftob) urishida birinchi yordam ko'rsatish

Issiq urishi – og'ir patologik holat bo'lib, u orga-nizmning umumiy qizib ketishi tufayli yuz beradi. Atrof-muhitning yuqori harorati ta'sir ko'rsatishi natijasida, shuningdek, jadal jismoniy ish oqibatida (hatto qulay sharoitda bo'lsa ham) ro'y beradigan issiq urishi turlari farqlanadi. Shular qatorida yana oftob urishi ham mavjud bo'lib, u organizmga kuchli quyosh nurlarining uzoq vaqt to'g'ri tushib

turishi sababli yuz beradi. Issiq urishi va oftob urishining klinik manzarasi hamda patogenezi bir-biriga juda o'xshash. Bunga moyillik tug'diruvchi omillarga ruhiy-hissiy zo'riqish, issiqlik tarqalishining qiyinlashuvi (qalin kiyim, shamollatilmaydigan xonalarda o'tirish), tana vaznining haddan ortiqqligi, chekish, alkogoldan zaharlanish, endokrin bezlar faoliyatining buzilganligi, yurak-qon tomir kasalliklari, nevro-logik izdan chiqishlar, ayrim dori vositalarining qo'llanganligi va h.k. kiradi.

Boshga quyosh nurlarining uzoq muddat yoki kuchli ta'sir ko'rastishi natijasida paydo bo'lgan issiq urishi oftob urishi deb ataladi. Belgilari: ko'ngil aynishi, bosh og'rishi, quloqlarning shang'illashi, qusish, hatto hushdan ketish ham sodir bo'lishi mumkin. Kuchli issiq urganida kishining o'zini bilmay qolishi, koma holatlari, tomir tortishishi kuzatiladi. Alahlash va ko'zga har xil narsalarning ko'rinishi ehtimoli ham bor.

Birinchi yordam ko'rsatish. Birinchi yordam ko'rsatish tezlik bilan organizmni sovutishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- eng avvalo shikastlangan kishi dim qorong'i xonadan yoki quyosh tig'idan boshqa salqin joyga, yaxshisi shamol aylanishi uchun ochiq maydonga olib o'tiladi;
- shikastlangan kishining kiyimlari echilib, yuziga sovuq suv sepiladi, tanasi ho'l sochiqlar bilan sovutilib, boshiga muz solingan pufak qo'yiladi;
- sovuq ichimliklar: sharbat, suv, choy beriladi;
- og'ir holatlarda tibbiy yordam zarur bo'lishi mumkin.

Tana sovutilganda shikastlangan kishida ko'pincha hara-katlanishi yoki ruhiy holatida besaranjomlik kuzatiladi.

Nafas olish to'xtab qolsa yoki keskin izdan chiqsa, o'pkani sun'iy ravishda ishga tushirish zarur. Bemor o'ziga kelganda, unga ko'p sovuq ichimliklar (achchiq damlangan muzdek choy) berish kerak.

Shikastlangan kishini davolash maxsus davolash muassa-sasida davom ettirilishi mumkin, lekin organizmni sovutishga yo'naltirilgan tadbirlarni kasalxonaga ketayotganda ham amalga oshirsa bo'ladi.

Har bir sportchi, o'qituvchi, murabbiy shifokorga etib borguncha birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini mukammal o'zlashtirib olishi shart.

IX. Sinxron suzishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish

9.1. Kuch

Sinxron suzishning barcha mashqlarida –majburiylarida ham, erkin dasturlarda ham mushak kuchi namoyon bo'ladi, uning rivojlanish darajasi sport turidagi natijani belgilaydi.

Sinxron suzishda(boshqa sport turlaridagi kabi) kuch sifatlari namoyon bo'lishining bir qator turlarini farqlash qabul qilingan – dinamik rejimda va statik rejimda namoyon bo'lish.

Majburiy shakllarda va erkin dasturda biror shakl yoki “bog'lam” yo'qki, u to'liq statika yoki dinamika tarkibiy qismidan iborat bo'lsa. Ayrim shakllarda statika lahzalari ustuvor bo'ladi, lekin ularni to'liq statik deb bo'lmaydi. Masalan, 101 shakl – yuqoriga burchakni bajara turib, sportchi avval izchil tarzda oyog'ini tizza bo'g'imida bukadi va uni rostlay boshlab, vertikal holatga yetkazadi. Keyin, shu holatni qayd etgach, sportchi vertikal burchak statik holatini namoyish etadi.

Juda ko'p shakllar harakatda bajariladi. Shakllar borki, ularda ko'pi bilan 2-3 martagina holatning almashinuvi kuzatiladi. Ayni paytda holatlar almashinuvi 8-10 martagacha yuz beradigan shakllar ham bor. Buralma va aylanma harakatlari bo'lgan shakllar dinamik shakllar hisoblanadi.

Erkin dasturlarda dinamik kuch harakatdagi mashqlar – shakllar, shakliy birikmalar, buralma va aylanma harakatlar, sakrab chiqishlar, itarilib chiqishlar, qo'l, oyoq, gavda va bosh bilan amalga oshiriladigan harakatlarda namoyon bo'ladi. Statik kuchni vaziyatlar, testlar, ayrim vaziyatlar va shakllarning balandligini qayd etish chog'ida ko'rish mumkin.

Kuchlanishlarning xususiyatlariga ko'ra dinamik rejimda uch tirdagi kuch farqlanadi: portlovchi, tezkor va sust kuch (V.Kuznetsov bo'yicha).

Portlovchi kuch – maksimal tezlanishli kuchning namoyon bo'lishi – erkin mashqlar uchun xos, masalan, o'qdek sakrab chiqish yoki itarilib chiqishlar, qo'l, oyoq va bosh bilan ayrim harakatlar.

Tezkor kuch – maksimal bo'lmagan tezlanish bilan, tezkor harakatlarda kuchning namoyon bo'lishi hisoblanib, ularga quyidagilar kiradi – aylanishlar (180° ga, 360° ga, yuqoriga chiqish, pastga tushish bilan, davomli), turli vaziyatlardagi burilishlar (vertikal, qizil g'oz, laylak, shpagat, pahlavon va h.k.), birikmalar, bog'lamlar, tezkor maxsus harakatlanishlar (standart, teskari eshish bilan; propeller, teskari propeller, kanoe, torpedo, yuqoriga burchak, suv sathiga qiyalatib ikki oyoq bilan yuqoriga burchak - 90° , 45° va b.sh).

Sust kuch – kuchning tezlanishsiz, sust harakatlarda namoyon bo'lishi. Suvning kuchi bilan asta-sekin yuqoriga chiqishga asoslangan barcha majburiy shakllar va erkin dastur elementlarini bajarishda, bir vaziyatdan ikkinchisiga o'tishda, shakl va birikmalarda uchraydi.

Mushak kuchi bir necha omil bilan belgilanadi: fiziologik ko'ndalang kattaligi hamda asab boshqariluvchi shular jumlasidan bo'lib, bu so'nggisi, o'z navbatida, uch xil turlicha ko'rsatkich bilan belgilanadi – faoliyatda ishtirok etadigan mushak tolalari (harakatlantiruvchi birliklar) miqdori, mushakka yuboriladigan asab impulslari chastotasi (sur'ati), mushaklar ishida qatnashayotgan barcha harakatlantiruvchi birliklarning sinxronlashuvi darajasi.

Mushak kuchi kattaligini baholash uchun mutlaq kuchdan hamda nisbiy kuchdan foydalaniladi. Mutlaq kuch – sportchi statik yoki dinamik rejimda rivojlantira oladigan kuchdir; nisbiy kuch – 1 kg og'irlikka to'g'ri keluvchi (har xil sportchilarning kuch imkoniyatlarini taqqoslash uchun) kuch sanaladi.

Kuch sifatlari sirasiga kuch chidamliligi ham kiradi, bu uzoq muddat davomida va ko'p martalab kuchlanishni (mazkur sportchi uchun chegaraviy bo'lmagan) namoyon qilish qobiliyati demakdir.

Kuchni rivojlantirishning asosiy omili muntazam o'sib boradigan zo'riqishlar bilan uzoq muddat faoliyat ko'rsatish hisoblanadi.

Maksimal kuch zo'riqishlarini yaratishning uch usuli mavjud:

- imkon chegarasidagi og'irlikni ko'tarish;
- imkon chegarasida bo'lmagan og'irlikni imkon qadar qayta-qayta ko'tarish;
- imkon chegarasida bo'lmagan og'irlikni maksimal tezlikda ko'tarish.

Shunga ko'ra kuchni tarbiyalashning uch usulini farqlash tavsiya etiladi: takror kuchlanishlar usuli, maksimal va dinamik kuchlanishlar usuli.

Kuch mashqlarini tanlashda quyidagilarni bilish zarur:

- u yoki bu mashqda – maxsus ko'chish harakatlari, tasnifiy shakllar, erkin kompozitsiyalarni bajarishda mushaklar va mushak guruhlarining ishtiroki darajasi;
- asosiy yuklamani tashuvchi mushaklar va mushak guruhleri;
- mazkur mushaklarning kuch tayyorgarligi darajasi va bu tayyorgarlikdagi zaif nuqtalar (eng yaxshi – namunaviy ko'rsatkichlarga nisbatan).

Sinxron suzishning har xil majburiy va erkin mashqlarida mushaklar faoliyatini aniqlab, har tomonlama tahlil qilgach, mushaklar, mushak guruhleri hamda aniqlangan zaif qismlarga eng samarali ta'sir ko'rsata oladigan mashqlarni tanlab olish maqsadga muvofiq.

Sinxron suzishda kuchni rivojlantirishning poydevori ayol organizmining o'ziga xos jihatlari va yosh xususiyatlarini e'tiborga olib beriladigan har tomonlama harakat faoliyatidir.

Sinxron suzishda umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatida umumrivojlantiruvchi va saf mashqlari, atletik gimnastika, sport suzishi; sport, badiiy gimnastika, akrobatika elementlari; batutda sakrash; xoreografik mashqlar; sport o'yinlari va yengil atletikadan foydalaniladi.

Sinxron suzuvchilarning kuch tayyorgarligida, albatta, buni boshqa jismoniy sifatlar bilan majmuada olib borishga katta e'tibor beriladi. Kuch tayyorgarligining asosiy vositalariga turli og'irliklar – o'z tana vazni, sherikning tana vazni, gantellar, to'ldirma to'plar, shtanga, amortizatorlar bilan, trenajyor qurilmalarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Sinxron suzishda kuch imkoniyatlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan eng keng tarqalgan mashqlarni keltiramiz.

9.2. Chidamkorlik

Organizmning charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati Chidamkorlik deb ataladi. U organizmning funksional imkoniyatlari, texnikaning tejamkor va oqilonaligi hamda sport faoliyatining erkin boshqariluviga bog'liq.

Sport amaliyotida umumiy va maxsus Chidamkorlik farqlanadi. Umumiy Chidamkorlik uncha katta bo'lmagan shiddatli mushak kuchlanishlarini uzoq muddat namoyon etish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Umumiy Chidamkorlikning muhim tarkibiy qismi aerob imkoniyatlar sanaladi. Aerob imkoniyatlarning ko'rsatkichi esa MKI – maksimal kislorod iste'moli (daqiqada litrlar bilan o'lchanadi) bo'lib, u, o'z navbatida, yurak-qon tomir tizimi (yurakning daqiqalik va zarba vaqtidagi hajmi, YQS, qon oqish tezligi) hamda nafas tizimiga (O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, maksimal o'pka ventilyatsiyasi hamda kisloroddan foydalanish) bog'liq.

Umumiy Chidamkorlik maxsus Chidamkorlik darajasini belgilaydi. Maxsus Chidamkorlik ixtisoslashtirilgan mashqlarda mushak kuchlanishlarini namoyon etish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportning siklik turlarida maxsus Chidamkorlik masofada zarur tezlikni saqlab turish qobiliyatida ko'zga tashlanadi. Sinxron suzishda maxsus Chidamkorlik deganda sport turi uchun xos bo'lgan murakkab yaxlit harakat faoliyatlarini samarali, yuqori sur'atda bajarish qobiliyati tushuniladi. Bular birinchi navbatda tezkor sakrab chiqishlar, itarilib chiqishlar, maxsus ko'chib o'tishlar bilan uyg'unlikda nafasni uzoq muddat tutib turib bajariladigan shakl va bog'lamlardir.

Maxsus Chidamkorlikning biologik asosini anaerob imkoniyatlar tashkil etadi, ayni paytda anaerob ish qobiliyati maxsus Chidamkorlikning dastlabki shartlaridan bittasigina hisoblanadi, umuman esa sinxron suzishda sport natijasi psixik jarayonlar kuchiga (iroda, chiday olish), sport texnikasining oqilona, tejamkor va ishonchliligiga, boshqa jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikning rivojlanish darajasiga ham bog'liq.

Umumiy Chidamkorlik jismoniy mashqlarning har xil majmuasi yordamida tarbiyalanadi. Sinxron suzishda yugurish, URM, sportcha suzish, harakatli va sport

o'yinlaridan foydalaniladi. Sport mashg'ulotining bir me'yorli, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli usullari va ularning uyg'unlashtirilgan variantlari keng qo'llaniladi. Mazkur usullardan foydalanilganda, quyidagilarni bilish zarur: shiddat shunday bo'lsinki, topshiriq oxirida YQS 170-180 zarba/daq dan oshmasin; mashqning davomoyligi uzluksiz ishlaganda 20-30 dan 45-60 daq gacha, tanaffuslar bilan ishlaganda esa 45-60 sek chegarasida; dam olish oraliqlari shunday belgilanishi kerakki, tanaffus oxirida YQS taxminan 120-140 zarba/daq atrofida tebransin. Dam olishning xususiyati istalgancha bo'lishi mumkin – passiv yoki faol.

Maxsus Chidamkorlikni rivojlantirish quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlarning tor ixtisoslik doirasidagi majmualari hisobiga, aniq maqsadli ta'sir ko'rsatish yo'li bilan, sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarning turli variantlari yordamida amalga oshiriladi. Sinxron suzishda maxsus yuklamani bajarish samaradorligi mezoni musobaqa kompozitsiyasini sifatli (tezligi, quvvati, texnik jihati va ifodaliligi nuqtai nazaridan) amalga oshirish malakasiga ko'ra belgilanadi.

9.3. Egiluvchanlik

Egiluvchanlik – “bu harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir” (V.M.Zatsiorskiy).

Sinxron suzishda egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Biz sinxron suzuvchi qizlarda egiluvchanlikning yaxshi rivojlanishi oqilona texnikani egallashga, ijroning yengil va bermalolliги, nazokatligi, harakatlarning kuchli va keskin bo'lishiga ko'maklashishini yuqorida aytib o'tgan edik. Egiluvchanlik bog'lamlar, pay va mushaklarning cho'ziluvchanligi, shuningdek, segmentlarning uzunligiga bog'liq.

Egiluvchanlikni o'stirish uchun harakatlar amplitudasi katta (kattalashtirilgan) mashqlar qo'llaniladi. Ular faol va passiv mashqlarga bo'linadi. Faol harakatlarda bo'g'imlardagi harakatchanlikka suzuvchi o'z mushak kuchlanishlari hisobiga erishadi. Passiv harakatlarda tashqi kuchlar – sherikning kuchlanishi, muhit yoki og'irlikning qarshiligi va h.k ishtirok etadi.

Faol mashqlar sifatida amplitudasi asta-sekin oshib boradigan siltash harakatlari, prujinasimon bukilish va rostlanishlar (bularning ham amplitudasi oshirib boriladi), maksimal amplitudali statik zo'riqishlar hamda qator oddiy mashqlar – burilish, egilishlar, turli bo'g'im va mushak guruhlar uchun buralma harakatlardan keng foydalaniladi.

Sinxron suzishda passiv mashqlarga yetarlicha ahamiyat beriladi. Amplitudani oshirishga yordam beradigan sherik bilan bajariluvchi mashqlar, odatda, jiddiy og'riq berishi kerak. Murabbiy va sportchilar suv yoki sherikning qarshilik kuchi ta'sirini, quruqlik hamda suvda maxsus og'irliklarning turli variantlarini ko'p qo'llaydilar. Xatxa-Yoga va Ratbounning “statik uzaytirish” usuliyatlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Mashqlar har kuni, yaxshi badan qizdirishdan keyin, odatda, takrorlash usuli bilan optimal o'lchamda bajariladi.

Harakatlar amplitudasi.

Majburiy dasturda sport natijasini belgilovchi omillar orasida egiluvchanlik, harakatlar amplitudasini alohida tilga olish zarur.

Egiluvchanlik ko'pgina sport turlarida, ayniqsa, badiiy turlar – sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, konkida figurali uchish, batutda sakrash va boshqalarda eng muhim jismoniy sifatlardan sanaladi. Bu haqda biz quyiroqda, sinxron suzishda mahoratga erishish uchun zarur jismoniy sifatlarning xususida so'z yuritganda batafsilroq to'xtalamiz. Deyarli barcha tasnifiy shakllar sportchidan har bir bo'g'im uchun maksimal darajadagi egiluvchanlikni namoyon etishni talab qiladi.

Sinxron suzishda qator shakllarning bajarilishi tos-son bo'g'imida siltash amplitudasiga erishish bilan bog'liq, bular – suvda shpagat yasash, shuningdek, 461 shakl – orqaga egilib qadam tashlash, 470 – oldinda qadam tashlash, 471 – gorizontal burchakdan orqaga qadam tashlash, bundan tashqari, tarkibiga shpagat yasash kiradigan shakllar, 415 – jamlanishdan vertikalga o'tish, shpagat, 128 – orqaga egilib eyfel va b.sh.

Suvda namuna darajasidagi amplituda bilan namuna darajasidagi shpagatyasay oladigan sportchi qizlar eng yuqori balli baholarga sazovor bo'ladilar.

II toifaga kiritilgan barcha shakllar suv sathi ostidagi aylanma harakatlar bilan bog'liq bo'lib, ularga orqaga aylana yasash, oldinga aylana yasash, delfin va boshqalar kiradi. Bu shakllarni bajarishda umurtqa pog'onasidagi bog'lamlar va mushaklarning cho'ziluvchanligi muhim ahamiyatga ega.

Ayrim qadam tashlash bilan bog'liq shakllar – 461 – orqaga egilib qadam tashlash, 470 – oldinga qadam tashlash, 471 – gorizontal burchakdan orqaga qadam tashlash yoki orqaga egilib chiqish bilan yakunlanadigan shakllar – 357 – sabilark, 128 – orqaga egilib eyfel texnikasini o'zlashtirish uchun umurtqaning egiluvchanligi, faqat bel sohasi emas, ko'krak sohasining ham, bo'yin sohasining ham harakatchanligi nihoyatda zarur.

Tizza va boldir-kaft bo'g'imlarining egiluvchanligi istisnosiz barcha harakatlarda muhim o'rin tutadi. Sinxron suzuvchi qizlarning oyog'i do'ngsasiga kamidabalet raqqosasiga qanday bo'lsa, shunday talablar qo'yiladi. Shuni yodda saqlash kerakki, tizza bo'g'imlarida egiluvchanlik yetarlicha bo'lmasa, bu oyoqlarning tarangligiga ta'sir ko'rsatadi, o'z navbatida, bunday holat go'zallikka, nafosatga putur yetkazadi.

Yelka, tirsak hamda panja bo'g'imlarining harakatchanligi eshish harakatlari (yassi, standart, teskari, tayanch eshish) mukammalligiga erishish hamda tananing o'ziga xos, umumiy o'lchamlaridan kelib chiqib, eshish texnikasini turli variantlarda bajarish imkonini beradi. Harakatlarning barqarorligi, balandligi va amplitudasiga erishish uchun mos bir xil eshish yo'lini tanlashga sharoit yaratadi.

9.4. Chaqqonlik

Chaqqonlik odamning qisqa muddatda yangi harakatlarni o'zlashtirish, o'zgaruvchan sharoitlardamurakkab harakat vazifalarini bajarish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Chaqqonlikning rivojlanish darajasi harakat, ko'nikma va malakalarning to'plangan zahirasiga, o'z harakatlarini his etish, idrok qilish va baholay olish qobiliyatiga bog'liq.

Chaqqonlik muayyan darajada tug'ma xislat, lekin muntazam mashg'ulotlar jarayonida uni rivojlantirish va takomillashtirish mumkin.

Chaqqonlik sifati yaxshi rivojlangan sportchi qizlar sinxron suzishning koordinatsion jihatdan murakkab elementlarini tez o'zlashtiradilar (shakllar, "bog'lamlar, xoreografik harakatlar va akrobatik elementlar) hamda ularni eng kam quvvat sarflab bajara oladilar. To'g'ri texnikani samarali egallab olish – makon hamda vaqt o'lchamlarini yetarlicha aniq his etish demakdir.

Vazifaning koordinatsion murakkabligi, uning bajarilishaniqligi, muayyan aniqlik darajasiga erishish uchun sarflangan vaqt chaqqonlikning mezonlari hisoblanadi. Demak, chaqqonlik majmualiy sifat ekan, uning yagona baholash mezonini yo'q.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan boshlang'ich mashg'ulotning asosiy vazifasi har tomonlama element va harakatlarni tanlab olib o'rganish hamda ularni keyinchalik murakkab harakat faoliyatlariga (shakllar, shakiliy birikmalar, bog'lamlar) birlashtirishdan iboratdir.

Chuqurlashtirilgan sport mashg'ulotlari bosqichlarida harakatlarning koordinatsion murakkabligi, suv ostida mo'ljal olib bilish, harakatlarning geometrik aniqligi, yangi harakatlarni makon hamda vaqtda tez o'zlashtirish, oqilonabo'shashish qobiliyatlari takomillashtiriladi. Chaqqonlikni tarbiyalashning eng keng tarqalgan vositalari – sport va harakatli o'yinlar, akrobatika, sport va badiiy gimnastika elementlari, suvga sakrash, batutda sakrash, aniqlik va diqqatni o'stirishga qaratilgan yangi elementlarga boy bo'lgan URM majmualari sanaladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda turli dastlabki holatlardan, tezlikdan, ko'zgudagidek bajarish, asimmetriya, amplitudadan, makondagi chegaralarni o'zgartirish va h.k. dan foydalanish zarur. Masalan, shakllarni ko'zgudagidek bajarish (chap oyoqdan, o'ng oyoqdan katalina usulida ag'darilish, xuddi shunday teskari katalina usulidagi ag'darilish);

- mashqlarni bajarish usullarini almashlash (gorizontal burchakka bukilish – qo'llarni galma-gal ishlatish yoki "ruscha" eshish);
- erkin dasturlarda – qo'llar, oyoqlarni asimmetrik harakatlantirish;

- shakllar, bog'lamlarni ijro etish sur'ati va ritmini o'zgartirish.

Sinxron suzuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish uchun arg'amchi, chamber, koptoklar bilan mashqlar bajarish maqsadga muvofiq. Buyumlar bilan jonglyorlik qilish ham chaqqonlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Chaqqonlik mashqlari yuksak diqqat va harakatlar aniqligini talab qiladi, bu harakatlarni sinxronlashtirish uchun guruhli mashqlarni tuzish hamda bajarishda juda muhimdir.

9. 5. Tezkorlik

Jismoniy sifat hisoblangan tezkorlik kishining harakat faoliyatlarini imkon qadar qisqa vaqt kesmasida bajara olish qobiliyatidir.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli farqlanadi:

- yakka harakat tezligi;
- reaksiyaning latent davri;
- harakatlar sur'ati.

Sinxron suzishda yakka harakat tezligi deganda erkin dasturlardagi keskin, qisqa harakat – bosh, qo'l va oyoqlarni keskin harakatlantirish; sakrab chiqish, itarilib chiqish va h.k. nazarda tutiladi. Bunday harakatlar sinxronlik va ifodalilikka erishishga yordam beradi.

Reaksiya tezkorligi ancha "shartli" ravishda uchraydi. Bu, asosan, mashg'ulot jarayonida, ma'lum darajada harakatlarning muvofiqligiga ishlov berishda ko'zga tashlanadi.

Harakatlar sur'ati – tezkorlikning bir turi – sinxron suzish mashqlarida nihoyatda muhim. Yuqori sport natijalariga erishish uchun sur'atni oshirish zarur bo'lgan siklik sport turlaridan farqli o'laroq, sinxron suzishdagi majburiy shakllarda harakatlar sur'atini pasaytirish qobiliyati sportchining mahoratidan darak beradi. Erkin kompozitsiyalarda harakatlarni tez bajara olish, kerakli mushak guruhlarini ishga solish va to'xtatish layoqati basseyn maydoni bo'ylab maksimal tezlikda suzib o'tish, harakat muolajalari sur'atiga erishish uchun lozim.

Barcha sport turlarida, shuningdek, sinxron suzishda ham tezkorlikning barcha turlari bir-biri bilan uyg'unlikda namoyon bo'ladi.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi asosini asab jarayonlarining harakatchanligi tashkil etadi.

Tezkorlikni tarbiyalashda maxsus tezlik mashqlarining har tomonlama majmualarini qo'llash tavsiya etiladi.

Alohida harakatlarning chegaraviy tezkorligiga erishish uchun chuqur cho'nqayib o'tirishdan yuqoriga keskin sakrashlarni, signal bo'yicha qisqa yugurishlar, har xil dastlabki holatlardan 180° va 360° ga keskin burilib to'p tashlash va boshqalarni bajarish taklif qilinadi. Suvda kuch bilan yuqoriga sakrash, yakkaholda va juftlikda itarilish yoxud itarib chiqarish ("ko'tarib turish"), oyoqlarni oldinga tezkor uzatish, itarilib chiqishdan keyin buralma harakatlarni bajarishdan foydalaniladi.

Reaksiya tezkorligi buyruq bo'yicha turli mashqlarni amalga oshirish yordamida rivojlantiriladi, keskin to'xtash, burilish, cho'nqayish, yuqoriga sakrash, start, to'pni tashlash va h.k. shular jumlasidandir. Suvda – quti ustidan buyruq bo'yicha start olish, yuqoriga sakrash, qo'llar, oyoqlar, bosh bilan turli harakatlarni bajarish va b.

Harakatlarning yuqori sur'atiga erishish uchun maksimal tezlikdagi qisqa muddatli mashq seriyalari qo'llaniladi – vaziyatlar, shakllar, birikmalar, tezkor suzib o'tishlar, ijroning keskin va sinxronligi uchun mashqlar, erkin dasturlarning qismlari shular qatoriga kiradi. Musobaqa tezligida yaxlit kompozitsiyalarni bajarish yaxshi natija beradi. Metronom, ritmik taqillatishlar yoki musiqa ostidagi mashqlarning ham samaradorligi katta.

Harakatlarning yuqori sur'ati ijro texnikasida aks etmasligi lozim. Sur'atni oshirganda, tezkva koordinatsiyaning zo'riqtiruvchi ta'siridan qochish kerak.

Mushaklarni erkin bo'shashtirish va ularning ularning holatini nazorat qilib turish yuksak tezkorlik sifatlari hamda sport natijasiga erishish garovidir.

X. Sinxron suzishda xoreografik tayyorgarlik

Xoreografik tayyorgarlik harakatlanish san'ati bilan bog'liq bo'lgan deyarli barcha sport turlarining mashq mashg'ulotlari jarayoning ajralmas qismiga aylandi.

Sportda, T.S. Lisitskaya o'zining "Gimnastikada xoreografiya" kitobida belgilashicha, "xoreografiya tushunchasi o'z ichiga raqsga tushish san'atiga – klassik, halq, tarixiy-maishiy va zamonaviy raqsga, tegishli bo'lgan barcha narsani mujassamlaydi".

Xoreografiya yordamida, sportchining tayyorlanishi bilan bog'liq bo'lgan butun bir sinfdagi masalalar echim topadi. Bu avvalambor, harakatlanish madaniyati va ijod qilish xususiyatlarini umumiy tarbiyalash, shuningdek – texnik va jismoniy tayyorgarlikni, harakatlar umumiy koordinatsiyasini mukammallashtirish, egiluvchanlikni rivojlantirish, gavdani tutib turishni shakllantirish va nihoyat sport dasturlarini ijro etishni artistikligiga erishish.

Xoreografiya darslarida, sportchilarning emotsional holatiga ta'sir qiluvchi va ularning intellektual qobiliyatlarini rivojlantiruvchi musiqa alohida ahamiyaga egadir. Shu sababli, xoreografiya mashg'ulotlari jonli musiqiy jo'rlikda olib borilishi, akkompaniator esa keng ko'lamdagi musiqiy asarlarini bilishi va ijro eta olishi, shug'ullanuvchilarning musiqiy xotirasini shakllantira olishi zarurdir. Ma'lumki, xoreografiya bo'yicha bunday tartibda darsla o'tkazishni tashkil etish imkoniyatlar, bir qator sabablarga ko'ra keskin chegaralangandir. Ammo jonli ijro etilayotgan musiqiy jo'rlikni mexanik turiga o'zgartirishda yuqoridaga darslar shaklini nazarda tutib, texnik vositalar va fonogrammalarni diqqat bilan tanlash orqali uni modellashtirish kerak.

Sinxron suzishda klassik xoreografiya tayyorgarlikning ayniqsa boshlang'ich bosqichlarida muhimdir: gavdani to'g'ri qo'yish va gavdani to'g'ri ushlashni o'rganish, tayanch-harakatlanish apparatini mustahkamlash, ritmik va musiqiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun.

Sinxron suzishga ko'pincha gavdani noto'g'ri ushlaydigan – elkalari tushib turadigan yoki ko'tarilib turadigan, qorinlari oldinga chiqqan, orqalari bukilgan

yoki belda haddan tashqari egilgan, bolalar keladilar. Murabbiyning va xoreografning vazifasi – maslahat berish va boshlovchilar uchun mo'ljallangan, ularning boshlang'ich holatlaridan kelib chiqqan holda korrigitirlovchi gimnastika jamlasini taklif qilish va gavgani to'g'ri ushlab turishga qaratilgan uslubiy jarayonni boshlashdan iboratdir. Ushbu jarayon, sportchi qizning sinxron suzish bilan butun shug'ullanish vaqti davomida olib boriladi.

Klassik xoreografiyaning asoslari bilan tanishishni boshlashda yodda tutish lozimki, ushbu jarayon ancha qiyindir. Yangi shug'ullanuvchilarga oyoqlarini qayiltirib qo'yish ancha engil, lekin bunda umurtqa pog'onasining to'g'ri vertikalligini va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in (tozson bo'g'imi) to'g'ri burilishini ta'minlash – oson vazifa emas. Ko'pincha bolalar tovonning ichki gumbazida tanani oldinga og'dirib turadilar.

Ammo agarda bolalarning sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida professional xoreograflar ishtirok etsa, muvaffaqiyatga erishish odatda ta'minlanadi. Lekin bunday ishga ko'pincha xoreografiya asoslari bilan yuzakigina tanish bo'lgan badiiy va sport gimnastikasi murabbiylari qo'l uradilar. Bir qancha vaqt o'tgandan so'ng bolalarda tipik mushaklarga oid xatolar yuzaga kelishini kuzatamiz. Bunday hollarda, masalan bolalarni xoreografik tayyorlovi bo'yicha taniqli mutaxassis M.S. Bogolyubskayaning yozishicha: “oyoqlar vintsimon holatda bo'ladi, buriltirish tovonlar buriltirilmagan sonlarda, lekin aktiv buriltirish, sonni tashqi tomonga buruvchi tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in va dumba mushaklarini aralashuvini taqazo qiladi”.

Sportchilar bilan ishlashning boshlang'ich davrida klassik ekzersis bilan shug'ullanish vaqti sinxron suzashning maxsus mashqlari bilan shug'ullanish vaqtiga teng vaqt mobaynida, haftasiga kamida uch marotaba 45 minutdan shug'ullanish tavsiya etiladi.

O'qitishning ushbu bosqichida sinxronistkalar akademik uslubning eng oson mashqlarini o'rganadilar. Ularga qo'l va oyoqlarning asosiy holatlari, yarimo'tirishlar, o'tirib turishlar, oyoqni oldinga, yon taraflarga va orqaga oyoq

uchiga chiqarishlar, boldirni, tayanch oyoqning to'pig'i oldiga urish bilan, keskin bukish va to'g'rilash, keng siltanishlar va bshq.

Shug'ullanuvchilarga xoreografik mashqlarni ta'siri ularning to'g'ri ijro etilishiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. SHu sababli xoreografiya bo'yicha murabbiylikka malakali, xoreografiya bilan o'rgatish texnika va uslubiyatini biladigan, mutaxassislarni, eng yaxshisi – professional ish tajribasiga, maxsus ta'lim diplomiga ega mutaxassislarni taklif qilishdir.

Tayyorgarlik darajasi oshgan sari, 2-3-tayyorgarlik yillarida mashqlar, ularning tarkibigi avvalda o'rganilgan asosiy mashqlarning turli o'zgartirishlarini kiritish hisobiga murakkablashtiriladi. Masalan, “oyoqni oldinga, yon tarafga, orqaga oyoq uchiga chiqarish” mashqiga, tayanch oyoqda yarim o'tirish qo'shiladi, “oyoqning kichik silkitish” mashqiga – oyoqni oyog' uchini polga tushirish, “cho'zib turilgan oyoq bilan pol bo'ylab aylanma harakatlar” mashqiga – boldir bilan havoda aylanma harakatlar bajarish va shu kabi harakatlarni yarimbarmoqlarda bajarish va bshq.

Gimnastik stanogi oldida ishlash bilan bir vaqtda, uquv mashq mashg'ulotlari davomida qo'llarning raqs koordinatsiyasi, sakrashlar, qabul qilishlar, xoreografik holatlar, muvozanatni saqlab turish, eng sodda adajiolarni bajarishga ko'p vaqt ajratilishi lozim.

Chuqurlashtirilgan sportga ixtisoslashtirishda xoreografik tayyorgarlik yangi sifat darajasiga o'tadi. Maxsus e'tibor murakkab harakatlanish mahoratini shakllantirishga qaratiladi. Klassik ekzersis turli hil birikmalar va o'zgaruvchan temporitmda amalga oshiriladi. Gimnastik va akrobatik stildagi raqsga tushish elementi bilan tanishuv amalga oshiriladi. Xoreografiya darsida aylanma harakatlar – burilishlar (doira bo'ylab diagonal ravishda), sakrashlar (joyini o'zgartirish bilan buralma) qo'shiladi. Ushbu mashqlar sportchi qizlardan yaxshi koordinatsiya va fazoda qat'iy orientirovkaga ega bo'lishlari zarur.

Xoreografik tayyorlovning barcha bosqichlarida maxsus mushaklarni cho'zish va mushak-bo'g'in apparatining erkinligi darajasini oshirishga alohida e'tibor

qaratiladi, bu esa polda, stanok oldida va zal o'rtasida ishlash orqali erishiladi. Bunda xam silkitish harakatlari ham, holatni statik saqlab turish ham ishlatiladi.

Murabbiy uchun ikkala usulni xatosiz chambarchas bog'lashga erishish ayniqsa muhimdir.

Tabiiyki xoreografiya kompozitsiya ustidan ishlashning asosiy vositalaridan biridir, chunki u shug'ullanuvchilarda noziklik, raqsga tushaolishlik, o'z tanasining go'zalligini his qilishni va to'g'ri harakatlanishni tarbiyalaydi. Xoreografiya bilan mashqlar – mashaqqatli mehnatdir, ko'pincha – bor kuchini talab qiluvchi mehnatdir. Shu sababli mashqlardan olinadigan mamnun bo'lish xissiyoti sportchilarga tanish bo'lishi muhimdir.

Hammaga ma'lum bo'lgan va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi deyarli barcha xiss qiladigan “mushaklar hursandchiligi”dan tashqari, sportchilar erishilgan amaliy yutuqlardan ham mamnun bo'lishiga erishish ham juda muhimdir. Bunday bog'lamada gimnastik stanok kabi oyna ham albatta xoreografik zalning majburiy atributi bo'lishi shart. Basseynlarda sport zallar oynalar bilan jihozlanmasligini e'tiborga olsak, xoreografik zaldagi oynaning ahamiyati ikki baravar yuqori bo'ladi, chunki sportchilarda o'zini o'zi boshqarish xisiotini rivojlanishiga yordam buradi.

O'z mehnatini natijalarini oynada kuzatish nafaqat o'zining fizik aksini kuzatishgina emas. Bunda yaxshi va to'g'ri harakatlarni yomon yoki noto'g'ri harakatlardan, go'zallikni chiroyli bo'lmagandan ajrata olishni bilish kerak. Bu esa kuchli badiiy didga ega bo'lishni talab qiladi, uni esa shakllantirishning kuchli vositasi bshlib xoreografiya xizmat qiladi. Badiiy did harakatni xis qilish va ushbu harakatni ideallik pozitsiyasidan bahola olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Ideal vazifasini san'at yoki sportda mavjud ma'lum bir ijrochi-usta ham, yoki biror bir, turli tasavvuriy misollardan tashkil topgan yig'ma shakl ham bajarishi mumkin.

Albatta, shug'ullanuvchilarning o'z ustozlari ideal vazifasida xizmat qilgan holat idealga eng oson va yaxshi natijalarni beruvchi yo'ldir. Ma'lumki, ma'lum bir davrga qadar bolalar ideal vazifasiga o'z murabbiylarini tayinlaydilar. Shu sababli sportchi bilan shug'ullanishga taklif qilingan xoreografning nafaqat real

mahorati, shuningdek uning ichki potentsiali ham murabbiy va sport maktabi o'z oldiga qo'yadigan vazifalar darajasiga mos bo'lishi muhimdir.

Ko'rilayotgan savol bilan bevosita bog'liq bo'lgan, o'quv mashg'ulotlarini ijodiy boshqarish uchun potentsial imkoniyatida to'xtalish zarur. Badiiy did insonning ichki madaniyati deb belgilanuvchi tshuncha bilan chambarchas va bevosita bog'liqdir. Uni shakllantirishda musiqaga alohida va muhim o'rin ajratish zarurdir. Musiqiy klassikaga, halq va zamonaviy musiqaga ahamiyat berish erkin dasturlarni bajarishda artistiklik va jonlilikni ifoda etishga qo'shimcha zahiralarni ochib beradi.

Xoreografiklikni rivojlanishi ustidan nazorat

Diqqatni vujudga keltirish va rivojlantirish uchun quyidagi mashlardan foydalaniladi:

1. B.h. – asosiy stoyka. 1-ga – chap qo'l oldinga, 2-ga – chapga, 3-ga – yuqoriga, 4-ga – pastga. 1-ga – o'ng qo'l yonga, 2-ga – o'ngga, 3-ga – yuqoriga, 4-ga – pastga.
2. B.h. – asosiy stoyka. 1-ga – o'ng qo'l yon tarafga, 2-ga – chap qo'l yon tarafga, 3-ga – chap qo'l elkaga, 4-ga – o'ng qo'l elkaga, 5-ga – o'ng qo'l yuqoriga, 6-ga – chap qo'l yuqoriga, 7-ga – qo'llar elkaga, 8-ga – pastga.

Harakatlarga xotirani rivojlantirish uchun mashqlar:

1. Obruchni o'ng qo'lda 4 marta aylantirish, chap qo'lda 4 marta aylantirish, obruchni oldinga aylantirib 4 marta sakrash, obruchni orqaga aylantirib 4 marta sakrash.
2. B.h. – qo'llar yuqorida, obruch gorizontal. 1-ga – o'tirib tayanch holatiga, obruchni polga "o'z ustiga kiyish", 2-ga – turiladi, obruch yuqoriga gorizontal holatda, o'ng oyoq orqaga, 3-ga – o'ng oyoqni oldinga bukish, obruchni tizzaga kiygizish, 4-ga – b.h. Huddi shular boshqa oyoq bilan bajariladi.

Harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish va mukamallashtirish uchun mashqlar:

1. B.h. – oyoq uchida turish. 1-ga – o'ng qo'l yon tarafdan yuqoriga, 2-ga – chap qo'l yon tarafdan yuqoriga, 3-ga – tana bilan o'nga, chapga burilish, 4-ga – b.h.

2. B.h. – qo'llar belda. 1-ga – o'ng oyoq chapga, 2-ga – chap oyoq o'ngga, 3 – o'ng oyoq bilan chapga aylanish, 4ga – b.h.

Fazoda orientirovka qila olish qobiliyatini rivojlantirish uchun quyiga mashqlardan foydalaniladi:

1. B.h. – qo'llarni belga qo'yib yarim o'tirish. 1-ga – oldinga, 50 sm masofaga yarim o'tirgan holga sakrash, 2-ga – orqaga b.h. ga sakrash, 3-ga – chapga 50 sm ga sakrash, 4-ga – chapga sakrash.

2. B.h. – yuqoridagi. 1-ga – o'ngga, 50 sm masofaga yarim o'tirgan holga sakrash, 2-ga – oldinga 50 sm ga sakrash, 3-ga – orqaga-o'ngga (diagonal bo'yicha) 100 sm ga sakrash, 4-ga – to'g'ri turib olish. Huddi shular boshqa tarafga.

Jamoa bo'lib birgalikda harakatlanish qobiliyati (jamoa ritmi) jamoa bo'lib bajariladigan mashqlarni tanlab olish orqali rivojlantiriladi.

1. B.h. – 3-4 kishilik kolonnada birin ketin turish. 1-ga – oyoqlar ochiq holatiga sakrash, qo'llar yon tarafga ochilgan, 2-ga – oyoqni krest qilib sakrash, o'ng oyoq chap oyoq oldida, qo'llar yuqoriga, 3-ga - oyoqlar ochiq holatiga sakrash, qo'llar yon tarafga ochilgan, 4-ga – b.h.

2. B.h. – kolonnada birin ketin turish, qo'llar belda, oraliq ikki-uch qadam, chap taraf bilan oynaga qarab. 1-ga – bukilib olish, qo'llar yuqoriga (qo'llar kaftiga qarab turiladi), 2-ga – oldinga bukilish, qo'llar yon tarafda (oldinga qarab turiladi), 3-ga – o'tirib olish, qo'llar oldinda, 4-ga – b.h.

XI. Majburiy dastur bo'yicha sport natijalarni belgilovchi omillar

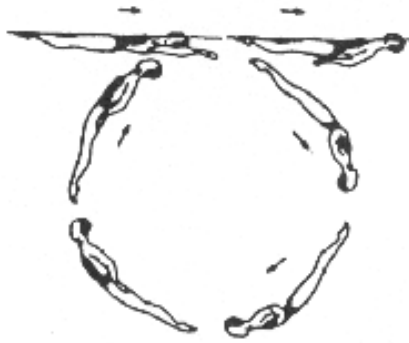
Dastlab majburiy shakllarni bajarishda suvda harakat faoliyatlarini amalga oshirishning ayrim xususiyatlari ustida to'xtalib o'tamiz. Alohida mashqlarni ko'rib chiqish asosida sinxron suzishda egiluvchanlik (plastika) xususiyatlari, harakatlarning o'ziga xos jihatlari hamda ijro mahorati mezonlarini aniqlashga urinib ko'ramiz.

Majburiy dastur bo'yicha sport natijasini belgilovchi omillar sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin: harakatlarning geometrik aniqligi; tananing suv yuzasi ustidagi holati balandligi, harakatlarning ritmik tuzilishi, mashqlarni ijro etish sur'ati va davomiyligi; harakatlar amplitudasi; muvozanat, aylanma harakatlarning markazlashganligi; ijroning erkin, yengil va tabiiyligi.

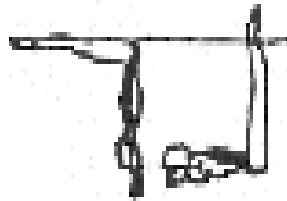
11.1. Harakatlarning geometrik aniqligi

Ayrim sport turlarida harakatlarning aniqligi sport-texnik mahoratning muhim omillari qatoriga kiradi.

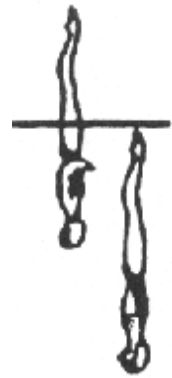
Sportning o'yin turlarida aniqlik tushunchasi, masalan, to'pning halqaga tushishi (basketbolda), to'pga zarba berish va qabul qilish (voleybol va tennisda) bilan; badiiy gimnastikada, ayniqsa, buyumlar vositasida mashq bajarganda, buyumlarni murakkab tarzda o'ynatish va gilamda ko'chib yurishlarni o'zaro uyg'unlashtirish kabi xususiyatlar bilan bog'liq. Figurali uchishda muzdagi izniani takrorlash muhim, sinxron suzishda esa shaklning suvdagi trayektoriyasini aniq "chizib berish", ya'ni uni shunday ijro etish kerakki, tomoshabinlar va baholovchi hakamlarda to'g'ri geometrik shakl taassuroti paydo bo'lsin. Agar bu aylana yoki kvadrat bo'lsa, u holda sportchi suv yuzasi ostida tanasi bilan aylana yoki kvadrat chizishi, agar bu vertikal bo'lsa, demak, tana suv yuzasiga qat'iy perpendikulyar tarzda suv ostiga tushirilishi lozim (24-26-rasmlar).



23-rasm.



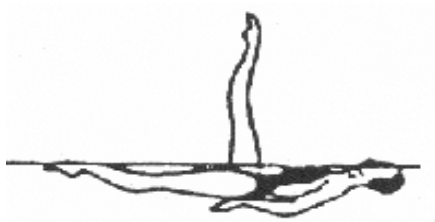
24-rasm.



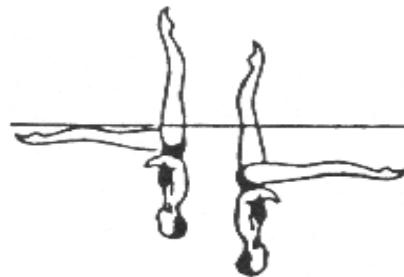
25-rasm.

Sinxron suzishdagi ma'lum shakl va holatlar geometrik burchaklarni aniq bajarish bilan bog'liq.

Bir oyoq yuqoriga burchak, suv ostida bir oyoq yuqoriga burchak, laylak (kran), pahlavon (vityaz) holatlarida gorizontaal va vertikal joylashgan oyoqlar orasidagi to'g'ri burchakni ko'rsatish zarur (26-27-rasmlar).



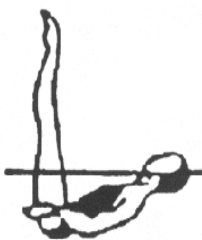
26-rasm.



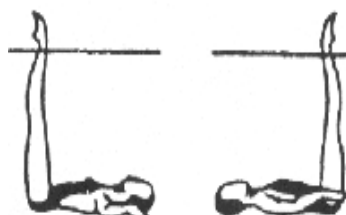
27-rasm.

Ikki oyoq yuqoriga burchak*, suv ostida ikki oyoq yuqoriga burchak holatlarida gorizontaal 90° li burchak gavda va oyoqlar orasida yaqqol namoyish qilinishi shart (28-32-rasm).

* ikki oyoq bilan yuqoriga burchak holati – namunaviy deb atalishi mumkin bo'lgan to'g'ri ijroda to'g'ri burchak hosil qilish mumkin.



28-rasm.



29-rasm.



30-rasm.

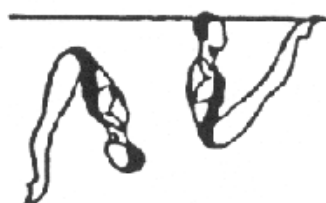
Bir qator majburiy shakllarda sof gimnastik elementlar – shpagat, vertikal, vaziyatlar – bukilish, orqaga egilish va h.k. mavjud bo’lib, ularni aniq bajarish lozim (31-34-rasm).



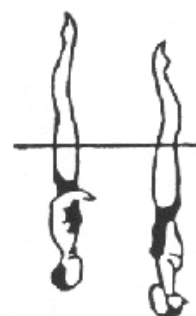
31- rasm.



32-rasm.



33-rasm.



34-rasm.

Bir holatdan ikkinchisiga o’tishda aniqlik, geometriya ayniqsa muhim. Bunda faqat harakatlartrayektoriyasigagina emas, balki barcha tana a’zolari – oyoqlar, gavda va boshning o’zaro joylashuviga rioya qilish nihoyatda zarur. Vertikal yoki gorizontaldan og’ishga aslo yo’l qo’yib bo’lmaydi. Aylanma harakatlarning turli usullarini bajarganda, burilish markazidan siljib ketish jiddiy xato sanaladi.

Harakatlarning geometrik aniqlikda amalga oshirilishi makon hissi va suv yuzasida mo’ljol ola bilish bilan chambarchas bog’liq.

Sportning badiiy turlarida, odatda, harakatlar havo fazosida bajarilib, ishonchli tayanch sathga ega bo’ladi. Gimnastikachi sportchi qizlar gilam sathida ish olib boradilar (erkin mashqlar). Muzda figurali uchuvchilar uchun muz tayanch sath hisoblanadi va ular xuddi gimnastikachilarsingari sakrash yoki murakkabakrobatikelementlarni bajarish vaqtida qisqa lahzagagina bu sathdan uziladilar. Suvda figurali suzuvchilar uchun suv – ularning makoni. Sportchi

qizlarning bu makonni qanchalik aniq qabul qilishlari harakatlarning aniqligini belgilaydi. Suvning o'ziga xos xususiyatlari tufayli bunday makonda mo'ljal olish ancha qiyin. Sportchining makondagi koordinatsiyasi suvning rangi, shaffofligi, haroratiga bog'liq bo'ladi. Biroq suvli makonning o'zlashtirilishini og'irlashtiradigan eng jiddiy nuqta – sportchining noodatiy holati. Negaki suvda figurali suzuvchi qizlar ko'pincha teskari vertikal holatida, ya'niboshi pastda bo'ladi. Buning ustiga, ular shu holatdaoyoqlari bilan turli raqs harakatlarini bajarishlari, ularni har turli buralma va aylanmalar bilan uyg'unlashtirishlari kerak. Agar aniqlik tushunchasini keng ma'noda qarab chiqadigan bo'lsak, u harakatning makoniy aniqligi, vaqt aniqligi hamda kuch aniqligi xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

“Harakat vazifasi bajarilgan hisoblanishi uchun harakat o'z makoniy, vaqt va kuch xususiyatlariga ko'ra unga muvofiq bo'lishi kerak”. “Aniqlik chaqqonlik mezoni hisoblanadi” (V.M.Zatsiorskiy). Chaqqonlikning rivojlanish darajasi kishining o'z harakatlarini, tanasi holatini to'g'ri qabul qilish va baholash qobiliyati nechog'lik rivojlanganligiga bog'liq. Sportchi qizlar o'z harakatlarini qanchalik aniq his etsalar, ularning yangi murakkab harakatlarni egallash qobiliyatlari shuncha yuqori bo'ladi.

Biz makoniy xususiyatlarning aniqligi ustida ancha batafsil to'xtaldik, aniqlikning boshqa ikkita turini quyida, sinxron suzishda harakatlarning ritmik tuzilishini baholash hamda jroning erkinligi va yengilligi omillarini tadqiq etish chog'ida ko'rib chiqamiz.

11.2. Tana holatining suv sathi ustidagi balandligi

Sinxron suzishning barcha malakaviy shakllari o'z makoniy koordinatsiyasi bo'yicha farqlanadigan to'rt toifaga taqsimlangan.

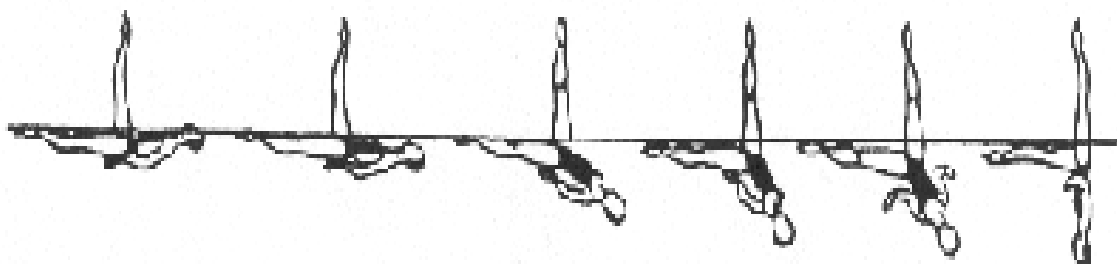
I toifa asosida yuqoriga burchak holati yotadigan shakllar birlashtirilgan; II toifaga suv sathidan pastdagi aylanma harakatlar bilan bog'liq shakllar kiradi; shakllarning III toifasi asosini ko'ndalang o'q atrofidagi salto aylanishlar tashkil etadi; IV toifada harakatlarning umumiy belgisi yo'q; bu yerda har xil harakat koordinatsiyasiga ega shakllar birlashtirilgan.

I, III, va IV toifa shakllarida asosiy kuch tanani suv sathi ustida tutib turishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bunda oyoqning suv ustidagi balandligi shaklni ijro etish sifatini, shu tariqa sportchining mahoratini ham belgilaydi.

Ayniqsa, bir vaziyatdan ikkinchi vaziyatga o'tganda, balandlikni saqlab turish muhim. Masalan, katalinali burilish, teskari katalinali burilish, "qulflangan" tirsak, "qizil g'oz" va boshqalarni bajarishda sportchi talab etilgan balandlikni saqlab turish uchun jiddiy kuchlanishni namoyish etishga majbur bo'ladi (35-36 - rasm).



35-rasm. Katalinali burilish.



36-rasm. Teskari katalinali burilish.

II toifaning ko'pgina shakllari suv sathidan pastda bajariladi (orqaga va oldinga aylanishlar, ularning o'zgartirilgan shakllari). Biroq ularning ko'pchiligida burama va aylanma harakatlar mavjud, demak, bu shakllarda ham tananing suv sathiga nisbatan baland holati yaxshi sport natijasiga erishish uchun zarur.

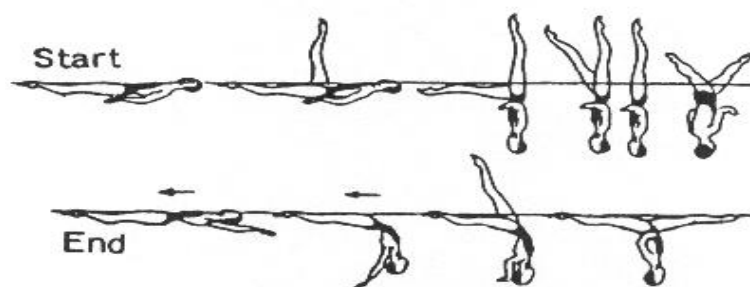
Balandlik sinxron suzishda mahorat ko'rsatkichi hisoblanadi va bunga ikkita asosiy tarkibiy qism: sportchining kuch imkoniyatlari hamda eshish harakatlari texnikasini mukammal egallash hisobiga erishish mumkin.

Ayrim sportchilar o'z alohida xususiyatlari, "yengil" oyoqlari (kichkina vazn, aylana o'lchamlarning kichikligi) va boldir hamda sonning ancha uzunligi tufayli yaxshi balandlikka erishadilar.

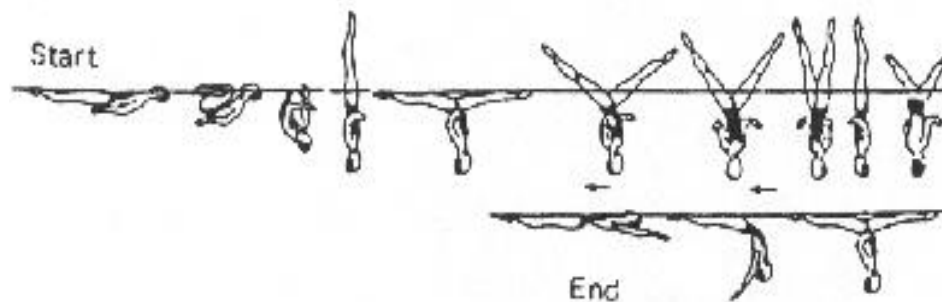
Agar tanlangan balandlik darajasi harakatlarning aniqligi va barqarorlikka putur yetkazmasa, hakamlar tananing suv sathi ustidagi balandligiga katta e'tibor beradilar.

11.3. Mashqlarni ijro etish sur'ati va davomiyligi

Sinxron suzishning majburiy shakllarida harakatlarning sur'attuzilishi murakkablik koeffitsiyenti bilan chambarchas bog'liq. Yuqori koeffitsiyentli shakllar, odatda, past koeffitsiyentlilariga qaraganda vaqt nuqtai nazaridan uzoqroq ijro etiladi. Murakkab shakllarda harakat muolajalari (bir vaziyatdan ikkinchisiga o'tishlar) soni ko'proq – 8-12 gacha bo'ladi, bu esa, o'z navbatida, shaklni bajarish tezligi hamda umumiy davomiyligida o'z aksini topadi. Shaklni ijro etishga sarflanadigan maksimal vaqt 100-120 sek gacha yetishi mumkin. 37,38-rasmda 117 va 314 –shakllari berilgan bo'lib, ularda o'tishlar soni eng ko'p va murakkablik koeffitsiyenti ham yuqori.



37-Rasm.



38-Rasm.

Shunday holatlar ham bo'ladiki, shaklning murakkablik darajasi past, vaziyatdan vaziyatga o'tishlar miqdori kam, lekin uning ijro sur'ati sust, ham uzoq davom etadi.

Agar shaklni bajarishga sarflanadigan umumiy vaqt yengil elementlar yoki "suv ustidagi qism" (shaklning nafas olishni to'xtatmay bajariladigan qismi) hisobiga ortsa va bunda ritm buzilsa, u holda bunday ijroni sifatli deb bo'lmaydi. Sportchiga muvaffaqiyatni faqat to'g'ri sur'at – ritm olib kelishi mumkin.

XII. Erkin dasturda sport natijasini belgilovchi omillar

Majburiy shakllarda sport natijasini belgilovchi ko'pgina omillar erkin dasturda ham amal qiladi, lekin ular qo'shimcha izohga muhtoj.

Harakatlarning geometrik aniqligi faqat ayrim shakllar va bog'lamlarning texnik ijrosini emas, qo'l, oyoq va bosh harakatlari, suv sathi ostiga vertikal tushish, aylanma harakatlar aniqligini ham nazarda tutadi.

Erkin mashqlarda tana holatining suv sathidan balandligi bular, birinchi navbatda, suvdan yuqoriga itarilib chiqish yoki sakrashlar, egbitega o'tish, shakllar, elementlar va birikmalar, tezkor maxsus harakatlanishlardir.

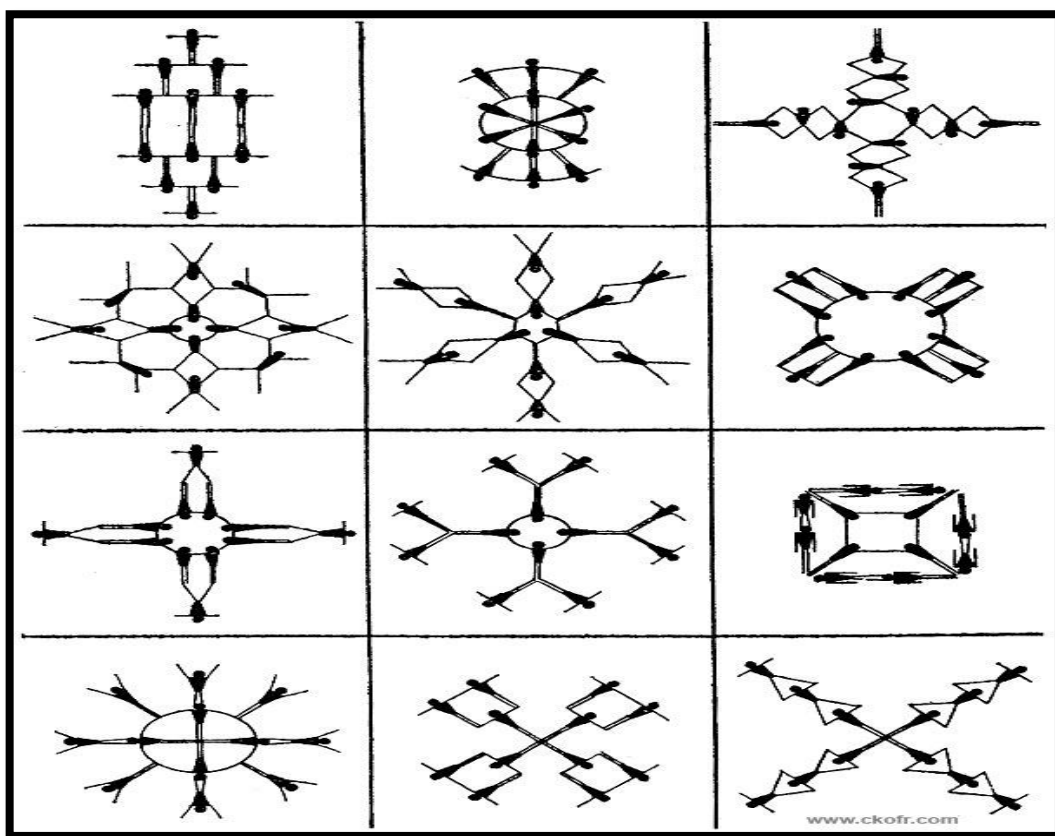
Erkin dasturlarning ritmik suratini yaratish vatakrorlash uchun ritm hissi, harakatlarning o'zaro muvofiqligi tuyg'usi mavjud bo'lishi lozim. Bu, ayniqsa, juftlikdagi vuguruhli chiqishlarga taalluqli, chunki ularda harakatlarning sinxronligiga katta e'tibor beriladi.

Erkin mashqlarda ritmning navbatlashuvi harakatlar ichida ham, dasturning alohida qismlarida ham yuz berishi mumkin. Sinxron suzishning alohida mashq turlarida ritmning almashinuvi har xil bo'ladi. Masalan, yakkaxon dasturda eng kam 2-3 marta, juftliklar va guruhli chiqishlarda 4-5 marta. To'g'ri, oqilona ritmik almashinuv rang-barang harakatlarni tanlashga, estetik ta'sirni kuchaytirishga, dasturga tomoshabin va hakamlarning qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Erkin dasturlarni ijro etish sur'ati turlicha bo'lishi mumkin, bu musiqiy asarning xususiyatlariga bog'liq, lekin tez suzib o'tish, suvdan o'qdek otilib chiqish, qo'llar, oyoqlar va bosh bilan keskin harakatlar qilish, hatto birmuncha og'ir, ravon musiqa jaranglagan paytlarda ham, zamonaviy sinxron suzishda tez-tez ko'zga tashlanadi. Ko'pincha lirik kuy ostida ham tezkor suzib o'tishlar mantiqli ko'rinadi. Kompozitsiyalarni tayyorlash va ijro etishga qo'yiladigan bugungi kun talablari basseyn maydoni bo'ylab yuqori sur'atda harakatlanishni joriy etmoqda. Sportchi 3,5 daq, juftlik 4 daq, guruh esa 5 daq mobaynida basseyn perimetrini bir necha bor suzib o'tishlari, ayni vaqtda aniq geometrik shakllarni chizib ko'rsatishlari lozim.

Erkin dasturlarni ijro etish vaqti musobaqa qoidalarida belgilangan, biz bu haqda yuqorida ma'lumot berdik, lekin nafasni erkin tutib turgan holda bajariladigan birikma va bog'lamlarning davomiyligi ko'rsatilmagan, bu sportchi qizlarning mahoratiga bog'liq. Gipoksiya darajasi yuqori bo'lgan sharoitda ko'plab buralmava aylanma harakatlarni bajarish, shakllar zanjiri, akrobatik ko'tarishlar, tezkor ko'chib o'tishlarsportchidan katta kuch, Chidamkorlik talab qiladi. Odatda, hakamlar yuqori sur'atda, texnik jihatdan aniq, maksimal balandlikda, rang-barang ritmda amalga oshirilgan katta bog'lamlarni ijobiy baholaydilar.

Harakatlar amplitudasi erkin dasturlardajuda muhim. Imkon chegarasidagi amplituda bilan namoyish etilgan elementlar, bular qo'l bilan bajarilgan bo'ladimi, oyoqlar bilanmi, baribir, raqsga qo'shimcha joziba beradi va yuqori ballarni olib keladi.



Buralma va aylanma harakatlarda muvozanat, markazlashganlik hal qiluvchi ahamiyatga ega, lekin bu xususiyatlar faqat ikki oyoqni juftlab bajariladigan standart harakatlargagina emas, ularning o'zgargan shakllariga, qizil g'oz, pahlavon, shpagat, laylak vaziyatlarida; oyoqlarni galma-gal almashlab, kesishtirib, bir yoki ikki oyoqni turli burchaklarda qiya tutib ijro etiladigan variantlariga ham xos. Barqaror, markazlashgan buralma va aylanma harakatlar, ayniqsa, uzoq davom etsa, yuqori sur'atda, yetarli balandlikda, turli tomonlarga bajarilsa – musobaqalarda muvaffaqiyat va yaxshi natija olib keladi.

Erkin dasturlarni talab darajasida bajarish uchun ham oqilona bo'shashish zarur. Murakkab harakatlarni bajara turib, mushak guruhlarining koordinatsion zo'riqishi va siqilgini bartaraf etish kerak. Bu harakatlarning erkin va bemaloliligini ta'minlaydi. Mukammal bo'shasha bilish faqat texnik mahoratga emas, harakatlarning sur'at-ritm tuzilishi hamda maksimal amplitudasiga erishishga ko'maklashadi.

Erkin mashqlarda harakatlarning erkin va yengilligi badiiy taassurotni kuchaytiradi, so'nggi yillarda bunga barcha badiiy sport turlarida yetarlicha e'tibor qaratilmoqda. 1989-yilda FINA Texnika qo'mitasi har bir chiqish uchun 2 ta bahoni joriy etdi – ijro texnikasi hamda badiiy taassurot uchun. Sinxron suzishning o'ziga xos xususiyatlari sportchi qizlardan jismoniy sifatlar va qobiliyatlar – kuch, umumiy va maxsus Chidamkorlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, mahorat, ifodalilik, musiqiylik, xayolot va tasavvur kengligining muayyan darajadagi rivojini talab qiladi.

XIII. Saralashda asosiy bosqichlarning muddat va davrlari

Qobiliyatli yosh sportchilarni saralash, aytib o'tganimizdek, ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy qism hisoblanadi. Uning har bir bosqichida saralash o'ziga xos xususiyatlariga ega.

Umuman sport tayyorgarlikda saralash oliy sport mahoratiga maqsadli yondashadi. Uning vazifasi – saralash suzishda aynan individlarga sportda ixtisoslashishga va takomillashtirishga yuqori natijada jismoniy va psixik rivojlangan optimal yoshda bo'lishidan iborat. Saralash mezonini bo'lib o'z-o'zidan sport natijalar yetarli hisoblanmaydi.

Aynan saralashning har xil bosqichlarida oxirgi modellarga, ya'ni definitiv sportchining sport natijalarning bosqichlarini aniqlovchi ko'rsatkichlarga mo'ljallangan holda yo'naltirish zarur. Saralashning qulayligi sportchining individual rivojlanishida muntazam ko'rsatkichlar jarayoni sezilarli darajada o'zgaruvchan bo'lsa, oliy toifadagi sinxron suzuvchilarning oxirgi model jismoniy tayyorgarligiga yondashgan holda, ko'rsatkichlarni muntazamligi, shu modelga kiruvchi, hamda biologik rivojlanishi, alohida tayyorgarlik bosqichlariga sinxron suzishda test dasturlari tavsiya qilinadi.

I bosqich - Dasatlabki saralash. Aynan shu sport turini tanlashda bolaning maqsadga muvofiq baholanishi. Alohida murabbiylar tomonidan ko'p

miqdordagi bolalar ko'rib chiqilib, hajmli spektordagi baholovchi mezonlardan foydalangan holda sunchiklab selektsiya o'tkaziladi.

Sinxron suzishda qizlarni saralanishi:

-antropometrik ma'lumotlar (gavda og'irligi va uzunligi, qo'l va oyoqlar uzunligi, qo'l va oyoqlarning qamrab oluvchi o'lchamlari va ularning konfiguratsiyasi, gavda tuzilishi);

-jismoniy tuzilishi: bo'g'inlarning harakatchanligi (tozson bo'g'ini, tizza bo'g'ini, bolder bilan tovon bo'g'ini, yelka bo'g'ini), umurtqa pog'onaning egiluvchanligi, koordinnatsion qobiliyati, umumiy jismoniy tayyorgarligi;

-suzuvchanlik

-plastiklik va ritmlilik qobiliyati, musiqaga harakat qilish bilimi, berilgan ritmni qayta bajarish, har xil holatlarda emotsiyalarni aks ettirib berish, hamda imo-ishira va mimikalar;

-tashqi ko'rinish: gavda tuzilishining hamohandligi, yuz tuzilishining o'ziga yarasha xarakterliligi, bo'yin tuzilishi, yelka, boldirlarning, to'piqlarning tuzilishi ko'rkam bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Qizlarni keying o'quv yillariga saralash uchun nazariy sinovlardan foydalangan holda o'tkaziladi (2-jadval).

2-jadval

**Sinxron suzishda 2-3 yillik mashg'ulotlardang so'ng
qollaniladigan na'munaviy nazariy normativlar**

Nazariy sinovlarning turlari		Normativlar va talablar
<i>Quruqlikdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Gimnastik skameykada qo'llarni bukib yozish (otjimoniya)	10 marta
2 mashq	Gimnastika devorida (zina): -to'g'ri burchakgacha oyoqlarni ko'tarish; -devorgacha oyoqlarni tekkizish	10 marta 1-2 marta

3 mashq	Chalqancha yotgan holda, gavgani oldinga ko'tarish	12-15 marta
4 mashq	Qo'llarni yonga uzatib, chalqancha yotgan holda, oyoqlarni bosh orqasiga uzatib tekkizish	12-15 marta
5 mashq	Tekkis turgan holdan pastga engashib oyoqlarni ushlash (pastga engashib, qo'llar bilan oyoqlarning tovonidan ushlash, ko'krak qafasini tizzalargaga yetkazish)	15 soniya ushlab turish
6 mashq	Chuqur o'tirishdan tepaga sakrash	20 soniya ichida necha marta bajarish
7 mashq	Arqon yoki rezinada qo'llarning yelka bo'g'imlari bir maromda oldinga va orqaga o'tkazish	Qo'llarning oraligi 50 sm
<i>Suzish tayyorgarligi</i>		
1. 25m. erkin usul		Vaqtini hisobga olinadi
2. 200m. erkin usul, 1/3 nafas		Vaqt hisobga olinmaydi
<i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Shpagatlar: uzunasiga, o'ng oyoqda, chap oyoqda ko'ndalang	Yerda 0 sm. 10 sm.gacha sonidan yergacha
2 mashq	Gimnastik most (qo'l panjalaridan oyoqning to'pig'igacha masofa)	50sm.dan kam bo'lmasligi kerak
3 mashq	Kurak qismida qadni rostlab turish	Texnik to'g'ri bajarish
4 mashq	"G'ildirak" (yonboshlab aylanish)	-//-
5 mashq	Qo'l panjasida qadni rostlab turish	-//-
6 mashq	"Burchak" holatida gimnastika devorida osilib turish	5 soniya

7 mashq	Tayanch qo'l eshish harakatini imitatsiya qilish	Texnik to'g'ri bajarish
8 mashq	Oyoq uchida turish (qo'llar pastga va tepaga ko'tarilgan, ko'zlar yumilgan)	Diqqatni to'plagan holda 10 soniya fiksatsiya
Texnik tayyorgarlik		
1 mashq	"Egbite"da suzib o'tish (qo'llar tepaga)	12,5m. (texnikani ballarda baholash)
2 mashq	"Yuqoriga burchak" holatida suzib o'tish	12,5m. (texnikani ballarda baholash)
3 mashq	Standart, qayta "propeller", "kanoe" qo'llarda eshib suzib o'tish	25m.dan
4 mashq	"Flamingo" holatida suzib o'tish	12,5
5 mashq	Uzunlikka suv tegida suzib o'tish	12,5
6 mashq	Majburiy figuralar texnikasini baholash (qur'a tashlash bo'yicha)	O'rta ball 4-4,5

II bosqich. Bir necha yillik sport tayyorgarlikdan keyin saralashning ikkinchi bosqichi o'tadi. Sinhron suzishda mashg'ulotlar malakasi tizimlilik darajasida o'quvchilar ko'niktiriladilar. Iqtidorli va ichki bir qarorli sportchilardan tashkil topgan guruhlarida o'quv-mashg'ulot guruhiga tizimli saralanish vaqti keladi.

Saralashning ikkinchi bosqichida sport natijalarning dinamik o'sishi, fizikaviy o'zgarishlar va antropometrik o'zgarishlar tibbiy ko'riklarda tahlil qilinishi katta diqqatga ega bo'ladi.

Saralash paytida sportchilarni elanishi tibbiy dalillarning qarama-qarshiligi, gavda tuzilishining juda o'zgarishi, sport natijalarni mavjud emasligidan kelib chiqadi.

Qizlarni keying o'quv yillariga saralash uchun nazariy sinovlardan foydalangan holda o'tkaziladi (3-jadval).

**Sinxron suzishda 4-5 yillik mashg'ulotlardang so'ng
qollaniladigan na'munaviy nazariy normativlar**

Nazariy sinovlarning turlari		Normativlar va talablar
<i>Quruqlikdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Baland startdan 20m.ga yugurish	3,6 soniyaga bajarish yoki tasdiqlab berish
2 mashq	Joydan turgan holatdan uzunlikka sakrash	180 sm.
3 mashq	Tayanchli yotgan holatdan qo'llarni bukib yozish (otjimoniya)	12 marta
4 mashq	Turnikda tortilish	5 marta
5 mashq	Tayanchli o'tirishdan tepaga sakrash	20 marta
6 mashq	Bir oyoqda o'tirib turish (pistolet)	5 marta
7 mashq	"Burchak" holatida gimnastika devorida osilib, ushlab turish	20 soniya
8 mashq	Dastlabgi holat chalqanchadan maksimal miqdorda gavdani o'tirgan holatga ko'tarish (30 soniya ichida)	30 marta
9 mashq	Gimnastik devorda osilib turgan holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarish va turnikgacha tekkizish	6 marta
<i>Suzish tayyorgarligi</i>		
1 mashq	Kompleks suzish	Texnikani baholash bilan
2 mashq	100 m. krol	1daqiqqa 16 soniya
3 mashq	2000m. (chidamkorlikka)	Vaqtini hisobga olamagan holda
<i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Shpagatlar:	

	-uzunasiga (o'ng oyoqda, chap oyoqda) -ko'ndalang	0 sm. 0 sm. (10 sm.gacha)
2 mashq	Gimnastik most (qo'l panjalaridan oyoqning to'pig'igacha masofa)	30sm.dan kam bo'lmasligi kerak
3 mashq	Qo'l panjasida qadni rostlab turish	4-5 soniya
4 mashq	Oyoqni oldinga ko'tarib yonga va orqaga uzatish (o'ng va chap oyoq)	Oyoq uchini ko'krak qismining balandligigacha ko'tarish
5 mashq	Bir oyoqda muvozanatni saqlash, ikkinchi oyoq orqaga, qo'llar yonga, ko'zlar yumilgan	15 soniya ushlab turish
6 mashq	Biq oyoq uchida turish, ikkinchi oyoq oldinga to'g'ri burchakda bukilgan, qo'llar yuqoriga	40 soniya ushlab turish
Texnik tayyorgarlik		
1 mashq	"Egbite"da suzib o'tish, qo'llar tepaga (qulf), tirsaklar tekis – (yelkkalar balandligi suv yuzasidan 10-15 sm.)	Texnikani baholash (25m.)
2 mashq	Maxsus suzib o'tishlarni tezlikka suzish (50m.): -qo'llarda standart eshish harakati -qo'llarda qayta eshish harakati -“Kanoë -“Propeller””	80s. 75s. 80s. 75s.
3 mashq	Qo'llarda standart eshish harakati bilan suzib o'tish: -“yuqoriga burchak” -“flamingo”	Vaqt hisobga olinmaydi 40 m. 40 m.

	-“ikki oyoq bilan yuqoriga burchak”	25 m.
4 mashq	“Qayta vertikal”: -16 songa qadni ushlab turish -16 songa vint	Texnikani baholash
5 mashq	“Bukilgan” holatdan “qayta vertikal”ga itarilib chiqish (3 ta urinish)	Texnikani baholash
6 mashq	Qur’a tashlash bo’yicha tanlangan majburiy figuralarni bajarish (ballarda baholash)	Majburiy figuralar va erkin dasturning ballar yeg’indisi I-razryad
7 mashq	Erkin dasturni bajarish (ballarda baholash)	normasiga to’g’ri kelishi kerak

III bosqich. Uchinchi bosqichda yosh sinxron suzuvchilarning individual rezervi aniqlanishi, ularning har birida potentsiallarining ochilishi va rivojlanishi vazifalari birinchi o’ringa chiqadi. Jiddiy ravishda sportchi qizlarning murabbiy bilan, umuman terma jamoa bilan kelishishi shaxsning o’ziga xos hamkorlik qobiliyatiga egaligidan ajralib turadi. Yosh sinxron suzuvchilarning katta hajmdagi yuklamali mashg’ulotlarni uddalashi, kuch, kuch-chidamkorlik va tezkor-chidamkorlik kabi sifatlarni uddabiron va o’z sohasini savodli rivojlantirish (gipoksiya ya’ni, kislorodga ochiqish sharoitida), qiyin koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini malakali egallash va musobaqaviy faoliyatning qiyinchiliklarini yengib o’tishi belgilanuvchi moment bo’ladi (4-jadval).

**Sinxron suzishda 6-8 yillik mashg'ulotlardang so'ng
qollaniladigan na'munaviy nazariy normativlar**

Nazariy sinovlarning turlari		Normativlar va talablar
<i>Quruqlikdagi umumiy jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Tayanchli yotgan holatdan qo'llarni bukib yozish (otjimoniya)	25 marta
2 mashq	Turnikda tortilish	6-8 marta
3 mashq	Gimnastik skameykaning uchida o'tirib, oyoqlar skameykaga uzatilgan, qo'llar bosh orqasida - dahan tizzalargacha yetgunicha oldinga bukilish, orqaga yergacha yetgunicha egilish. 30 soniya ichida bajarish.	20 tadan kam bo'lmasiligi kerak
4 mashq	Gimnastik devorda osilib turgan holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarish va turnikgacha tekkizish	8-10 marta
5 mashq	Chuqur o'tirishdan gantel bilan yuqoriga sakrash (2kg.)	20 marta
<i>Suzish tayyorgarligi</i>		
1 mashq	200m. kompleks suzish	2 daqiqa 50soniya
2 mashq	100 m. krol	1daqiqa 8 soniya
3 mashq	400 m. krol	Vaqtni hisobga olamagan holda, nafas 1/10
<i>Maxsus jismoniy tayyorgarlik</i>		
1 mashq	Shpagatlar: -uzunasiga (o'ng oyoqda, chap oyoqda) -ko'ndalang	0 sm. 0 sm.
2 mashq	Bir oyoqga tayangan holda gimnastik	

	most, ikkinchi oyoq yuqoriga uzatish: 1) tayangan oyoqning qo'l panjasigacha bo'lgan oralig'i o'lchanadi; 2) yuqoriga uzatilgan oyoqning vertical holatdan erkin og'ishi o'lchanadi	35sm.dan ko'p bo'lmasligi kerak 10-15°dan kam bo'lmasligi kerak
3 mashq	Gimnastik devorga chalqancha o'tirish, oyoqlar ikki yonga uzatilgan (gradusda oyoqlarning yonga uzatilganligi o'lchanadi)	150°dan kam bo'lasligi kerak
4 mashq	Qo'l panjasida qadni rostlab turish, oyoqlarni shpagatga ochish	10soniya ushlab turish
5 mashq	Oldinga oyoqlarni ushlab olib bukilish	30soniya ushlab turish
6 mashq	Gimnastik turnikni qo'llar bilan ushlab, o'ng (chap) oyoqni yonga uzatish, bel vertikal holatda	90°dan kam bo'lmasligi kerak (16s. ushlab turish)
7 mashq	Gimnastik devorda osolgan holatdan oyoqni "burchak" holatni ushlab turish	25s. ushlab turish
8 mashq	D.h. devorga chalqancha turib, bilaklarning suspensiyasi (tez yonga uzatish, eshish harakatlarini immitatsiyasi)	Devorgacha bo'lgan oraligi 5 sm.dan kam bo'lmasligi kerak
9 mashq	Kompozitsiyaning fragmentini sanoqqa bajarish va hisoblab chiqish	Zachot
Texnik tayyorgarlik		
1 mashq	"Egbite"ga birmartalik chiqishning balandligi	1-2 s. ushlab turish
2 mashq	Vertikal holatda 360°ga aylanish	Ballarda baholash
3 mashq	Vertikalda davomiy aylanish 8x360°	Ballarda baholash
4 mashq	Suvda 3ta shpagatni bajarish	Ballarda baholash

5 mashq	Qur'a tashlash bo'yicha tanlangan majburiy figuralarni bajarish va erkin dastur, yoki texnik dastur va erkin dasturni bajarish	Ballar yeg'indisi "sport ustasi nomzod" razryad normasiga to'g'ri kelishi kerak
---------	--	---

Alohida murabbiy va sport tashkilotlar tarafidan doimiy o'tkaziladigan saralash asosida yanada perspektiv sportchilarni modellashtirish va ekstraklass sinxron suzuvchilarni yetkazib chiqarish yotadi.

13.1. Sinxron suzuvchilarni dastlabki saralash xususiyati

Sinxron suzuvchilarni ilk marta saralashning samaradorligi shundaki, avvalo bu bolalarning ko'p yillik tayyorgarlikdan keyin birinchi bosqich bo'yicha saralash bilan bog'liq bo'lib, muhimi bu davrda 6-8 yoshdagi suzuvchilar xalqaro miqyosda mashg'ulotlarga kirishadilar. Bordiyu kimlardir maktab o'quvchilarini jalb etishni istasa quyidagi mas'uliyatlarga amal qilsa maqsadga muvofiq bo'ladi:

Birinchidan, avvaldan sport qobiliyatlarini taxmin qilinishi ularga bo'lgan ishonchning kamaygani bilan ifodalanadi.

Ikkinchidan, sinxron suzuvchilarning zamonaviy tayyorgarligining kuchayganligi ko'pincha ularning avvalroq yuksak natijalarga erishganligi, so'ng sinxron suzish bo'yicha sur'atlari pasayib qolganini hisobga olish zarur va nihoyat, maktab o'quvchilari mashg'ulotlari shu vaqtda o'zini oqlash mumkinki, qachonki agar ular chuqur sog'lomlanish yo'nalishini olgan bo'lsa.

Saralashning birdan-bir sifatli o'tkazish sharti shundaki, dastlabki mashg'ulotlardan tashqari qo'shimcha 30-40 mashg'ulotni o'z ichiga olishi kerak bo'ladi. Mavjud amaliyot bunday baholashning oqilona ekanligidan darak beradi. Bunday paytlarda bolalarda suzuvchilarga xos tajriba to'planganini inobatga olish muhimdir.

Ilk marta suzuvchilarni saralashning muhim tamoyillaridan bir — qobiliyat va yaxshi jahatlarni mo'ljalga olish, yoshiga munosib holda yuksak natijalarni qo'lga kiritayotganlini ko'zda tutish muhimdir. Bordiyu bunday belgilar vaqtinchalik o'tkinchi xaraktsrda bo'lsa, oqibati ham shunga yarasha bo'ladi.

Ko'pgina murabbiylar o'zini oqlamagan usulga e'tiborni qaratadilar. Ya'ni, ular sinxron suzuvchilarning texnik tezligi joyida bo'lsa bo'ldi, deb o'ylashadi. Vaholanki, bunda o'tkinchi xarakterdagi undan yomonroq notabiiy natijalarga erishish test sinovlarga javob bermaslik, aytaylik, tortilish yoki chalqancha yotib mushaklarga zo'r berish, o'tirib turish hamda mushtlarni siqib ochish kabi mashqlarni Bajarishlar talabga javob bermasligi mumkin.

Demak, bunday xususiyatli natijalar sinxron suzuvchilar test sinovlarida istiqbolli bo'lmasligi bilan tabiiy ekain ko'rinib turibdi.

Shunday qilib, dastlabki ko'p yillik saralash chog'ida samaradorlikka erishish uchun mo'ljal olishning barqarorligi, ya'ni kam o'zgaruvchanligi, yoshining o'zgarishi, mashq paytdagi ko'zga tashlanmaydigan kamchiliklar bo'lmasagina foydali kechadi. Shuningdek, ayni paytda morfologik tomonlar ham hisoga olinadi.

Shuning uchun ham yosh suzuvchini morfotip jihatdan baholashda uning asosiy atropometrik ko'rsatkichlarini belgilash orqali uning istiqbolli suzuvchi sifatida baholashga imkon ochiladi.

Sinxron suzuvchining harakatchan iqtidorini o'ziga xos baholash ham qizlarni dastlabki saralashda muhim jihat hisoblanadi. Harakatchan iqtidorli bola suvda o'zini tabiiy va mayin harakati, tanasini yengil ko'chishi, muvozanatni saqlashni va yaxshi «bilishi» bilan ajralib turadi. Tajribali murabbiy bunday jihatlarini manzarani bir necha daqiqa kuzatishganidayoq baholashi mumkin .

Dastlabki saralash chog'ida suzuvchining shaxsiy-ruhiy jihatlariga ko'proq ahamiyat berilishi zarurat ekani mutlaq ravshanlashmoqda. Shuning

uchun yangi qabul qilingan bolalarni sinxron suzish bilan shug'ulanishga ishtiyoq, maqto'v eshitishga intilish, o'yin paytida jur'atli bo'lish, notanish mashqalrni bajarishda o'ziga xos jasorat ko'rsatish kabi imkoniyatlarni namoyish etishga o'rgatish zarurdir.

13.2. Saralashning oxirgi bosqichidagi oldi tayyorgarlik

Mutaxasislarning fikrlariga asoslangan holda, suzish sportida faqatgina oldi tayyorgarlikning 1-1,5 yilidan so'nggina saralashning birinchi bosqichini o'tkazish mumkin. Birinchi nazariy musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar suzuvchilarning erishilgan yutuqlarini xech ham 1,5 -2 yilda oqlay olmaydi.

Tadqiqodlar ko'rsatkichlariga ko'ra, 7-8 yoshlik suzuvchilarning hamma jismoniy sifatlarida va funktsional qobiliyatlarida faqat antropometrik o'ziga xos xarakteristikalar paydo bo'ladi, lekin katta yutuqlarni bermaydi. Ammo lekin natijalar kasallanish bilan juda yaqin bog'langan bo'ladi. Undan tashqari, natijalarning o'sishi paytida o'rganish xarakat malakalariga ta'sir ko'rsatadi. Oxirgi bosqichida oldi tayyorgarlik davrida saralash morfologik mezonlar asosida o'tkazilishi (total o'lchamlar va tana proportsiyalari), hamda salomatlik ko'rsatkichlari (shamollash kasalliklariga moyilligi, infektsiyali kasalliklarga moyilligi va bshq.) va mo'ljallangan xarakterga ega bo'lishi zarur.

13.3. Boshlang'ich va chuqurlashtirilgan bosqichda saralash

Ko'p yillik mashg'ulotning birinchi bosqichidan so'ng, yosh suzuvchilarning texnik tayyorgarligi va mashg'ulotlanganligi muntazam holatga aylanganda (8-9 yosh), suzish natijalarga ko'ra ko'rsatkichlar soni osha boshlaydi. Saralash uchun qimmat baho bo'lgan ko'rsatkichlar shuki, yuqori malakali sportchilarning ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi va o'rta bosqichdan baland holda muntazamlilikga egaligidir. Bularga morfologik xarakterdan tashqari: tezlik past bo'lgan holda tortish kuchi va oqim tezligida gidrokanal

bo'lgan holdagi tortish kuchi $0.6-0.8 \text{ m/s}$, faqat maxsus kuchning ko'rsatkichlari bo'lmagan, lekin suzish mahorati individual rivojlanish jarayonida muntazamlik kelib chiqishidadir.

Qizlarga 10 yoshdan test dasturlarida ko'rsatilgan $\sum t 4 \times 50 \text{ m}$ (glikolik yuqori tezlikning mexanik ekvivalenti), submaksimal ish bajarilayotgan paytda, bo'g'imlar harakatchanligi ko'rsatkichlari, sirg'aluvchanlik va suzuvchanlik kabi ko'rsatkichlar qo'shish mumkin. Bu yoshda bolalar biologik rivojlanishda balog'at yoshiga o'tishi kuzatiladi, lekin jismoniy rivojlanish bosqichining individual tempning ta'siri, balog'at davriga o'tish kabi uncha katta bo'lmaydi.

11-13 yosh qizlarda yuqori individual variativligi biologik rivojlanish bosqichida bo'lib, morfologik va jismoniy sifatlarining ko'rsatkichlari seziluvchan bo'ladi. Bu yoshda korrelyatsiya o'rtasidagi va natijalarning o'sishi ko'zatiladi. Bu esa shuni ko'rsatadiki, shu o'rta yoshga kiruvchi guruh sportchi chempionlar o'spirinlar bo'lib, katta sport arenalaridan tez yo'qolib ketadilar.

Bunday yoshda albatta va ancha zarur bo'lgan saralash mezonlari biologik rivojlanish pog'onasi bo'lib hisoblanyapti. Normal yoki sekin jinsiy rivojlanish jarayoni paytida, yuqori darajada jismoniy va funktsional rivojlanayotgan bolalarga tan berishi zarurdir.

Kelajakda yuqori natijalarni ko'rsatuvchi yosh sportchini uning jismoniy sifatlari, kuch tayyorgarliga va maxsus ish mahoratini baholash orqali aniqlash mumkin.

13.4. Sport mahoratini oshirish yo'lida saralash

Saralashning bunday bosqichida kelajakda yuqori natijalarni ko'rsatuvchi yosh sportchilar sonidan yanada qobiliyatli, xalqaro darajadagi natijalarga erishadigan sportchi aniqlanadi.

Saralashning ana shu bosqichida jismoniy va funktsional potentsiyalar bashorati yuqori ishonchni beradi. Ammo, sportdagi yuqori natijalar, sportchining ekstremal holatdagi psixologik ishonchi har xil darajadagi musobaqalarda kuzatiladi.

Sport mahoratini oshirish bosqichidagi test dasturlari o'z ichiga oldingi bosqichdagi ko'rsatkichlarni olishi zarur hisoblanadi.

Kelajakda yuqori natijalarni ko'rsatuvchi yosh sportchi qizlarni umumiy baholash kompleks xarakterga ega bo'lishi kerak. Boshida rivojlanish bosqichining alohida ko'rsatkichlarni baholanadi, keyin esa yaqin Bo'lgan ko'rsatkichlar Baholanadi – sport potentsiallarning alohida taraflari va ularning rivojlanishi bashorat qilinadi.

Qisqa nazariy tasnifi

Sinxron suzish bo'yicha o'qituvchi – murabbiylarni malakalarini oshirish, professional o'qitish yo'lida sinxron suzish nazariyasi va uslubiylari o'quv tarbiyaviy fan sifatidadir. Bu oliy o'quv yurtlarining murabbiylik o'quv rejasiga, yuqori maktab murabbiyiligi hamda, murabbiylik kadrlar tayyorlash malaka oshirish tizimiga kiritilgan.

Sinxron suzish nazariyasi va uslubiylati o'quv fan sifatida keyingi funktsiyalarni bajaradi:

1. Ta'lim beruvchi – talabalarni professional bilimlar bilan qurallantiradi, bilarmon qiladi va malaka – ko'nikmalarga boyitadi;
2. Rivojlantiruvchi – ijodkorlik qobiliyatlarini va pedagogik fikr yurutishni rag'batlantiradi;
3. Tarbiyalovchi – grajdanlik o'rnini aktivligi, pedagogik komil ishonchni, sport murabbiyining kasbiga bo'lgan qiziqishni vujudga keltiradi.

Sinxron suzish bo'yicha murabbiyni tayyorlash, ya'ni talabalarni mashg'ulot o'tish joyi bilan tanishtirish, sinxron suzish ma'nosini umumiy jismoniy tarbiya tizimida quollantirish, ta'lim olishning va sinxron suzish mashg'ulotlarining qonuniyligi xaqida zamonaviy ilmiy bilimlarda tizimi bo'lib, sinxron suzuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarish va tashkillishtirish uslublari va formasi, ularda malaka va bilimlarini oshirish, professional – pedagoglikni shakllantirish, hamda amaliy va nazariy bilimlarni oshirish asosiy maqsad hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotla

Asosiy adabiyotlar

1. Bulgakova N. J. Sportivnoe plavanie. - M. : FiS, 1996.
2. Maksimova M. N. Sinxronnoe plavanie/ Vodnie vidi sporta: Pod obsh. Red. Bulgakovoy N. J. - M. : FiS, 2004.
3. Novikova E. E. Texnicheskaya podgotovka v sinxronnom plavanie. -M. , 1992.
4. Ribyakova T. V. Klassifikatsiya grebkov sinxronnogo plavaniya. - S-Peterburg, 1994.
5. Ribyakova T. V. Spetsialnaya silovaya podgotovka sinxronistok. L. , 1991.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: “O'zbekiston” NMIU, 2017
8. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O'zbekiston” 2017 y.
9. Bulgakova N. J. - Plavanie. Uchebnik IFK. : M. FiS, 2001
10. Zavadovskaya E. N. , Konov S. P. – Metodicheskie ukazaniya i uprajneniya dlya razvitiya spetsialnix kachestv prigunov v vodu. -T. , 1991
11. Lebedev N. I. Gibkost i kontrol za vospitaniem gibkosti gimnastov. - T,90
12. Krasnova G. M, Zavadovskaya E. N, Amaliy suzish Toshkent 2010
13. Korbut V. M, Isroilova R. G, Voljin V. I suzish texnikasi va unga urgatish uslublari. Toshkent 2010
14. Korbut V. M, Isroilova R. G, Matnazarov X. YU Suzish. Toshkent 2011
15. Krasnova G. M, Suzish sport turining rivojlanish tarixi. Toshkent 2010
16. Maksimova M. N. Teoriya i metodika sinxronnoe plavanie: - M. FiS, 2012
17. <http://www.swimming.ru>
18. <http://www.plavanie.narod.ru>
19. <http://swimm.narod.ru>
20. <http://swimming.hut.ru>
21. <http://ziyonet.uz>
22. <http://aquatics.uz>

Mundarija

	Kirish.....	4
I.	Sinxron suzish nazariyasi va uslubiyati” fanga kirish	6
II.	Sinxron suzishni paydo bo’lishi tarixi va istiqboli.....	10
III.	Sinxron suzishning texnika asoslari.....	12
IV.	Figurani bajarishdagi asosiy holatlar.	25
V.	Figurani bajarishda holatdan holatga o’tishdagi asosiy harakatlar	29
VI.	Sinxron suzishda eshish harakatining texnika asoslari.....	36
VII.	Suzishning texnika asoslari.....	42
VIII.	Sinxron suzish mashg’ulotlarida uchraydigan baxtsiz hodisalarni oldini olish	46
IX.	Sinxron suzishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	56
9.1.	Kuch	56
9.2.	Chidamkorlik.....	59
9.3.	Egiluvchanlik.....	60
9.4.	Chaqqonlik.....	62
9.5.	Tezkorlik.....	64
X.	Sinxron suzishda xoreografik tayyorgarlik.....	66
XI.	Majburiy dastur bo’yicha sport natijalarni belgilovchi omillar.....	72
11.1.	Harakatlarning geometrik aniqligi.....	72
11.2.	Tana holatining suv sathi ustidagi balandligi.....	75
11.3.	Mashqlarni ijro etish sur’ati va davomiyligi.....	77
XII.	Erkin dasturda sport natijasini belgilovchi omillar.....	78
XIII.	Saralashda asosiy bosqichlarning muddat va davrlari.....	81
13.1.	Sinxron suzuvchilarni dastlabki saralash xususiyati.....	90
13.2.	Saralashning oxirgi bosqichidagi oldi tayyorgarlik.....	92
13.3.	Boshlang’ich va chuqurlashtirilgan bosqichda saralash.....	92
13.4.	Sport mahoratini oshirish yo’lida saralash.....	93
	Qisqa nazariy tasnifi.....	95
	Foydalanilgan adabiyotlar.....	96

Содержание

	Введение.....	4
I.	Введение в предмет «Теория и методика синхронного плавания».....	6
II.	История развития синхронного плавания.....	10
III.	Основы техники синхронного плавания.....	12
IV.	Основные позиции.	25
V.	Основные движения в переходах из позиции в позицию.....	29
VI.	Основы техники гребков в синхронном плавании.....	36
VII.	Основы техники плавания.....	42
VIII.	Предупреждение травм на занятиях синхронного плавания....	46
IX.	Развитие физических качеств в синхронном плавании	56
9.1.	Сила	56
9.2.	Выносливость.....	59
9.3.	Гибкость.....	60
9.4.	Ловкость.....	62
9.5.	Быстрота.....	64
X.	Хореографическая подготовка в синхронном плавании.....	66
XI.	Факторы определяющие спортивные результаты в обязательной программе.....	72
11.1.	Геометрически правильные движения.....	72
11.2.	Высота туловища	75
11.3.	Продолжительность упражнений	77
XII.	Факторы определяющие спортивные результаты в произвольной программе	78
XIII.	Сроки этапов отбора с синхронном плавании	81
13.1.	Начальный отбор в синхронном плавании.....	90
13.2.	Первоначальный отбор на последним этапе подготовки.....	92
13.3.	Отбор в начальном и углублённом этапе подготовки	92
13.4.	Отбор на спортивное совершенствование.....	93
	Краткая характеристика.....	95
	Литература.....	96

Contents

	Introduction.....	4
I.	Introduction to the subject "Theory and Technique of the Synchronized Swimming" ...	6
II.	History of development of the synchronized swimming.	10
III.	Fundamentals of technique of the synchronized swimming ...	12
IV.	Main line items.	25
V.	The main movements in transitions from a line item to a line item	29
VI.	Fundamentals of technique of fungi in the synchronized swimming.....	36
VII.	Fundamentals of technique of float ...	42
VIII.	Warning of injuries on occupations of the synchronized swimming.....	46
IX.	Development of physical kachstvo in the synchronized swimming	56
9.1.	Force ...	56
9.2.	Endurance ...	59
9.3.	Flexibility ...	60
9.4.	Dexterity ...	62
9.5.	Speed ...	64
X.	Choreographic preparation in the synchronized swimming ...	66
XI.	Factors defining sporting results in the mandatory program ...	72
11.1.	Geometrically correct movements ...	72
11.2.	Trunk height ...	75
11.3.	Duration of exercises ...	77
XII.	Factors defining sporting results in free skating ...	78
XIII.	Periods of stages of selection with vinkhronny float ...	81
13.1.	Initial selection in the synchronized swimming ...	90
13.2.	Original selection on last a preparation stage.....	92
13.3.	Selection in an initial and profound stage of preparation ...	92
13.4.	Selection on sporting enhancement ...	93
	Short characteristic.....	95
	Literature ...	96
		