

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

«Sport turlarini o'qitish uslubiyoti» kafedrası

Pedagogika fakulteti Jismoniy tarbiya bo'limi
5141900 yo'nalishi kunduzgi bo'lim talabalari uchun

**«SUZISH VA UNI O'QITISH
USLUBLARI»**

fani bo'yicha

(ma'ruzalar matni)

Namangan – 2005 yil

TUZUVCHILAR: sport turlarini o'qitish uslubiyoti
kafedrası o'qituvchilari N. G'oziyev, N. Abdullayev, N. Azizov.

TAQRIZCHI:

SO'Z BOSHI

Respublikamizda barcha sohalarni yangilash, rivojlantirish izlanishlar jarayoni faollik bilan amalga oshirib borilmoqda, bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski hukumatimiz qarorlarida jismoniy tarbiya va sportni aholining keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha joylarda maktabgacha ta'lim kasb hunar va akademik lisey oliy o'quv yurtlari va mehnat jamoalari burchi ekanligi ta'kidlangan. Kishilarda sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan-yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda bolalarni yoshligidan boshlab mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish, chiniqtirish, sog'lom, baquvvat, chidamli va chaqqonli bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish zarur. Suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarni eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Suzishning nazariy tomondan ko'rsatib beradigan bu ma'ruza talabalarning bilim solohiyatini oshirib borib amaliyotga tadbqiq etishda yordam beradi. Suzish fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim olishda muammoli mavzularni targ'ib etadi. Ushbu ma'ruza matni jismoniy tarbiya va boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishlar yo'nalishi bo'yicha kunduzgi, sirtqi va muxsus sirtqi talabalari uchun mo'ljallangan.

MAVZU 1.

SUZISH SPORTI TURLARIGA UMUMII XARAKTERISTIKA

REJA :

1. Suzish sport turlarining o'rni va ahamiyati
2. Suzish mashg'ulot paytida xavfsizlik tadbirlari
3. Suv sport ishlarining holati va vazifalari

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

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

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, rekordlar ro'yxatga olinadi: erkin usul-100, 200, 400, 800 1500 m; estafetalar-4X100 m, 4X200 m; brass-100, 200 m; delfin-100, 200 m; krol usulida chalqancha suzish-100, 200 m; aralash suzish-200 m (50 m del-fin Q 50 krol usulida chalqanchaQ50 m brass, Q50 m krol usulida ko'krakda);-400 m (100 m delfin Q 100 m krol usulida chalqanchaQ100 m brassQ100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta-4x100 m (100 chalqanchaQ100 m brassQ100 m delfinQ100 m krol).

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

Krol usulida ko'krakda suzish suv to'pi o'yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo'lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o'rgatish ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o'rganish osonlashadi.

Brass usulida ko'krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi.

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar.

Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyok bir vaqtda harakat bajaradi.

Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish

texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.

Aralash suzish-asosiy sportcha suzish usullarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, Har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o'tkazishda ajoyib vosita hisoblanadi. Bu usul boshqa usul bilan shug'ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo'l keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo'llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida ko'krakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi o'zlashtirilgandan keyingina o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Estafeta-komandali musobaqalarning turi bo'lib, bunda Har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining «Marsh» komandasi yoki o'q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi.

Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar Har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketmaketligi saqlanmog'i shart.

Ochiq suv havzalarida suzishdaryo, ko'l, dengizlarda suzish sportda unchalik ahamiyatga ega emas. Bunga katta ommaviy-sport tadbirlari, suvda o'tkaziladigan bayramlar kiradi.

Uzoqqa suzish. Tabiiy suv havzalarida o'tkazilgan birinchilik uchun Uzoqqa suzish musobaqalari (erkaklar-25 km va ayollar-15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabani krol usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan.

Hozirgi paytda uzoqqa suzish bo'yicha birinchilik o'tkazilmaydi. Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyati katta.

Amaliy suzish. Bunga sho'ng'ish, cho'kayotganlarni qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to'siqlaridan suzib o'tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-boshlarni yechish, har xil katta likdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokozolar kiradi.

Sho'ng'ish-suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabilar.

Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolish kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan.

Sho'ng'ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi.

Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi.

Cho'kayotganlarni qutqarish muhim amaliy ko'nikma bo'lib, har bir kishi, ayniqsa suzuvchilar uchun o'rganish juda zarurdir. Cho'kayotgan kishiga yordam ko'rsatish uchun suzib borish texnikasini, cho'kayotgan odamning quchog'idan ozod bo'lish, uni suvdan olib chiqish, sun'iy nafas oldirish usullarini bilish, shuningdek muz ostiga tushganlarga ham yordam ko'rsatishni bilish kerak. Amaliy ahamiyatga ega bo'lgan sportcha suzish usullari texnikasi mukammal o'rgatilganidan so'ng cho'kayotganlarni qutqarish usullari texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi.

Suv to'siqlaridan suzib o'tish suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim-bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin.

Kiyim-bosh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi.

Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlary, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usulni o'rgatiladi.

Suv ostida suzish. Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib, rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy, ilmiy, xo'jalik va mudofaa

ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy-tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o'simliklar dunyosini o'rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar.

Suv ostida suzishda 1-komplekt-panjalar (lastlar, ballastlar, monolast), maska yoki ko'zoynak, nafas naychasi yoki 2-komplekt-siqilgan havo joilangan suv osti apparati-akvalang ishlatiladi.

Hozirgi paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha Yevropa va Jahon chempionatlari o'tkazilib, suv osti sporti turlari bo'yicha rekordlar ro'yxatga olinmoqda.

Sinxron (badiiy) suzish xilma-xil statik va dinamik harakatlardan tuzilgan, individual yoki jamoa tarzda sportchi qizlar tomonidan bajariladigan mashqlardan iborat.

Musobaqa dasturiga individual, juft va gurux chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarining xammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy dasturni bajarishadi. Bu shakllarni musobaqa nizomiga muvofiq xakamlar jamoasi tanlanadi.

Chiqishlar 10 balli shkala bo'yicha baholanadi. Har bir mashq 1, 5 dan 2, 1 ballgacha murakkablik koeffitsiyentiga ega. Istalgan dastur bo'yicha chiqishlar musika jo'rligida bajariladi. Bunga 3 minutdan 5 minutgacha vaqt ajratilib, shu hisobdan qirg'oqda 20 sekund davomida harakat bajarish mumkin.

Istalgan dasturda chiqishlarni baholashda bajariladigan mashq texnikasidan tashqari harakatlarning musika bilan uyg'unligi va ta'sirchanligi ham xisobga olinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'yin to'rt tarafi eg'och po'kaklar bilan o'ralgan suv maydonida (20X30 m) o'tkaziladi. Maydonning yuza chiziq-lari o'rtasiga balandligi 90 sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. Uyinda ishtirok etish uchun Har bir komandadan 11 kishiga zayavka berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus paytida almashtirib turiladi.

O'yin «sof vaqt» bilan 28 minut davom etadi, 7 minutdan to'rt davrga bo'linadi. Davrlar orasida 2 minutlik tanaffuslar bo'ladi. Bu fursat darvoza va o'yinchilarni almashtirishga imkon beradi.

O'yinning maqsadi-raqib darvozasiga ustalik bilan mumkin qadar ko'p to'p kiritishdan iborat.

SUZISH SPORTI TURLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

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

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

Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'p jihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda

jamoaviy ruhini, ongli intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya sistemasida sportcha suzish asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish buyicha sinov topshirish uchun aniq belgilangan masofaga, ma'lum vaqtda yoki

uzaytirilgan masofani vaqtga qaramay suzib o'tish kerak. Norma topshiruvchilarning jinsiga va yoshiga qarab belgilangan masofa bosqichma-bosqich oshib boradi.

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

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

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

Har tomonlama rivojlangan va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida suzish, suv to'pi va suvga sakrash bo'yicha bolalar va yoshlar sport maktablari ochilgan. Kasb xunar kollejlarda, jismoniy tarbiya institutlari va murabbiylar maktablarida shu sport turi bo'yicha murabbiy-o'qituvchi kadrlar tayyorlanadi. murabbiylar va o'qituvchilar o'quv yurtini tugatganlaridan so'ng o'z malakalarini mustaqil va mahalliy respublika hamda

Sport turlar buyicha federasiyasi tomonidan uyushtirilgan uslubiy seminarlarda, malaka oshirish fakultetlarida oshirib boradilar. Suzish, suv to'pi va suvga sakrashdan ilmiy-pedagogik kadrlar ilmiy-tekshirish institutlari aspiranturalarida va jismoniy tarbiya institutlarida tayyorlanadi. Ayrim o'qituvchi va murabbiylar ilmiy-tekshirish va uslubiy ishlarni mustaqil bajarishadi. Muntazam chiqarilayotgan maxsus adabiyotlar (darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar, musobaqa qoidalari va hokazolar) suzish, suv to'pi va suvga sakrashni o'rgatishda, nazariy saviyani oshirish va dars berish uslubiyasini yaxshilashda ko'mak beradi

MASHG'ULOT PAYTIDAGI XAVFSIZLIK TADBIRLARI

Aholini suzishga ommaviy o'rgatishning dolzarb masalalari hal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy e'tibor berish kerak. Suzishni qay darajada bilishdan qat'iy nazar tabiiy suv havzalarida mashg'ulot boshlashdan oldin quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim:

Suzish darsi boshlanishidan oldin medisina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish.

Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.

Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.

Qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi, langar tashlagan kema, kater, barja va hokazolar yoniga suzib bormaslik.

Qirg'oqdan chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik.

Cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik.

Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish. Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

Suzish hamma yoshdagi kishilar organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin sog'liqning holatini hisobga olish, yengilgina deb hisoblaganingiz, kasallik uchun ham vrach nazoratidan o'tish va uning ko'rsatmasiga binoan suzish bilan shug'ullanish kerak.

To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa sistemalariga qo'shimcha nagruzka beradi. Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni e'tiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari funksiyasini izdan chiqarishini unutmazlik lozim. Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovugandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rinda boshlaydi. Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi. Suzish

oldidan qirg'oqda, yaxshisi trenirovka kostyumida bir qator gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib-almashtirib bajarish lozim.

Tanish bo'lmagan suv havzalari qirg'og'idan, qayiqdan, soldan va boshqa suzuvchi predmetlardan suvga sakrashlar Har xil ko'ngilsiz hodisalarga sabab bo'lishi, jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa suv tubida tosh, to'nka, temir bo'laklari va boshqa shunga o'xshash narsalar mavjud bo'lgan joylarda suvga bosh bilan sho'ng'ish (kalla tashlash) eng og'ir, baxtsiz hodisalarga olib keladi. Suvga sho'ng'ishdan oldin shu joy tubining tozaligini va chuqurligi 3 m dan kam emasligini tekshirib ko'rish kerak.

Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni va o'tayotgan paroxodlarga yaqinlashishni katta yutuq deb hisoblashadi. Bunday qilish ko'p hollarda baxtsiz hodisalarga sabab bo'ladi. Odatda qirg'oqdan «yangi kuch» bilan suzish oson, toki suzuvchi o'zining toliqqanini sezmaguncha ancha uzoqlashib ketib qoladi. Keyin, qirg'oq uzoqligiga ishonch hosil qilgach, odam asablarining ta'siri ostida kuchini yo'qota boshlaydi va uncha katta bo'lmagan toliqish charchashgacha borib yetadi.

Qirg'oqqa sog'-salomat yetib kelish uchun katta iroda kuchi talab qilinadi. Bundan tashqari qirg'oqdan Uzoqqa suzib ketgan, kemaga yaqinlashgan odam kema tagida qolib ketish xavfiga ham duch kelishi mumkin. Yaxshisi uzoq masofalarni qirg'oq bo'ylab bosib o'tgan ma'qul. Suv Harorati 18 daraja va undan kam bo'lganda, dastlabki tayyorgarliksiz, uzoq vaqt davomida suzish tanani sovutib yuboradi. Sovugan tanada organizmning va muskullarning ish qobiliyati pasayadi, shuning uchun suzish qiyinlashadi. Agar suzuvchi sovugandan keyin o'z vaqtida isinmasa, har xil jismoniy mashqlar bajarmasa, shamollab qolishi hech gap emas. Har safar suvda bo'lish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borib, badanni o'rgatgandan so'ng sovuq suvda uzoq vaqt suzish mumkin. Suvdan chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda qurishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovushiga olib keladi. Ammo bu quloqni ho'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq. Issiq kunlarda unchalik qattiq bo'lmagan shamol ham quloqlarning yalliqlanishiga olib keladi. Quloqlarni Har doim qunt bilan artish, ozgina og'riq paydo bo'lishi bilanoq suzish mashg'ulotlarini to'xtatish va vrachga murojaat qilish lozim.

Ko'l va hovuzlarda ko'p miqdorda qamishlar, suv o'tlari, turli suv o'simliklari uchraydi, ular tanani tilishi, kesishidan tashqari, qo'l va oyoq harakatlarini cheklab qo'yadi. Agar toza suvga tez suzib chiqishning iloji bo'lmasa, unda chalqancha yotib, tananing gorizontal holatini saqlagan xolda qirg'oqqa suzib chiqish kerak.

Girdobli, sovuq va tez oqar suvlar ham cho'milish uchun xavfli hisoblanadi. Girdoblarni suv aylanishiga qarab bilish mumkin, bunday joydan o'z vaqtida yonlab yoki tanani gorizontal holatini saqlab, oyoqlarni osiltirmasdan suzib o'tish kerak. Suv tortgan paytda tez harakatlar bilan chetga tashlanish lozim. Agar buni bajarishning uddasidan chiqilmasa, maqsadsiz ortiqcha harakatlar qilish kerak emas. Chuqur nafas olib, suvga botish (chuqurlashganda girdobning diametri kichrayadi), shundan keyingina oyoq va qo'llarning tez eshish harakatlari bilan suzib chiqib, xatardan uzoqlashish mumkin. Bunday hollarda chidamlilik va chaqqonlik ish beradi.

Sovuq oqimlar ko'pincha yer osti buloqlari bo'lgan ko'llarda uchraydi va bunda suzuvchi o'zini boshqarishda muvozanatni yo'qotmasa, hayot uchun unchalik xavf tug'ilmaydi. Ayniqsa, tez oqar daryolar va to'g'onlar (daryo tagida baland-pastliklar bor joylarda), sharsharalarda cho'milish juda xavfli. Bunday sharoitda hatto usta suzuvchilar ham bir lahzada xavfli joyga olib borib qo'yadigan suv kuchini yenga olmaydilar. Cho'milish uchun daryoning keng va tinch oqadigan, xavfsiz joylarini tanlash lozim. Charchagan paytda daryoni qisqa yo'l bilan ko'ndalang kesib o'tish tavsiya qilinmaydi, chunki oqim bari bir chetga surib, ko'p kuch va quvvat sarflashga majbur qiladi. Suv oqimidan foydalanib, sekin-asta qirg'oqqa yaqinlashgan ma'qul. Kechki paytda cho'milish nihoyatda foydali. Ammo qorong'ida mo'ljalga olish ancha qiyin bo'lganligi sababli, ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish darkor. Shu boisdan faqat tekshirilgan, tanish va qirg'oqqa yaqin joylardagina cho'milish tavsiya qilinadi. Yuqorida aytilganidek, ana shu bir qator ehtiyot choralariga rioya qilingandagina suvda xavfsizlikni ta'minlash mumkin.

SUV SPORTI ISHLARINING HOLATI VA VAZIFALARI

Suv sporti turlari bo'yicha inshootlarning ko'payishi bilan birga shu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ham yildan yilga ortib bormoqda. Suv stansiyalarida va yozgi dam olish lagerlarida suzishga o'rgatish ommaviy tus olmoqda. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni suzishga o'rgatishda katta ishlar qilinyapti. Maktabgacha va maktab yoshidagi minglab bolalar suzish

hovzalarida muntazam shug'ullanmoqdalar, sog'liqlarini mustahkamlamoqdalar, suzish texnikasini egallamoqdalar.

Ichki musobaqalari, shuningdek, har xil estafetali suzish tadbirlari keng ommalashyapti. Suv sporti bayramlari an'anaga aylanib bormoqda. Bu ommaviy estafetali suzish bellashuvlarida Har yili o'n minglab yigit va qizlar ishtirok etmoqdalar. Respublikamizning ko'pgina shaharlarida tashkil qilinadigan ommaviy suzish musobaqalari ham tashviqot-targ'ibot ma'nosida katta ahamiyatga egadir.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash ishlarini rivojlantirishda maxsus inshootlarning ahamiyati katta. So'nggi yillarda suv havzalari va stansiyalari qurilishi avj oldirilyapti. Toshkent, Chirchiq, Andijon, Guliston va boshqa shaharlarda 25 va 50 metrlik zamonaviy basseynlar ishga tushirildi. Tabiiy havzalarda ko'plab sun'iy basseynlar va suv stansiyalari ishlab turibdi. Ulardan foydalanib suzishni o'rganib olish mumkin.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Suzish deb nimaga aytiladi?
2. Sportcha suzish turlarini ayting?
3. Suzish sport turining hozirgi kundagi o'rni.
4. Suzish mashg'ulot davrida nimalarga ahamiyat berilish kerakligini ayting.
5. Suzish sporti ishlarining holati va vazifalari nimalardan iborat?

TAYANCH IBORALAR

Suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o'yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to'pi, suzishning ahamiyati, suzishda xavfsizlik tadbiri, suv sport ishlari.

MAVZU 2.
O'ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SUZISH
SPORTNING RIVOJLANISHI
R E J A :

1. Tabiiy va suniy suv havzalarining tashkil etilishi
2. Suzish sport turi buyicha federasiya va sport maktablarini paydo bo'lishi
3. O'zbekistonning faxriy suzuvchi sportchilari

O'zbekiston jumhuriyati o'zining anhorlari, ko'llari, daryo va sun'iy suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh diyordir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchik, Angren daryolari, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun bo'ysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar (Farg'ona kanali va boshqalar), suv omborlari («Tuyamo'yin», Chorvoq suv ombori va b.), bir qator suv havzalari («Rohat» ko'li, «Toshkent dengizi») bunyodga keltirildi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zarurat bo'lgan suzishga o'rganish va suzish sportining rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportining boshlang'ich davri O'zbekistonda 1924-1925 yillarga to'g'ri keldi. Garchi bu yillarda maxsus basseynlar qurilmagan bo'lsa ham, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan, Toshkentda Bo'zsuvi to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa o'z navbatida aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa suzish basseyni va balandlikdan suvga sakrash inshootlari bunyod etildi. 1927 yilning yoziga kelib jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samarqand shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu o'z navbatida 1928 yildagi spartakiada qatnashuvchi O'zbekiston terma komandasi a'zolarini saralab olishiga yordam berdi nihoyat, terma komandaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobava, Petr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo spartakiadada O'zbekiston terma komandasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, Turkmaniston komandasidagina yuqori-16-o'rinni oldilar. Shunga qaramay, bu spartakiadasi O'zbekiston jumhuriyatining Buxoro, Andijoi, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi.

Masalan, Toshkentdagi «Milliy bog' ko'li»da, Andijon shahar istirohat bog'idagi sun'iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bog'i ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar suzish sporti bo'yicha har xil mashg'ulotlar o'tkazadigan bo'ldilar. 1930 yili, Toshkentda yangi turdagi basseynlar barpo etildi. Qad ko'targan yirik korxonalar qoshida zamonaviy basseynlar qurila boshlandi. Masalan, Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida uzunligi 50 m keladigan suvi isitiladigan Ochiq basseyn qurib, ishga tushirildi. 1935 yili Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta jumhuriyat bo'yicha suv sporti bayrami o'tkazildi. Bunda suzish bo'yicha jumhuriyat birinchiligi uchun musobaqa o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda Toshkentliklardan Aleksandr Vajnis 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi; Nikolay Zokirov 200 m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi. 100 m ga erkin suzishda esa Andijonlik Nikolay Dovidenko jumhuriyat chempioni degan unvonga sazovor bo'ldi.

30-yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusi bilan jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi temir-yo'lchilar istirohat bog'ida uzunligi 25 m li Ochiq basseyn qurildi va shu yerda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi (DSSH) tashkil etildi. 1939 yili esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning dastlabki murabbiylari yetishib chiqdi. A. K. Omirnov (Hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V. T. Bondarenko (xizmat ko'rsatgan murabbiy), N. T. Shul'jenko, V. I. Mixaylov va boshqalar shular jumlasidan edi. Ular ko'plab yoshlarga ustozlik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni yetishtirib berdilar.

1939 yilga kelib O'zbekistonda suzish bo'yicha jumhuriyat federasiyasi tuzildi. A. K. Smirnov unga rais etib tayinlandi. 1948 yili Qozog'iston va O'rta Osiyo jumhuriyatlari suzuvchilarining komandalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda bizning jumhuriyatimiz terma

komandasi birinchi o'rinni oldi. Jumhuriyatimizda: Anatoliy Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari yetishib chiqdi.

Jumhuriyatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. Chunonchig. 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Ko'qon shaharlarida 25 m li Ochiq basseynlar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar maktabi (BO'SM) ochildi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova (Lyagina), Aleksandr Arxipov, Yuriy Frolov, R. Vahobov kabilar bilan suzuvchi sportchilar safi kengaydi. Bular orasida Yuray Frolov 1954 yili 200 m ga batterflyay usulida (2. 32, 6) suzib, chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasining suzish federasiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish to'g'risida o'z reja va vazifalarni ishlab chiqdi. Viloyatlar markazida bir necha yangi basseynlar qurildi. Respublikada Oliy sport mahorati maktabi ochildi va unga eng kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur mak-tabdagi mashg'ulotlarga jumhuriyatimizdagi ko'zga ko'ringan murabbiylar: A. K. Smirnov, V. T. Bondarenko, V. I. Lyutiy, A. YE. Shpolyanskiy kabilar rahbarlik qildilar.

1960 yili Toshkentda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suvi isitiladigan 25x12m Ochiq basseyn, 1962 yili «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida 25X12 m li yopiq basseyn, 1964 yili «Mehnat» jamiyatiga qarashli 50X21 m li yopiq basseyn, 1969 yili Armiya sport klubiga qarashli suvi isitiladigan 50X21 m li Ochiq basseyn, 1963 yili Navoiy shahrida 50X21 mli Ochiq basseynlarning barpo etilishi jumhuriyatimizdagi suzish sporti tarixida katta voqea bo'ldi. Natijada bizning suzuvchi sportchilarimiz o'z mahoratlarini oshira borib, yangi marralar sari intila bordilar. Masalan, jumhuriyatimiz suzuvchilari 1956 va 1959 yillardagi SSSR xalqlari I va II spartakiadalarida qatnashib, to'qqizinchi o'rinni olgan bo'lsalar, 1967 yilgi IV spartakiadada 5-o'rinni oldilar. 1969 yilda bo'lib o'tgan xalqlar do'stligi III spartakiadasida esa yana sakkizinchi o'ringa tushib qoldilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta suzishda qizlarimiz: Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Manina va Rita Pavlovalar oltiya medalga sazovor bo'ldilar (1967 y.) Sobiq xalqlari spartakiadalarida 18 ta komanda orasida Respublikamizning qo'lga kiritgan jami yutuqlari jadval ko'rinishida quyidagicha ifodalanadsh Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 1967 yili IV Spartakiadada O'zbekiston suzish sporti turlari bo'yicha bir qadar muvaffaqiyat qozongan, ammo keyingi yillardagi o'yinlarda u yana past ko'rsatkichlarga ega bo'lib qolgan.

1964-1965 yillarda S. V. Babanina 100 m ga brass usulida suzib, ikki marta Jahon rekordini qo'ydi. Tokioda o'tkazilgan olimpiadada u 200 m ga brass usulida (2. 28, 6), 4X100 m ga kombinasiyali estafetada suzib ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. Mazkur olimpiadada toshkentlik Natalya Uyetinova 4X100 m ga kombinasiyali usulda suzib, bronza medalini qo'lga kiritdi. U o'z mahoratini oshira borib 1966 yili Yevropa chempioni va rekordchisi, 16 marta Mamlakat chempioni bo'lgan. O'zbekistonda A. A. Shvarsman murabbiyligida yetishib chiqqan Sergey Pavlovich Konov 1968 yilgi XIX Olimpiada o'yinlarida o'zini ko'rsatgan bo'lsa, 1969 yili 200 m ga batterfley usulida suzish bo'yicha chempionlikka nomzod bo'ladi.

Shu tariqa O'zbekistonda suzish sporti yuksala bordi.

1988 yili 3-5 iyunda jumhuriyatimiz poytaxti Toshkentda suzish sporti bo'yicha xalqaro yirik musobaqa bo'lib o'tdi. Bu aslida yaqinlashib kelayotgan XXV Olimpiadaga qay darajada tayyorligimizni, kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni ham ko'rsatib berdi. Barcha turlar bo'yicha Jahonning eng mohir suzuvchilari qatorida 26 sovet sportchisi ham qatnashdi. Bu xildagi turnir bundan 5 yil avval ham jumhuriyatimizda bo'lib o'tgan edi. Buning sababi, O'zbekistonning iqlim sharoiti Seulning iqlim sharoitiga o'xshashligidadir. Bolgariya, Polsha, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shvesiya, Yugoslaviya, sobiq Sovet Ittifoqini mohir suzuvchilari qatorida O'zbekiston suzuvchilari ham o'z qobiliyat va kuchlarini sinab ko'rdilar. Garchi biznikilar bu musobaqalarda imkoniyatni boy bergan bo'lsalarda, bu voqealarning o'zi sport tariximizdan o'ziga munosib o'rin oldi.

Vaqt o'tgan sayin jumhuriyatimiz shon-shuhratini himoya qiluvchi sportchilarimiz tobora ko'paya bordi. Jismoniy tarbiya va sport turlari yanada rivojlandi. Suzish sporti ham taraqqiylasha bordi. Maxsus zamonaviy basseynlar soni ko'paydi, eskilari ta'mirlandi. Yoshlar o'rtasida suzishga bo'lgan qiziqish ortdi. Natijada, nomlari yuqorida tilga olib o'tilgan rekordchilar, chempionlar: sovrindorlar qatoriga yangidan-yangi nomlar qo'shilib bordi. Mamlakat rekordchisi, Xalqaro klassdagi sport masteri, Do'stlik-84 turnirining g'olibi Larisa Belakon, xizmat ko'rsatgan sport masteri,

chalqancha suzish bo'yicha Jahonning sobiq rekordchisi, XXIV Olimpiadaning sovrindori Sergey Zabolotnikov, sobiq ittifoq chempionlari: Yevgeniya Vavilova, Mariya Panina, Yelena Ovchar, Janna Bolotova, Yevgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyansev, Pavel Iak, Aleksandr Tolpeykin, Dmitriy Pankov, Renat Shagiyev, Dilshod Egamberdiyev, jumhuriyat turnirlarida sovrindor bo'lgan andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Baxtiyor Madumarov, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiy institutining milliy suzish bo'yicha mohir suzuvchilari: Yo'ldoshxo'ja Saidmuhamedov, Qahramon Vahobov va boshqalar shular jumlasidandir.

Shu tariqa jumhuriyatimizda suzish san'ati takomillashib, sovrindorlar safi kengaydi va kengaymoqda. Suzish sportining bir qator turlari maydonga keldi. Agar jumhuriyatimizdagi (umuman ham) suzish sporti turlarini tasnifi bo'yicha chizma tarzida ifodalaydigan bo'lsak, quyidagicha manzara hosil bo'ladi

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

O'zbekistonda suzish sport turinirning rivojlanishin ayting.

Hozirgi kunda O'zbekistonda qanday suv havzalari mavjud?

Suzish bo'yicha fahrli suzuvchi sportchilar haqida ayting.

TAYANCH IBORALAR

Suv havzalari, suzuvchilar, sport unvonlari, Olimpiada o'yinlari.

MAVZU 3.
SUZISHNING NAZARIY ASOSLARI
R E J A :

1. Suvning hususiyatlari
2. Statik va dinamik suzish
3. Odam gavdasining solishtirma og'irligi, gavda muvozanati suv, girdob, to'lqin qarshiliklari
4. Suvning ko'taruvchi kuch, suzuvchining siljishi.
5. Sportcha suzish texnikasi, anatomik, fiziologik tuzilishlar funksiyasining suzish texnikasiga ta'siri

Suzuvchilar turli masofalardagi natijalarining darajasi suzish texnikasini muntazam takomillashtirib borishga ko'p jihatdan bog'liq. Mashg'ulot jarayonida ilg'or texnikani egallash va ijodiy yondoshish sportchi mahoratining o'sishini ta'minlaydi. Suzishning nazariy asoslarini egallash murabbiy ish faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, natijalarni yuqori bo'lishiga imkon beradi.

Suzish texnikasi-berilgan mashqlarni maqsadga muvofiq usullar bilan bajarish demakdir. Malakalarini tashkil qiladigan harakat texnikasi va harakat apparatini, o'z navbatida ichki organlar va organizmning boshqa sistemalari muvofiqlashganini bilish uchun fiziologiya va dinamik anatomiya, shuningdek, pedagogika va psixologiya qonunlariga suyanmoq kerak.

Sportcha suzishda odamning suv muhitidagi harakatlari to'g'risida ba'zi bir umumiy tushunchalarni beradi.

SUVNING XUSUSIYATLARI

Suzuvchi o'zi ko'nikmagan sharoitda, gorizontal holatda bo'lib vaznsizlikni sezadi. Suvning fizik xususiyatlari havonikidan keskin farq qiladi (shu sababli ko'pincha suzishni bilmaydigan odamlar suvdan qo'rqadilar). Suvning yopishqoqlik, zichlik, solishtirma og'irlik kabi xossalari uning muhim xususiyatlari hisoblanadi.

Suvning yopishqoqligi harakat qilishga mo'nelik qiladigan kuch bilan xarakterlanadi.

Suv harakatchanlik xususiyatiga ega bo'lgani uchun ularning zarrachalardan iborat qatlamlari bir-biriga nisbatan sirg'anib harakatga keladi. Shu bilan birga, suv qatlamlari orasida ichki ishqalanish qarshiligi vujudga kelib harakatlanuvchiga qarshilik ko'rsatadi. Yopishqoqlikning vujudga kelishi shu kuchlar bilan ifodalanadi. Suvning yopishqoqligi uncha katta bo'lmay, suv harorati 20 dan 30 darajagacha oshganda taxminan 20 prosentga kamayadi.

Suvning zichligi-bu uning birlikdagi massasi (og'irligi) bilan ifodalanadi. Zichlik grekcha «r» Harfi bilan belgilanib, xalqaro sistemada kilogramm-kub metr (kgG'm³) bilan o'lchanadi.

Suvning solishtirma og'irligi-uning hajmi birligidagi og'irligidir.

Zichlik va solishtirma og'irlik bosim va haroratning ta'sirida kam o'zgaradi. Iste'mol qilinadigan suvning solishtirma og'irligi amalda 1000 kgG'm³ ga tenglashadi. Suvning solishtirma og'irlik bilish odamning suzuvchanligi haqida mulohaza yuritish uchun zarur.

Chuqurlik ortib borishi bilan suv bosimi oshadi va 10 metr chuqurlikda 1 kgG'sm² yoki bir texnik atmosferani tashkil qiladi (atmosferadan yuqori). Shuning uchun suzuvchilar chuqurlikka sho'ng'iganda quloqda og'riq sezishadi. Bu suv bosimining quloq pardasiga ta'sir etishidir. Suvning solishtirma og'irligi havoning solishtirma og'irligidan taxminan 820 marta ko'pdir. Bu harorat va suvdagi har xil aralashmalarning bo'lishi bilan o'zgaradi. Haroratning ko'tarilishi bilan suv hajmi ko'payadi, solishtirma og'irlik esa kamayadi.

Solishtirma og'irligi katta bo'lmagan suvda suzish oson, chunki bunda gavda suv sathida yaxshi turadi. Q 4°S holatli suv juda katta solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Lekin bunda suvda odam tanasining tez sovib ketishi sababli suzish bilan shug'ullanish mumknn emas. Tajriba shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot mashg'ulotlarini qishki suzish hovuzlarida suv harorati 26-27 daraja bo'lganda, musobaqalarni esa 25-26 daraja suvda o'tkazish maqsadga muvofiq. Ochiq hovuzlarda suv harorati qulay iqlim sharoitidan 2-3 daraja past bo'lishi kerak. Bolalar bilan mashg'ulotlar issikroq suvda o'tkazilishi lozim. Bunday suv muskul, nafas, yurak-tomir va organizm boshqa sistemalarining ishi uchun juda qulay. Mashq qilish paytida suv harorati bir muncha ko'tariladi. Bunga suzuvchilar suvda

juda uzoq vaqt 80-180 minut turib, intensiv mashqlar olib borishi sabab bo'ladi. Past haroratdagi suv esa gavdaning haddan tashqari sovib ketishiga olib keladi.

Suv yaxshi erituvchidir. U tuzlarga mo'lko'l to'yinish qobiliyatiga ega. Shuning uchun ba'zi bir suv havzalarida uning solishtirma og'irligi 1,03 gG'sm³ gacha oshadi. Bunday katta solishtirma og'irlikka ega bo'lgan suv sathida yotish hatto oddiy sharoitda suzishni bilmaydigan odamlar uchun ham qulay. Ko'pgina sun'iy hovuzlarda profilaktika maqsadlarida ishlatiladigan xlor suvni zichligini kamaytiradi.

Suzish texnikasini mukammallashtirish ustida ishlash paytida harakat amplitudasi haqidagi to'g'ri tasavvurni o'zgartiradigan refraksiya (yorug'lik nurlarining sinishi) ni hisobga olish kerak. Shunday qilib, xovuz qirg'og'ida turib, suzuvchining suv ostidagi harakatlarini kuzatayotgan paytda ko'rish xatoliklari ro'y berishi mumkin. Suzuvchi oyog'ini suvga 0, 5 m tushirganda, murabbiy uni birinchi yo'lak o'rtasida 0, 45 m, ikkinchisida 0, 30 m va uchinchi yo'lak o'rtasida 0, 23 metr chuqurlikda ko'radi (A. A. Vankov hisobi bo'yicha). Suvning hususiyatlaridan foydalanib, odam suv sathida (yuzida) suzib va yotibgina qolmasdan, kerakli yo'nalishda harakat qilishi ham mumkin. Suzish sabablarini va shartlarini aniqlash uchun gidrostatika va gidrodinologika qoidalaridan foydalanish mumkin.

STATIK SUZISH

Statik suzish deb odam tanasining suv yuzida muvozanat holatda gavdaning og'irlik va suvni itaruvchi kuchlaridan boshqa hech qanday qo'shimcha kuchlar ta'sirisiz erkin va harakatsiz holatda yotishiga aytiladi. Chuqurlikning oshishi bilan ortib boruvchi suvning bosim kuchi tana sathiga ta'sir qilib turadi. Gidrostatika bosimiga teng ta'sir etuvchi itaruvchi kuch odam tanasini pastga bosuvchi og'irlik kuchiga qarama-qarshi o'laroq tepaga yo'nalgan bo'ladi.

Siqilgan suv hajmining markaziga to'g'ri keladigan bosim teng ta'sir etuvchi kuchlarining shartli nuqtasi bosim markazi deb ataladi, qarama-qarshi yo'nalishda teng ta'sir etuvchi og'irlik kuchining nuqtasi esa, gavdaning og'irlik markazi, deyiladi.

Arximed qonuniga muvofiq, suyuqlikka botgan tanaga itaruvchi kuch, gavda siqib chiqargan suyuqlik og'irligiga teng kuch ta'sir qiladi. Demak itaruvchi va og'irlik kuchlari nisbatiga qarab gavda suvda suzishi, cho'kishi va suvning o'rtasida muvozanat holatda bo'lishi mumkin.

ODAM GAVDASINING SOLISHTIRMA OG'IRLIGI

Muayyan gavdani ko'tarib turuvchi kuch suyuqlikning solishtirma og'irligiga bog'liq. Og'irlik kuchi doimiy bo'lib, gavdaning solishtirma og'irligi gavdaning o'rta cha solishtirma og'irligidan ko'p bo'lsa, gavda suzib qalqib turadi. Suyuqlik bilan gavdaning solishtirm og'irligi teng bo'lsa, gavda suyuqlikka botganicha unin o'rtasida muvozanat holatida bo'ladi. Agar gavdanin o'rtacha solishtirma og'irligi suvning solishtirma og'irligidan ko'p bo'lsa, gavda cho'kadi.

Odam gavdasi bir xil tuzilgan emas, u suyak, muskul, eg' va boshqalardan tashkil topgan. Ularning har: qaysisi ma'lum solishtirma og'irlikka ega. Bularnin har birini suvning solishtirma og'irligiga taqqoslab, odam gavdasi suvda cho'kadimi yoki muvozanat holatda qoladimi bilish qiyin. Buning uchun suyuqlikning solnshtirma og'irligiga nisbatan odam gavdasinigina emas, balki o'pkaning havo bilan to'lish darajasnny hisobga olgan holda odam gavdasining umumiy solishtirma og'irligini bilish kerak. Odam gavdasining o'rtacha solishtirma og'irligi odatda nafas olish paytida 1 gG'sm³ dan oshmaydi, lekin uning hajmi inson hayoti davomida o'zgarib turadi. Odatda eg' to'qimalari ko'p miqdorda bo'lgan ayollar va bolalarning solishtirma og'irligi suyak va muskullardan iborat bo'lgan erkaklarning solishtirma og'irligidan kam bo'ladi. Odam gavdasining o'rtacha solishtirma og'irligi o'pkaning havo sig'imi darajasiga qarab o'zgaradi. Shunday qilib, chuqur nafas olganda odam gavdasining hajmi, ko'krak qafasining kengayishi hisobiga kattalashadi, gavda og'irligi esa o'zgormaydi. To'la nafas chiqarganda solishtirma og'irlik sezilarli darajada ortadi. Kyurton, Krauze va Dyubua-Raymondnlarning kuzatishicha, solishtirma og'irlik tebranib turadi: to'la nafas olganda 0, 967-0, 989 gG'sm³, o'rtacha nafas chiqarishda 1, 120-1,042 gG'sm³ va to'la nafas chiqarishda 1, 300-1,057 gG'sm³ bo'ladi. P. F. Lesgaft nomli jismoniy tarbiya instituti tomonidan suzuvchilarni tekshirish natijasida olingan ma'lumotlar quyidagicha: o'rtacha solishtirma og'irlik to'liq nafas olganda-0, 976 gG'sm³ (0, 945-0, 994), o'rtacha nafas olishda-0, 993 gG'sm³ va to'liq nafas chiqarganda-103, 9 gG'sm³. Odam gavdasi o'rtacha solishtirma og'irligining nafas olish va nafas chiqarish paytidagi

o'zgarishi suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida suvga odatlanish uchun qo'llaniladigan tayyorgarlik mashqlarini tuzishda hisobga olingan. Suv yuziga qalqib chiqish, suv betida yotish va suzish harakatlari suvda siljish mashqlari shuni ko'rsatadiki, nafas chiqarganda gavda cho'kadi, chuqur nafas olganda gavda suv yuzida qalqib turadi va hech qanday qo'shimcha kuchlar ta'sirisiz suv yuzida erkin suzadi. Tayyorgarlik mashqlarini bajarnshda va hamma usullar bilan suzishda chuqur nafas olish tavsiya qilinadi, oxirgi doza havo ko'krak qafasda qo'shimcha kuchlanishga sabab bo'lgani uchun maksimal nafas olish tavsiya qilinmaydi. Ko'p yil suzish bilan shug'ullangan sportchilar o'pkasining hayotiy sig'imi sezilarli kattalashgan bo'ladi (5-7 ming sm³). Vu holat gavda o'rtacha solishtirma og'irligining kamayishiga olib keladi. Mashq olgan suzuvchilarning solishtirma og'irligi, suzish bilan shug'ullanmaydigan kishiga qaraganda kam bo'ladi. Bunday qonuniyat (suzish uchun eng yaxshi solishtirma og'irlikka ega bo'lgan gavda) bolalarda bo'ladi. Shuning uchun bolalar va o'smirlarda yuqori natijalar kuzatiladi. Kuchli suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, uzoq masofaga suzuvchilarning solishtirma og'irligi (0, 967 gG'sm³) qisqa masofaga suzuvchilarning solishtirma og'irligidan (0, 988 gG'sm³) kam bo'ladi. Uncha katta bo'lmagan solishtirma og'irlikda eshish sur'atiga qarab, eshish formasi va yo'nalishini o'zgartirmaslik mumkin. Bu gavdaning suvda tabiiy va erkin holatda bo'lishini ta'minlaydi. Shu bilan birga katta solishtirma og'irlik bilan har xil tezlikda suzish paytida suzish texnikasi o'zgaradi. Past sur'at va yetarli bo'lmagan yordamchi kuchlarsiz suzganda suzuvchi cho'ka boshlaydi va gavda bilan boshning to'g'ri holatini saqlash uchun qo'l bilan yuqoridan pastga kuchli va suv ostida oyoqlar bilan intensiv harakat qilish talab qilinadi.

Suvga tushgan gavda agar uning og'irligi o'zi siqib chiqargan suv og'irligidan kam bo'lsa hech qanday yordamchi kuchlar ta'sirisiz suv yuzida qalqib turadi. Gavdaning suyuqlik yuzida qalqib, o'zini tutib turish qobiliyati gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Suzuvchanlik qator sabablarga ko'ra o'zgaradi.

Birinchidan, nafas olish paytida gavdaning o'rtacha solishtirma og'irligi kamayadi, bu suzuvchanlikning oshishiga imkon beradi, nafas chiqarishda esa aksincha suzuvchanlik kamayadi. Shuning uchun ko'pgina qisqa masofaga suzuvchilar nafas chiqarmasdan nafas olgan holda suzadilar, bu suzuvchanlikni oshiradi, shu bilan birga bu gavdaning suvda yuqori va turg'unlik holatini saqlashga, eshish harakatlarning barakali bo'lishiga yordam beradi.

Ikkinchidan, suv zichligining ko'payishi bilan suzuv chanlik oshadi. Ko'pgina suzuvchilar odatdagi suvda to'liq nafas olgan holda harakatsiz gavdaning gorizental holatini saqlay olmaydilar. Shu bilan birga, katta solishtirma og'irlikka ega bo'lgan dengiz suvida hamma suzuvchilar o'zining gorizental holatini saqlay oladilar. Uchinchidan, gavda ayrim qismlarining suvga botish darajasi ham suzuvchanlikka ta'sir qiladi. Suvdan bosh, qo'l yoki oyoqni ko'tarishning o'zi suv yuzida ushlab turuvchi kuchning kamayishi uchun kifoya bo'ladi. Sinxron suzish bilan muntazam shug'ullanuvchilar shunday solishtirma og'irlikka ega bo'lishadiki, bu og'irlik sportchilar suv yuzida qo'l va oyoqlar bilan harakatlar bajarmaganlarida ham gorizental holatni saqlab qolishga yordam beradi. Gavdaning suv yuzida joylashgan qismi doimiy og'irlik kuchiga ega bo'ladi va hech qanday tayanch kuchlarni sezmaydi. Shu bilan umumiy itaruvchi kuch kamayadi, og'irlik kuchi esa avvalgisicha qoladi. Suv to'pi o'yinchilarida to'pni olish uchun suvdan yuqori ko'tarilganlarida suv yuzida o'zlarini ushlab turish uchun oyoqlari bilan intensiv (tez) harakat qilayotganliklarini kuzatish mumkin. Chuqurlikka sho'ng'ib turib suzuvchilar gavdaning yuqori qismini va qo'lnn suvdan chiqarib, tayanch kuchlarini kamaytirib, tez suvga botishadi (cho'kishadi). Bunday holni cho'kayotgan odamlarda ham kuzatish mumkin, ular ham bosh va yelkalarini suvdan chiqarishga bor kuchlari bilan harakat qilishadi. Bunday harakatlar tayanch yoki ushlab turuvchi kuchlarni ancha kamaytiradi va odamning suzuvchanlik darajasiga ta'sir qiladi. Bunday maqsadsiz va tartibsiz harakatlar natijasida cho'kuvchi holdan toyadi va agar unga o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa halok bo'ladi. Shuning uchun suzish paytida gavdaning ayrim bo'laklari suv betiga chiqib qolmasdan suvda bir tekisda joylashuvi kerak.

Suzish uchun qulay solishtirma og'irlikka ega bo'lgak gavda suvda ma'lum daraja yuqorida joylashgan bo'ladi. Odam gavdasining suv betida qolgan hajmi katta yoki kichik suzuvchanlik zapasi borligini belgilovchi ko'rsatkich bo'la oladi. Suzishning turli usullarida suzuvchn uchun doimiy bo'lgan og'irlikdagi qo'l yoki bosh ko'tarnlib, ushlab turuvchi (tayanch) kuchlarni kamaytiradi. Shuning uchun qo'lning tayyorgarlik harakatlari va nafas olish uchun boshni ko'tarish to'xtovsiz va tez bajarilishi kerak. Shunga qaramasdan delfin usulida suzuvchi ko'pgina suzuvchilar suv ustidagi qo'l harakatlardan keyin suvga botishadi.

GAVDA MUVOZANATI

Suzishda gavda muvozanatini saqlash muhim masalalardan biri hisoblanadi. Chunki, suv yuzida qalqib turgan suzuvchining gavdasi hamma vaqt gorizont va turg'un muvozanatda bo'lmaydi. Bunga sabab suyak, muskul, pay uncha-muncha eg' to'qimalaridan iborat oyoq-qo'llarning, ya'ni gavda quyi qismi solishtirma og'irligining o'pka joylashgan gavda yuqori qismining solishtirma og'irligidan ko'pligidir. Shuning uchun suzuvchi suvda qo'llarini gavda bo'ylab uzatib yotarkan, chanoq yaqiniga joylashgan og'irlik markazi, ko'krak qafasiga yaqin joylashgan bosim markazidan (suzuvchanlik markazi) 2-6 santimetr uzoqlikda bo'ladi. Shu bilan birga bosim markaziga joylashgan va yuqoriga itaruvchi suvning bosim kuchi, og'irlik markaziga joylashgan va pastga yo'nalgan gavdaning og'irlik kuchi bilan qo'shilib qo'sh kuchni hosil qiladi, natijada gavda o'zining ko'ndalang o'qi atrofida aylana boshlaydi. Bu holat oyoqning pastga tushishi bilan birga bosim markazi og'irlik markazidan yuqorida va bir vertikal to'g'ri chiziqda joylashguncha davom etadi. Suv betida ko'krakda yoki chalqancha yotib gavdaning gorizont holatini saqlash uchun qo'lni bosh uzra oldinga cho'zish kerak. Qo'l holatining yetarlicha uzatilmaganligi natijasida og'irliklik markazini gavdaning ko'ndalang o'qi bo'ylab bosim markaziga yaqinlashtiradi. Gavdaning va qo'l-oyoqlarning yetarlicha uzatilmaganligi natijasida og'irlik va bosim kuchi ko'ndalang o'q atrofiga joylashadi, bu esa gavdaning uzunasiga joylashgan o'qi atrofida aylana harakatni hosil qiladi. Qo'l yoki oyoqni suvdan ko'tarish natijasida gavda bir tomoni bilan aylana boshlaydi. Suzuvchining qo'l-oyog'i, boshining holati, og'irlik va bosim markazi bir-biriga nisbatan turlicha joylashishi mumkin va bu holat gavdaning suvdagi suzuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun qismlarning har qanday o'zgarishi turg'un, muvozanat vaziyatidagi gavdaga darrov ta'sir etadi.

Urtacha solishtirma og'irlikka ega bo'lgan kishilarga muvozanat holatini saqlash oson, chunki suvning yuqoriga itaruvchi kuchi og'irlik kuchidan katta bo'ladi. Yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'lgan kishilarda buning aksini kuzatish mumkin. Ko'pchilik odamlar gavdaning gorizont holatini faqat sirg'anish orqali saqlashadi, deyinib olingan sirg'anish tezligi so'nishi bilan oyoqlar sekin-asta suvga bota boshlaydi. Bu sirg'anish paytida hosil bo'lgan ko'taruvchi kuchning gavdaga ta'sirining so'nishi bilan xarakterlanadi. Suv yuzida yotgan odam siljimasdan turib gavdaning biror bo'laki joyini o'zgartirmoqchi bo'lsa, muvozanat buziladi va turg'unlik yo'qoladi. Oyoqni ko'tarib tushirish bilan siqilgan hajm formasi o'zgaradi, bu gavda muvozanat holatining buzilishiga olib keladi. Demak, bosim markazining holati og'irlik markaziga nisbatan o'zgaradi. Harakat apparatlarining (oyoqlarning) aktiv harakatidan hosil bo'ladigan quvvat hisobiga gavdaning barqarorligi yaxshilanadi. Suzishni yaxshi bilmaydigan kishilarda gavdaning gorizont holatini saqlash uchun ko'p muskul kuchlanishi talab qilinadi.

DINAMIK SUZISH

Dinamik suzish-ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'siri natijasida oyoq-qo'l harakatlari yordamida hosil bo'ladigan qo'shimcha harakatdir. Odamning suvdagi faol ichki kuchlaridan biri-muskul kuchlaridir. Tashqi kuchlarga gidrostatik kuchlar va og'irlik kuchi, shuningdek gidrodinamik kuchlar kiradi. Odamning suvdagi harakati natijasida paydo bo'lgan og'irlik kuchi Har bir suzuvchi uchun doimiy bo'lib, u pastga yo'nalgan bo'ladi. Ko'taruvchi kuch gavda ayrim a'zolarining suvga botish darajasiga qarab o'zgaradi va har doim yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Havoga nisbatan suv zichligining kattaligidan foydalanib, usullar vositasida odam o'z gavdasini suvda harakatga keltiradi. Bir tomondan suvning katta zichligi tayanch reaksiyasini oshiradi, ikkinchi tomondan esa, harakatlanayotgan gavdaga muhit ta'sirini kuchaytiradi. Suv yuzidagi gavdaning bir qismi havo qarshiligiga uchraydi, lekin suzuvchining tezligi 1,0-2 mG'sek bo'lganda bu ta'sir juda kam bo'ladi va shuning uchun bu qarshilik ahamiyat kasb etmaydi.

Suvda harakatlanayotgan gavdaga ta'sir etuvchi kuchlarni aniqlash nihoyatda qiyin. Bu kuchlarni aniqlash uchun gidromexanika tajriba metodlaridan keng foydalaniladi. U yoki bu model yordamida aerodinamik trubalarda va maxsus sinov hovuzlarida kuzatishlar olib boriladi. Harakatsiz model aerodinamik trubalarda ma'lum tezlik bilan harakatlanayotgan havo oqimiga qo'yiladi va harakatlanayotgan kuchlar aerodinamik o'lchovlar yordamida aniqlanadi. Buning uchun hovuzlarda sinalayotgan «gavda» tezlik bilan shatakka olinadi va harakatlanuvchi kuchlar dinamometr bilan o'lchanadi. Aerodinamik o'lchov va dinamometrlarning ko'rsatishicha, faqat harakatlanuvchi kuchlar ustida fikr yuritib qolmasdan, bu kuchlar gavdaning formasi va joylashishiga qarab o'zgarishini, uning

suv sathidagi holati va harakat tezligini ham o'rganish mumkin. Suzganda odam gavdasining forma va holati suzish usullari va harakat fazalariga qarab o'zgaradi. Suzuvchining oldinga siljish tezligi Har bir harakat siklida bir tekis bo'lmaydi. U eshish paytida oshadi va tayyorgarlik harakatlari va nafas olish paytida pasayadi. Suzish tezligining bir lahzaga o'zgarishi tufayli har bir harakat siklida gavdaning formasi va holatiga ta'sir etuvchi kuchlarni kuzatish qiyin. Bu kuchlarga baho berish uchun odamning harakat tezligi spesifikasi, shuningdek tajribalar natijasida yig'ilgan ma'lumotlarni nazarga olgan holda gidromexanik tekshirishdan olingan xulosalardan foydalanish mumkin.

SUVNING QARSHILIGI

Odam gavdasi harakatlanishi natijasida uning siljishiga to'sqinlik qiladigan kuch hosil bo'ladi. Suvning qarshilik kuchi deb nomlangan bu kuch gavda harakatiga qarama-qarshi yo'nalishda ta'sir qiladi. Qarshilik kuchi suvning zichligi, gavda o'lchami va shakliga bog'liq bo'lib, suzish tezligi oshgan sari osha boradi.

Suzishda qarshilik kuchining miqdori doimiy emas: bu kuch harakat fazasi, suzish usullari va suzuvchni gavdasining holatiga bog'liq holda o'zgaradi. Olingan ma'lumotlardan shu narsa ko'rinib turibdiki, agar tezlik 1 mG'sek bo'lganda qarshilik kuchi 3, 3 kg dan 5, 4-7, 7 kg gacha yetadi. Suzuvchi oyoq-qo'llarini uzatib, gorizontol holatda yotganida bu kuch kamayadi va oyoq-qo'llar harakatga kelib, gorizontol holat o'zgariganda ko'payadi. Gavda o'zgaruvchan tezlik bilan harakatlanganda qo'shimcha kuch paydo bo'ladi. Bu kuch gavda massasi va «suvning qo'shilgan massasi» deb ataluvchi, gavda harakati natijasida harakatlanadigan suv massasidir. U tezlikka bog'liq holda oshadi yoki kamayadi.

Tezlikning o'zgarishini sportcha suzishning delfin va brass usullarida yaqqol ko'rishimiz mumkin. Bu usullar bilan suzganda qo'l va oyoqlarning eshish harakati vaqtida katta-2, 5 mG'sek va undan yuqori tezlikka erishiladi, tayyorgarlik harakatlari vaqtida esa bu tezlik (0, 5 mG'sek va undan ham past) pasayadi.

Suzuvchi gavdasining suvda harakat qilishiga, to'sqinlik qiluvchi suvning qarshilik kuchi ishqalanish, girdob va to'lqin qarshiliklaridan tashkil topadi. Suzish paytida odamga ishqalanish kuchi ta'sir qiladi. Bu kuch suyuqlik bilan tutashgan tananing tashqi holatiga, harakat tezligiga, shuningdek suvning xususiyatlari, gavdaning o'lchami va formasiga qarab farqlanadi. Suvning yopishqoqligi natijasida suvning tanaga tutashgan «chegara» qatlami deb nomlangan joyi gavda sathida sirpanmasdan, unga «yopishganday» bo'lib, gavda harakati tezligida muayyan harakatlanadi. Urtasida yopishqoqlik kuchi bo'lgan qo'shni qatlamlar bir-biriga nisbatan sirpanishadi, lekin gavda sathidan uzoqlashish darajasiga qarab, ularning tezligi sekin-asta so'na boradi. Gavda bilan ergashib ketgan suv massasiga suzuvchi quvvatining bir qismi samarasiz sarflanadi. Gavdaning Har xil notekisliklari ishqalanish kuchini oshiradi. Qalin materialdan tikilgan plavka, kalta ishton va cho'milish kostyumlari ham suzish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yuqori malakali suzuvchilar yupqa atlasdan yoki kaprondan tikilgan sport kostyumlarini kiyib suzadilar.

GIRDOB QARSHILIGI

Suvning «chegara» qatlami va uzoqroqdagi qatlamlar tezligidagi farq gavdaning oqish xarakterini o'zgartirishi bilan birga suv sathini ham o'zgartiradi. Gavda ortida suvning uyurmasimon harakati vujudga keladi, bu harakat oqishga qulay «sigara» formasidagi gavdalarga ham ta'sir etadi. Bosim qarshiligi va ishqalanish qarshiligi gavda-qomat tuzilishi xarakteriga ham bog'liq. Gavda shakli uyurma qarshiligining kelib chiqishiga ta'sir qiladi. Shuning uchun ba'zida uni qomat qarshiligi, deb ham atashadi.

Harakatlanayotgan gavda oldida katta bosim hosil bo'ladi. Suv oqimi gavda yuzasidan yuqori tezlikda uzoqlashgani uchun orqadagi bosim pasayadi. Shunday qilib bosimlar o'rtasida farq hosil bo'ladi. Past bosimli bo'shliqning to'ldirilishi uyurmasimon harakatni vujudga keltiradi. Gavda ortida hosil bo'lgan past bosimdagi bo'shliq tortish qobiliyatiga ega bo'lib, u qarshilikni kuchaytiradi.

Gavdaga qulay oquvchanlik formasini berib, orqadagi va oldindagi bosim farqini kamaytirish va shu bilan birga uyurmasimon harakatni, qarshilik kuchini kamaytirish mumkin. Misol uchun, turli formadagi gavdaga ta'sir ko'rsatuvchi, lekin ko'ndalang kesimi bir xil bo'lgan jismlarga bir xil tezlik bilan ta'sir etuvchi suv qarshiligini olib ko'raylik. «Sigara» simon gavdaga suv qarshiligining ta'siri dumaloq plastiikaga 30 marta va shu kesimdagi sharga 5 marta kam ta'sir qiladi.

Tajribada yo'g'on qavariq qismi bilan harakatlanayotgan qulay oquvchi narsaga qarshilik kam ta'sir qilishi aniqlangan.

Eng qulay holat uzunasiga cho'zilgan gavda hisoblanadi. Qalinligining uzunligiga nisbati 1: 3 dan 1: 6gacha o'zgarib turishi mumkin. Ko'pgina suzuvchi mavjudotlarning formasi, jumladan akula, baliq va boshqalar shunday. Lekin odam gavdasining formasi bu talabga unchalik javob bermaydi. Biroq qo'l holatini o'zgartirib gavdaga ko'p yoki kam oquvchanlik formasini berish mumkin. Masalan, qaytish devoridan depsinib suvda siljishni davom ettirayotgan suzuvchilarni kuzatish natijasida bu holat qanday ro'y berishini aniqlash mumkin.

I va II razryadli suzuvchilarni kuzatish natijasida olingan o'rtacha ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sirg'anish uzunligi quyidagi hollarda: qo'l gavda bo'ylab uzunasiga joylashganda-7,0 metr; bir qo'l tepaga ko'tarilganda, boshqasi uzunasiga uzatilganda-8, 3 metr; ikkala qo'l ham yelka kengligida oldinga uza-tilganda-9, 8 metr; qo'llar bosh ustida birlashganda-10, 4 metr bo'ladi. Depsinishdan olingan sirg'anish uzunligini ko'rsatuvchi bu raqamlar, start olish va gavdaga to'g'ri oquvchanlik formasini berish juda katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Gavda ayrim bo'laklarining tez harakatga kelishy ham girdob hosil bo'lishiga olib keladi. Kuchli girdob asosan brass va chalqancha suzish usullarida hamda krol usulida suzganda qo'l va oyoqlarning suv betidagi harakatidan vujudga keladi. Hozirgi zamon suzish texnikasi bu usullarda chuqurroq harakatlar qilishga asoslangan. Oyoq harakatidan hosil bo'lgan girdob oldinga siljishga unchalik ko'p ta'sir qilmaydi, chunki oyoq oxirgi zveno hioblanadi va gavda girdob hosil bo'lgan joydan chiqib ketgan bo'ladi. Girdob qarshiligi-suzish tezligipi kamaytiruvchi asosiy sabablardan biridir. Shu munosabat bilan suzishga o'rganishni boshlashda va keyin texnikani takomillashtirayotganda suzuvchining suvda qulay va to'g'ri holat tutishiga ahamiyat berish zarur

TO'LQIN QARSHILIGI

Odam suvda harakatlanar ekan to'lqin qarshiligi vujudga keladi. harakatlanayotgan gavda suyuqlikda yuqori bosim hosil qiladi, buning ta'siri ostida suzuvchi atrofini o'rab turgan suvning bir qismi qisiladi va umumiy suv sathi yuqori ko'tariladi. Natijada ko'ndalang va uzunasiga ketgan to'lqin hosil bo'ladi, ular gavdadan ikki tarafga ma'lum burchak ostida, oldinga siljish tezligiga bog'liq holda tarqalib ketadi. Gavda siqib chiqargan suv inersiya qarshiligini paydo qiladi. Suzuvchi bu qarshilikni yengish uchun o'z-ensrgiyasining talay qismini sarf qiladi. Qo'l vo oyoqlarning suv betiga tegishidan hosil bo'ladigan dumaloq to'lqinlarni yengishga qo'shimcha kuch sarflanadi. Suv betidagi harakatlar ham to'lqin qarshiligini kuchaytiradi. Suzuvchining tejamsiz harakati ko'p to'lqin hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Buni bir vaqtda ikkita suzuvchi tomonidan masofani krol usulida suzib o'tpshda kuzatish mumkin. Ulardan biri suzishga endi o'rganayotgan va ikkinchisi suzish texnikasini yaxshi egallagan deylik. Bir xil tezlikda oldinga siljishda yangi suzuvchi ko'p intensiv harakatlar qiladi, suvni to'lqiylantirib, sachratib yuboradi. Ikkinchi suzuvchi esa harakatni ancha past sur'atda boshlaydi, hovuzning silliq sathini buzmasdan (hovuzdagi suvni to'lqinlantirmasdan) suvni yorib ketganday suzadi. Ayni paytda yuqori malakali suzuvchi ancha kam kuch sarflaydi. Suv tagida suzishda to'lqin qarshiligi yo'q bo'ladi va umumiy qarshilik kamayadi, binobarin oldinga siljish tezlngi oshadi. Brass usulida suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, agar ular start olishdan boshlab va burilish devoridan, shuningdek masofani bosib o'tish jarayonida sho'ng'isalar, sport natijalarini yaxshilashlari mumkin.

Hovuzda bir paytning o'zida bir necha kishi suzsa, to'qnash to'lqinlar sistemasi hosil bo'ladi. Bu harakatlarni suv betida ajratish qiyin, chunki to'lqin hovuz devoriga urilib, bir burchak ostida aks etadi, bir-biriga duch kelib, bir-birini qoplab (ko'mib) ketadi. Hovuzdagi tarang tortilgan po'kak yo'laklari bir suzuvchi to'lqinining ikkinchisiga ta'sirini kamaytiradi, lekin undan qutulishning iloji yo'q. Ayniqsa, to'lqin ta'siri chekka yo'laklarda va burilishlarda, asosan delfin va brass usulida suzganda katta bo'ladi. Agar suzuvchi masofani bosib o'tishda o'zi hosil qilgan to'lqindan qutulib ketsa begona to'lqin uning oldinga siljish tezligini pasaytiradi va nafas olishini qiyinlashtiradi. Ayniqsa suzuvchi oldinda ketayotgan suzuvchining to'lqini qirrasiga tushib qolganda begona to'lqin ta'siri kuchliroq bo'ladi. Agar suzuvchiga uzoq vast davomida oldinga chiqib olishning iloji bo'lmasa, u oldinda ketayotgan suzuvchining chanoq suyagini, to'lqin tarqalayotgan chuqurlikni mo'ljallab suzishi va kerak vaqtda oldinga chiqib olish uchun harakatni tezlashtirishi kerak.

To'lqinning uzunligi uni qirralari orasidagi yoki tubidagi masofa, harakat tezligi va suvning chuqurligiga bog'liq. Hovuzning sayoz joylarida (asosan maydoni uncha katta bo'lmagan va kamsuvli hovuzlarda) to'lqin va uyurma ancha kuchliroq hosil bo'ladi. Sayoz hovuzlarda sport natijalarining past bo'lishi asosan shundan. Ko'pgina yuqori sport natijalari chukur suvlarda o'rnatilgan.

Shunday qilib, odamning Har qanday jismoniy faoliyati kabi suzishda ham qarshilik kuchining ta'siri suzuvchi organizmining charchashiga va shu bilan birga sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Odam gavdasi bunday kuch ta'siridan qutulishi mumkin emas. Biroq, suzuvchi harakat tezligining oshishiga to'sqinlik qiladigan suv qarshiligini aktiv bartaraf qilishi va ta'sirini kamaytirishi mumkin. Buning uchun u qarshilik kuchining paydo bo'lish sababi va namoyon bo'lishidan xabardor bo'lishi, gavnani keraksiz tebranishlardan saqlashi, boshni noo'rin ko'tarish va oyoqni tushirish, keskin harakat, tayyorgarlik harakatlari vaqtida qo'l va oyoqlarning ushlanib qolishidan qutulishi, harakat sikli ichida va masofalarda tezlikning o'zgarishini bilib turishi kerak.

SUVNING KUTARUVCHI KUCHN

Suzuvchi gavdasining harakatga kelishi suvning ko'taruvchi kuchini hosil qiladi. Ko'taruvchi kuch hovuz devoridan (yoki tubidan) depsinib sirg'anish paytida va asosan oyoq hamda qo'llarning eshish harakatlari yordamida hosil bo'ladi. Harakatdagi gavda suv sathiga nisbatan qiya (gavdaning yuqori qismi pastki qismidan yuqorida) joylashgan bo'lsa, u holda suv oqimini tash-kil etuvchi ikkita (vertikal va gorizontal) kuch gavnaga ta'sir qiladi. Gorizontal kuchgavda harakatining yo'nalishiga nisbatan qarama-qarshi tomonga yo'nalgan ro'paradan bo'ladigan qarshilikni, ikkinchisi vertikal yo'nalishdagi ko'taruvchi kuchni hosil qiladi. Bu kuchlar (ko'taruvchi kuch) hujum burchagiga bog'liq holda o'zgaradi. Hujum burchagi deyilganda gavnaning bo'ylama o'qi bilan harakat yo'nalishiga o'tkazilgan to'g'ri chiziq o'rtasida hosil bo'lgan burchakni tushunamiz.

Hujum burchagi ikki xil-ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Agar harakatdagi gavnaning yuqori qismi pastki qismidan (suv sathiga nisbatan) yuqori joylashgan bo'lsa, bunda hosil bo'lgan hujum burchagi ijobiy bo'lib ko'taruvchi kuch hosil bo'ladi. Harakatdagi gavda aksincha joylashganda (startdan, burilishdan so'ng sho'ng'iganda) hujum burchagi salbiy bo'lib cho'ktiruvchi kuch hosil bo'ladi. Ko'taruvchi kuch ro'paradan bo'ladigan qarshilik, harakat tezligi, gavda forma-si va o'lchami suv sathiga nisbatan joylanishiga bog'liq holda o'zgaradi. Masalan, gorizontal holatda joylashgan silliq plastinkani bir xil tezlikda harakatlantirilsa ko'tarish kuchi nolga teng bo'lib, ro'paradan bo'ladigan qarshilik uncha katta bo'lmaydi. Hujum burchagining kengayishi bilan ro'paradan bo'ladigan qarshilik sekin-asta oshib boradi va 90 daraja burchak ostida o'zini maksimal darajasiga yetadi. Ko'tarish kuchi to 30 daraja burchakkacha o'sib, pasayadi va 90 daraja burchak ostida yana nolga teng bo'ladi. Bunday qonuniyatni odam suzayotganida ham kuzatish mumkin.

Suzishda hujum burchagi nol darajadan 10 darajagacha tebranib turishi aniqlangan. Bu harakat tezligi, suzish usuli va odamning suzuvchanligiga bog'liq holda o'zgaradi. Hujum burchagining kattaligi ko'tarish kuchini bir qadar ko'paytiradi, lekin harakat tezligini kamaytiruvchi qarshilik kuchini oshirib qo'yadi. Buning noqulayligi qo'l va oyoq harakatlari natijasida hosil bo'ladigan ushlab turuvchi va ko'taruvchi kuch hisobiga, suzuvchi gavnasining yuqori va to'g'ri holatini saqlash uchun ko'tarish kuchining yetarli bo'lishi hisobiga yuz beradi. Shuning uchun ko'pgina kuchli suzuvchilar suvda gavnani gorizontal, ozod va tabiiy holatini saqlashga intiladilar.

SUZUVCHINING SILJISHI

Statik suzish bo'limida ikkita qarama-qarshi kuch gavnaning og'irlik kuchi va suvning bosim kuchi ta'siri ostida suzuvchi gavnasining muvozanatda bo'lishi ko'rib chiqilgan edi. Gavnaning joyidan siljishi, tezligi va suvdagi joyini o'zgartirishi uchun ma'lum yo'nalishda va me'yorda qo'shimcha kuch ishlatilishi kerak. Gavnaning tezligi unga ta'sir qiladigan kuchga to'g'ri proporsi-onal va uning massasiga teskari proporsional bo'ladi. Bir xil kuch ta'sirida gavnasi kichikroq suzuvchilar kattaroq tezlik oladilar. Odamning yurish va yugurish paytidagi siljishi oyoq bilan yer o'rtasidagi ishqalanishdan yuzaga keladi, ya'ni odam harakatsiz qattiq yerdan oyoqlari bilan itariladi. Suzishda esa qattiq tayanch yo'q. Suzuvchi suvga botgan qo'l va oyoqlari bilan harakat qiladi, ular xuddi eshish vinti, eshish g'ildiragi va boshqa harakatlanuvchi muruvvatlarning Hara-kat prinsipi asosida ishlaydi. Qo'l va oyoqlar bilan itarish paytida o'rab turgan suvning eshish yuzasiga ta'sir etuvchi reaksiya kuchi paydo bo'ladi. Mexanika qonunlariga binoan eshuvchiga eshilgan suv tomonidan gavnani harakatga

keltiruvchi, qarama-qarshi tomonga yo'nalgan gidrodinamik kuch ta'sir qiladi. Natijada gavda harakatlanadi. Eshish paytida hosil bo'ladigan kuchlarni o'rganish uchun Har bir kuchni alohida tahlil qilamiz. Suzuvchi hovuzga nisbatan joyini o'zgartiradi, uning qo'l va oyoqlari gavdaga nisbatan aylanuvchi harakatlarni bajaradi. Bunda oyoq va qo'llarning oxirgi nuqtalari, aylanish o'qiga yaqin joylashgan (yelka va chanoq-son bo'g'imiga yaqin) a'zolarga qaraganda katta tezlikka ega! bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda oyoq va qo'llar ma'lum darajada hovuzga nisbatan harakatlanadi. Bundan tashqari eshish harakatlari suzishning hamma usullarida bukilgan qo'l va oyoq bo'g'imlari orqali Har xil tezlikda bajariladi. Bu holat harakatdagi kuchlarni tahlil qilishni yanada qiyinlashtiradi. Shunday qilib, 1 harakatlarning murakkab sistemasi vujudga keladi. Biroq, suzuvchining x. ovuzdagi harakatining (ko'chma harakat) va oyoq-qo'llarning (gavdaga) suzuvchiga nisbatan (nisbiy) harakatining qandayligini bilgan holda oyoq va qo'llarning bo'shliqdagi joyining (absolyut harakatini) o'zgarishini aniqlash qiyin emas. Shuning uchun suzuvchi gavdasi kirishuv harakatlarini bajarmagani holda (bir joyda turib) qo'llarni bukmasdan bajaradigan eshish harakatlarini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Agarda parallelogramm qoidasiga binoan suvda qo'lni aylanma harakatidan hosil bo'lgan samarali kuchlarni ko'radigan bo'lsak gavda o'qi bo'ylab uzunasiga yo'nalgani tortish kuchi bo'ladi, yuqoriga yo'nalgani ko'taruvchi kuch, agar u pastga yo'nalgan bo'lsa, uni kutiruvchi kuch deb atash maqsadga muvofiq. Suvda qo'lning to'g'ri aylanma harakatiga qarab turib shuni kuzatish mumkinki, harakatning birinchi yarmida sekin-asta ko'taruvchi kuch kamayadi, ikkinchi yarmida esa cho'ktiruvcha kuch oshib boradi. Eshish harakatining boshida va oxiridagi uncha katta bo'lmagan tortish kuchi uning o'rtasida maksimal darajaga yetadi. Gorizontol holatda eshilganda tortish kuchi o'z holidan qolib, ko'taruvchi va cho'ktiruvchi kuch o'rniga eshishning boshida gavdani qo'ldan chetlashtiradigan va eshishning oxirida gavdani qo'lga yaqinlashtiradigan kuchlar paydo bo'ladi. Kuchlarning bunday taqsimlanishi oyoq harakatlari ham hosil bo'ladi. Demak, bir joyda bir xil tezlikda qo'l bilan zshganda suzuvchining oldinga siljishiga imkon beradigan tortish kuchi va gavdaning ko'taruvchi yoki cho'ktiruvchi kuchlari yuzaga keladi. Ko'taruvchi yoki cho'ktiruvchi kuchlar oldinga siljishga hech qanday yordam bermaydi, shuning uchun bu kuchlar miqdorini, ayniqsa, suzuvchn uchun zararli bo'lgan cho'ktiruvchi kuchni kamaytirish kerak. Ko'taruvchi kuchni ko'paytirish, ayniqsa cho'ktiruvchi kuchni kamaytirish uchun suzuvchilar qo'l va oyoqlarni bo'g'imlaridan bukishadi.

Shunday qilib, eshishning boshidagi kul harakatlarida kaftning bilakdan bukilishi ko'taruvchi kuchni kamaytirib, tortish kuchini oshiradi. Eshishning oxirgi pallasida panjalarning ichkariga bukilishi cho'ktiruvchi kuchni kamaytiradi va tortish kuchini saqlaydi. Eshish pantida qo'lning bilak bo'g'imlaridan bukilishi panja va bilakni shunday joylanishiga olib keladiki, natijada tortish kuchini yaratuvchi qulay sharoit tug'iladi. To'g'ri qo'l bilan eshish foydali emas, chunki bunda katta muskul kuchlanishi talab qilinadi va uni yetarli darajada tortish kuchini hosil qila olmaydi. Itarilgan (surilgan) suv massasi va uni tezlatuvchi omil-suzuvchining tezligi qancha ko'p bo'lsa, ko'taruvchi kuch miqdori shuncha yuqori bo'ladi. Eshilgan suv massasining miqdori yuzaning kattaligiga va uzunligiga, tezlanish esa eshish tezligiga bog'liq. Eshilgan suv massasining tezlikka ko'paytmasi «harakat miqdori» deyiladi. Suzish tezligini oshirish uchun «harakat miqdorini» ko'paytirish muhim ahamiyatga ega. Bunga erishish uchun birinchidan, dastak yelkasi ni kengaytirish, ikkinchidan, eshish tezligini oshirish va, uchinchidan, eshuvchi yuzani kengaytirish hisobiga erishiladi. Dastak yelkasini kengaytirish maqsadga muvofiq emas. Chunki harakatning hamma fazalarida ham oshib borayotgan muskul kuchlanishida bu kengayish qoniqarli natija beravermaydi. Qo'l bilan eshishning boshida va oxirida, oz miqdorda oldinga siljishga yordam beruvchi kuch paydo bo'ladi. Eshuvchi yuzaning kengayishi suzuvchining oldinga siljishini qulaylashtiradi. Buni oyoqlarga panja kiyib va maxsus qo'lpoq kiyib (qo'l panjalari orasidagi tarang tortilgan rezina pardalar) suzishda ko'rish mumkin: bu moslamalar bir maromda suzishda tezlikni oshiradi. Nihoyat, dastak yelkasini kamaytirib eshuvchi yuzani saqlagan holda, eshish tezligini oshirish hisobiga «harakat miqdorini» ko'paytirish mumkin. Yuqori suzish texnikasida bu (harakat miqdori) o'z texnikasini takomillashtirayotgan sportchilarga natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

Suzuvchn bajarayotgan harakat texnik jihatdan to'g'ri bo'lsa tortish kuchi kamayadi. Odatda qo'l va oyoqlarning harakat tezligi suzuvchining suzish tezligidan ustun turadi. Bu tezlik o'rtasidagi farq qancha katta bo'lsa, tortish kuchi shuncha yuqori bo'ladi. Ba'zan kirishish (suzish) harakat tezligi suzuvchiga xos bo'lgan odatdagi suzish tezligidan yuqori bo'lsa tortish kuchi bo'lmasligi mumkin. Misol uchun suzuvchining oldinga siljish tezligi qo'l va oyoqlarni aylanish tezligidan yuqori bo'lgan

paytda startdan keyin yoki burilishdan keyin qo'l bilan eshishdan hosil bo'ladigan tortish kuchini ko'rib chiqamiz. Bu paytda qo'l tortish kuchini rivojlantirmasdan gavdaning oldinga siljishini ham to'xtatib qo'yadi. Ro'paradan bo'ladigan qarshilik kuchi qo'l va oyoqlarning harakatsiz yuzasiga ta'sir qiladi va bu kuch ta'sirida qo'l salbiy sirg'anish, deb nomlangan aylanma harakatlarni qilishga intiladi. Shunday kilib bajarilayotgan ishda maksimal samaraga va harakatning eng yuqori foydali koeffitsiyentiga erishmoq uchun Har bir suzuvchi o'zi uchun yuqori sport natijasini ta'minlovchi qo'l-oyoq tezligini tajriba yo'li bilan belgilab olishi kerak. Murabbiy va sportchi bunga erishishi uchun suv va gavdaning o'zaro ta'sir qonunini bilishi, shuningdek katta tajribaga ega bo'lmog'i kerak.

SPORTCHA SUZISH TEXNIKASI ELEMENTLARI

Musobaqa qoidasida belgilangan Har xil masofalarni suzib o'tish texnikasi-start olish, masofani suzib o'tish va burilishlardan tashkil topadi. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga suzish texnikasida prinsipial farq yo'q. Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlarigagina bog'liq emas. Suzish tezligining oshishi bilan texnikaning faqat ayrim detallari o'zgarishi mumkin. Shunday qilib qisqa masofalarga suzish gavda holatining to'g'ri bo'lishi, harakat tezligining ko'payishi, bir qancha harakat sikllarini nafasni tutib turib bajarish bilan xarakterlanadi. Sportcha suzish texnikasi negizida ayrim umumiy holatlarni ko'rish mumkin. Suzishning Har bir usuli texnikasi bir butun shu bilan bir vaqtda shartli qismlardan (elementlardan) tuzilganini ko'rib chiqish mumkin: gavda holati, nafas va qo'l-oyoq harakati. Jumladan qo'l va oyoq harakatini o'rganishda harakat formasi-yo'nalishi va tezligini, shuningdek, ularning mohiyati, xarakteri, tezlik va kuchini tahlil qilish zarur. Harakat formasi texnika mazmunini emas, uning faqat tashqi ko'rinishini aks ettiradi. Harakatlar xarakteri-texnikaning samaradorligini ko'rsatadigan asosiy ko'rsatkichdir. Harakat formasini to'g'ri egallagan ko'pgina suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatavermaydilar. Jumladan, Jahonning ayrim kuchli suzuvchilari ideal harakat formasi bilan ajralib turmasalar ham yuqori sport natijalariga erishganlar. Suzishning Har bir usuli o'ziga xos va xarakterli texnik elementlarga ega. Suzuvchi gavdasi suv sathida cho'zilib yotishi, oldinga siljishda kam energiya sarf qiladigan oquvchanlik formasida turmog'i kerak. Tabiiyki, gavdaning erkin holati bosh holati va o'pkaning havo bilan to'lish darajasiga bog'liq. Boshni ortiqcha ko'tarib yuborilsa oyoqlar pastga tushadi va yelka-bo'yin muskullari haddan tashqari tarang tortiladi. Bunday holatda boshning Har qanday harakati gavda holatini o'zgarishiga olib keladi va uning muvozanatini buzadi, kerak bo'lmagan vertikal holatni vujudga keltiradi hamda gavdaning yon tomonga tebranishiga sharoit yaratadi. Sprinterlar uchun boshni sal ko'tarib, yelkani ancha yuqori tutish holati xarakterlidir. Uzoq masofalarga suzishda gavda suvda tabiiy holatda (gorizontal holatga yaqin), bosh esa, gavda bilan bir chiziqda, gavdaning aylanma o'qi bo'ylab joylashgan bo'ladi. Sportcha suzish usullarini o'rganayotganda to'g'ri nafas texnikasini o'zlashtirish eng qiyin elementlardan biri hisoblanadi. Chalqancha suzishdan tashqari suzishning hamma usullarida suvda bajariladigan nafas mashqlari katta qiyinchiliklar tug'diradi. Suv bosimining gavdaga bo'lgan ta'siri shug'ullanuvchilardan nafas chiqarish uchun ortiqcha kuchlanish talab qiladi. Shuning uchun masofalarni suzib o'tishda asosiy e'tiborni chuqur nafas olishga emas, balki chuqur nafas chiqarishga qaratish kerak. Nafas olish uchun suzuvchi zudlik bilan gavda holatini o'zgartirmasdan boshni ko'tarishi yoki burishi kerak. Qo'l harakati bilan bir maromda bajarilayotgan bosh harakati, masalan, ko'krakda krol usulida suzayotganda, gavdaning maqsadsiz aylanishi va yelkaning pastga tushib ketishiga olib keladi. Suzganda burilishlar va boshning ko'tarilishi tegishli suzish usuli barcha elementlari uyg'unligini hisobga olgan holda bajarilishi, lekin ular gavda holatiga va qo'l-oyoqlar harakatiga ta'sir qilmasligi kerak. Nafas olish paytida boshning ortiqcha ushlanib qolishi gavda muvozanatini va harakatlar moslashuvini buzadi, natijada tezlik pasayadi. Nafas olish og'izni katta ochish orqali bajariladi. Burun orqali nafas olinganida suv tomchilari burun bo'shlig'iga kirib nafas olishni qiyinlashtiradi cha, hatto, bo'g'ilishga ham sabab bo'ladi. Nafas chiqarish asosan og'iz orqali va vaqti-vaqti bilan, qisman burun orqali bo'lishi kerak. Nafas olishning takrorlanish tezligi masofaning uzunligiga va suzuvchining shaxsiy xususiyatlariga bog'liq. Nafas olish intensivligi bajarilayotgan muskul ishining kuchi va xarakteriga mos kelishi, sekin suzganda u kam bo'lishi, tez suzganda esa kuchayishi mumkin. Suzishda) eshish harakatlari iloji boricha oldindan orqaga yunalgan bo'lishi lozim. Oldinga yaxshi harakat qilish) uchun suzuvchi o'z gavasining bo'ylama o'qiga iloji boricha parallel bo'lgan, qarama-qarshi tomonga yo'naltirilgan eshishga zo'r berishi kerak.

Brass va chalqancha suzish usullaridagi tezlikdan, boshqa usullardagi qo'l harakatidan hosil bo'ladigan tezlik ancha yuqori bo'ladi. Lekin ko'krakda krol, batterflyay (delfin) usullarining turli bosqichlaridagi ish unumi bir xil bo'lmaydi. Shunday qilib eshishning boshida va oxirida harakat pastda, keyin yuqorida bajarilganda unum kamayadi. Kurak suyagi bilan yelk bo'g'inlari vositasida birlashgan qo'l va chanoq-son bo'g'inlari vositasida birlashgan oyoqni ikkinchi darajali dastaklar deb qarash kerak. Qo'l va oyoqlar shu bo'g'inlar o'qi atrofida harakatlanadi. Lekin odamning qo'l va oyoqlari ayrim-muchalar (zveno) lardan tuzilgan (qo'l-yelka, bilak-panja, chanoq-son, boldir-panja). Ularning harakat prinsiplari oddiy dastak harakatidan ancha farq qiladi. Qo'l va oyoqning ba'zi bo'g'inlari bukilishi sababli ayrim-muchalarning aylanma harakatini to'g'ri chiziqli harakatga yaqinlashtirish mumkin. Amalda aylanma va to'g'ri chiziqli harakat qo'shilmasidan murakkab harakat paydo bo'ladi; uni dastak o'qi (yelka, son) ga yaqin-muchalar bajaradi. Dastak o'qidan ancha narida joylashgan muchalar (qo'l va oyoq panjalari) harakati to'g'ri chiziqli harakatga yaqinlashadi. To'g'ri chiziqli harakat suzuvchining kerak-li yo'nalishda joylashishi uchun juda qulay: qo'l va oyoq panjalari nisbatan katta eshish yuzasiga ega bo'lib, suzishda asosiy harakatlantiruvchi kuch hisoblanadi. Eshish harakatida qo'l panjasi suzuvchining harakat yo'nalishiga perpendikulyar tarzda iloji boricha ancha katta eshish yuzasiga ega bo'lishi kerak. To'g'ri joylashgan panja esa eshish yuzasini maksimal oshiradi. Yuqori tezlikda katta eshish uzunligiga erishadigan kuchli suzuvchilarga maksimal tezlik xosdir. Har bir suzuvchi eshish uzunligini oshirishga harakat qiladi. Bu uning yuqori texnika sifatlarini namoyon qiluvchi asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi.

Ma'lum bir vaqt ichida harakatlar siklini bajarish temp, tezlikni hosil qiladi. Eshishni boshlashdagi yuqori temp, tezlik qo'l va oyoq muskullarining haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi, «ushlanib qolishga» imkon bermaydi. Buning natijasida suvning «o'pirilishi» vujudga keladi. Bu esa eshish uzunligini kamaytiradi, harakatdagi muskullar va butun organizmning charchashini tezlashtiradi. Asta-sekin tezlashtirilgan eshish unumdorlikni oshiradi va imkoniyatdan samarali hamda o'z vaqtida foydalanishni ta'minlaydi. Binobarin, muskul tezlanishining asta-sekin o'sishi bilan eshish tezligi va uzunligi, o'z navbatida suzishning umumiy tezligi ham oshadi. Yetarli muskul kuchiga ega bo'lmagan suzuvchilar eshishning maqsadga muvofiq yuqori tezligini saqlash uchun o'z imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak. Buning uchun qo'llarni bo'g'inlaridan kerakli darajada bukib, yelka dastagi qisqartiriladi. Shunday qilib, harakat texnikasining ayrim detallarigavda holati, nafas ritmi, eshish uzunligi va tezligi, muskul kuchlanishini o'zgartirish hisobiga suzishda yuqori tezlikka erishish uchun Har bir suzuvchi o'zining shaxsiy imkoniyatlaridan rasional foydalanishga intilishi kerak. Sport mashqi jarayonida suzuvchining harakat imkoniyatlari oshadi, texnikasining ayrim detallari o'zgaradi va takomillashadi.

ANATOMIK TUZILISH VA FIZIOLOGIK FUNKSIYALARNING SUZISH TEXNIKASIGA TA'SIRI

Sportcha suzish usullari texnikasi odamning harakat imkoniyatlari hisobiga tashkil topadi va takomillashadi. Harakat formasi bo'g'inlar tuzilishi, ularning forma va harakatchanligiga bog'liq. Bo'g'inlari yaxshi harakatchan sportchilar gavda holatini va umumin harakatlarning o'zaro mosligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari, shuningdek bunga katta muskul gruppalarini jalb qilishlari ham mumkin. Amplituda-harakatlarni katta tebranishda bajarish sportcha suzish texnikasining asosiy shartlaridan bo'lib, energiyani tejashga yordam beradi. Bo'g'inlardagi harakatchanlikning sustligi texnikani to'g'ri egallashda qiyinchilik tug'diradi va sport mashqlarini bajarish samaradorligini kamaytiradi, ya'ni qo'shimcha harakatlar bajarishni talab qiladi. Qo'lning harakatchanligi faqat yelka bo'g'inlari harakatchanligiga bog'liq bo'lmasdan, shuningdek yelka-bel, umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi va bel bo'laklarining harakatchanligiga ham bog'liq. Belning yelka qismi yetarli harakatchan bo'lmasa, batterflyay-delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarish uchun gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda chanoq-son, ayniqsa tizza, boldir-panja bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega: uning cheklanganligi oyoq bilan keng eshish harakatlarini bajarishga yo'l qo'y-maydi. Umurtqa pog'onasi bo'yin qismining harakatchanligi sust bo'lsa, krol usulida suzishda suzuvchi nafas olish uchun boshini buribgina qolmasdan, uni yuqoriga ko'taradi. Bu harakatlar umumiy strukturasi va muvofiqligini buzadi. Natijada gavdaning qo'shimcha tebranishi yuzaga keladi va gavda holati o'zgaradi.

Boldir-panja bo'g'imlarida kam harakatchanlikka ega bo'lgan suzuvchilar krol usulida ko'krakda va chalqancha oyoq bilan suzishda yuqori natijalarga erisha olmaydilar, ba'zi hollarda oldinga siljiy ham olmaydilar.

Bunda oyoqning asosiy (harakatlantiruvchi) muchasi-panja krol usulida suzuvchining oldinga siljishini ta'minlaydi. Shuning uchun panjaning shakli va asosan uning holati olg'a siljituvchi harakatlarni tashkil qilishda birinchi darajali va hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati kattaligini hisobga olib suzuvchilar shu xususiyatni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni doimiy ravishda bajarish kerak.

Suzuvchining muskullari markaziy nerv sistemasidan olinadigan impulslar natijasida qisqaradi va ko'l-oyoqni harakatga keltiradi, u mexanik ish bajaradi va gavdaning suvda olg'a siljishini ta'minlaydi.

Suzuvchining muskullari suzish mahalida statik mashqlar paytidagi kabi uzoq vaqt qisqargan holda bo'lmaydi, balki jadal dinamik ish bajaradi, shuning uchun ular yumshoq va qayishmoq bo'lishi kerak. Zo'rayish va bo'shashuvning qonuniy almashinuvi, agonist muskullarning sinergist va antagonist muskullar bilan o'zaro moslashgan ishi turli masofalarda suzuvchiga yuqori sur'at va tezlikni saqlashiga yordam beradi. Muskullarning Zo'rayishi va bo'shashuvining almashinuvi markazdagi qo'zg'alishning davomiyligi va muskullarning davomli Zo'rayishi tez charchashga olib kelsa ham, yurak-ka quvvat sifatida xizmat qiladi.

Sportcha suzish usullari mashqlar siklidan iborat bo'lib, ular bir xil mashqlarni qonunan ko'p marta qaytarish bilan xarakterlanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini tahlil qila olish uchun harakat sikllaridan birini o'rganishning o'zi kifoya. Suzishning hamma usullarida harakat sikli eshish, tayyorgarlik fazalari bilan farqlanadi. Tayyorgarlik pallasida suzuvchining o'z energiyasini tejay bilishi va optimal kuchlanishni talab qiladigan eshish harakatining shu bo'lagida undan tejamkorlik bilan foydalana bilishi texnikasining sifatligini ko'rsatadi. Lekin ba'zi suzuvchilar harakat paytida muskullarini haddan tashqari taranglashtirib yuboradilar. Asosan bu suzishni yangi o'rganayotganlarga taalluqli. Muskullarning bunday taranglashishi nafas ritmini buzadi.

Jahondagi kuchli suzuvchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, bevosita eshishda ishtirok etadigan muskullarni tayyorgarlik bosqichlarida maksimal bo'shashtn. rish juda ham zarur ekan. Tayyorgarlik pallasida muskullarni optimal bo'shashtirish o'rta va uzoq masofalarni tinch hamda oson bosib o'tishni ta'minlaydi. Muskullarni haddan tashqari Zo'raytirish texnika unumdorligini pasaytirib yuboradi va organizmni tez charchatadi, eshish harakati miqdorini oshiradi. Sovuq suvda suzganda ham, muskul Zo'rayishi ortadi va uni bo'shashtirish qiyinlashadi, bu hatto yuqori malakali suzuvchilarning sport natijalarini ham pasaytirib yuboradi.

Gavda tuzilishi yoki gavdaning ayrim qismlari mu-tanosibligi ham suzish texnikasini yaxshi egallashga va sport mahoratini oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Uzun va yaxshi rivojlangan oyoq-qo'lli va o'rtacha vazndagi suzuvchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatishlari mumkin. Olimpiada o'yinlari va yirik musobaqalarda ko'pchilik g'olib chiqqanlarning og'irligi uncha katta bo'lmagani holda bo'ylari baland, oyoq-qo'llari uzun bo'lgan. Aksari 14-17 yoshdagi suzuvchilar (gavda va, asosan, qo'l-oyoqlarning tez o'sishi davrida) kam muskul kuchiga ega bo'lganlari holda, nisbatan kam gavda og'irligi bilan yuqori natijalarni qo'lga kiritishgan.

Albatta, bo'y va qo'l-oyoqlar uzunligining o'zigina spert natijalari saviyasini aniqlab berolmaydi, ular suzuvchining kelgusidagi sport faoliyatiga zamin yaratadi, xolos. Yuqori sport mahoratiga erishishning asosiy omillaridan biri-suzuvchi organizmining funksional xususiyatlari va mashq olish jarayonida rivojlantirilgan va takomillashtirilgan harakat qobiliya-tidir. Shuning uchun ham past bo'yli, ammo suzish malakasini muntazam oshira borgan va umumiy jismoniy sueish tayyorgarligi puxta suzuvchilar kuchli suzuvchilar qatoridan o'rin olishadi.

Yirik musobaqalarda suzishning turli usullari bo'yicha g'alabaga erishish mumkin. Mashq olish jarayonida suzuvchining funksional imkoniyatlari bilan bir qatorda uning harakat ko'nikmasi ham takomillashadi. Shu vaqtdan boshlab organizmning ayrim qismlari va harakat apparati o'rtasida yangi, yetuk uzviy aloqa o'rnatiladi. Bu texnikaning ancha unumli bo'lishini ta'minlaydi: ochiqcha va keraksiz harakatlar yo'qoladi, muskul kuchlari eshishning muhim bosqichlariga yo'naltiriladi, suzuvchining shaxsiy xususiyatlariga mos Hara-kat tezligi va xarakteri yuzaga keladi.

Suzuvchilarda o'ziga xos kompleks tushuncha «suvni his qilish» yoki «vaqtni his qilish» kabi tushunchalar hosil bo'lgach, yangi harakatlarni o'rganish va takomillashtirish kabi murakkab shartli reflekslar paydo bo'la boshlaydi. Bular ichki va tashqi ta'sir ostida vujudga keladi.

Harakat ko'nikmasini hosil qilishda bir-biriga chambarchas bog'langan, lekin biri ikkinchisidan aniq bir chegara bilan ajratilmagan 3 ta bosqich mavjud:

Birinchi bosqich-harakatni to'g'ri tushunish uchun texnikaning ayrim elementlari va ular o'rtasidagi aloqa o'rganiladi.

Ikkinchi bosqich – ortiqcha harakat va keraksiz muskul Zo'rayishi tugatiladi.

Uchinchi bosqich-harakat ko'nikmalari takomillashtiriladi.

Urganilayotgan harakatni ko'p marta takrorlash natijasida harakatlar to'g'risida chuqur tushuncha hosil bo'ladi va nerv sistemasi, nafas organlari, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari o'rtasida nozik aloqa vujudga keladi. Harakat qobiliyati aniqlanadi va kengayadi, bosh miya qobig'idagi qo'zg'olish va tormozlanishning ma'lum sistemasi vujudga keladi. Bunda harakatlar ancha avtomatlashgan bo'ladi va suzuvchi o'z diqqat-e'tiborini texnikaning ayrim elementlarini bajarishga, masofani bosib o'tish taktikasiga yoki sportdagi raqiblari bilan kurashga qaratishi mumkin. Suzish texnikasining ayrim nuqson va kamchiliklari murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha bartaraf qilinadi.

Butun harakatlar nafas bilan o'zaro aloqador va mos bo'lishi eshish kuchini oshiradi, harakatlar muvofiqligi tashqi formasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin suzishda shuni hisobga olish kerakki, tempni birdan jadallashtirish harakatlar uyg'unligini bu-zishi mumkin. Suzish tezligini sekin-asta va ehtiyotkorlik bilan, texnikani buzmasdan oshirish kerak. Suzish texnikasini yaxshi egallagan suzuvchilarda hosil bo'lgan «suvni his etish» gavdaning qulay oquvchanlik holatni egallashi va harakatdagi muskullar eng maqbul kuchlanish olishiga yordam beradi. Bu o'z navbatida texnika unumdorligini oshiradi va suzuvchining Har bir eshish harakati natijasida siljishi yoki eshish uzunligi ortadi.

Sportchining mahorati ortishi bilan «suvni his etish» ancha takomillashadi va tortish kuchi oshadi.

Mashq paytidagi 3-5 kunlik tanaffus teri va kinetik sezuvchanlikni pasaytiradi. Lekin shug'ullanish boshlanishi bilan bu sezgi darhol qayta tiklanadi.

Haddan ziyod ko'p Mashg'ulot qilganda, sog'liq yomonlashganda va charchalganda, shuningdek, musobaqalardagi hayajonlanishdan keyin harakat tezligi yuqori, suv Harorati past bo'lganda «suvni his etish» susayadi. «Suvni his etish»ning susayib qolishi ba'zan harakatning tashqi formasiga ta'sir etmasa ham texnika sifatiga va suzish sur'atiga ta'sir etadi.

«Suvni his etish» bilan parallel «vaqtni sezish», «sur'atni his etish» singarilar ham rivojlanadi, ular suzuvchining masofani aniq, rejalashtirilgan muddatda, bir xil sur'at va bir xil tezlikda bosib o'tishi bilan xarakterlanadi. Bu tushuncha harakat, ko'rish va eshish apparatlarining tashqi muhit bilan o'zaro aloqadorligi tufayli paydo bo'ladi. Masofani suzib o'tishda suzuvchi ma'lum bir daraja suv qarshiligini sezadi, tashqi sharoitni hisobga oladi, oldinga siljish tezligini, qo'l va oyoq bilan eshish kuchining kattaligini, harakatlarning takrorlanish tezligi va boshqalarni his etadi.

Yuqorida ko'rsatilganlarga binoan sportchi masofani suzib o'tishda ilgari ko'rsatgan sport natijalarini Hozirgisiga taqqoslab ko'rib, o'z suzish tezligini aniqlaydi va oldiga qo'yilgan taktik maqsadga muvofiq tezlikni o'zgartirishi mumkin. Ko'pgina tajribali suzuvchilarda «vaqtni his etish» va «sur'atni his etish» yaxshi rivojlangan bo'ladi. Masofani suzib o'tayotganda ular doimiy sur'atni saqlaydilar va masofaning Har bir bo'lagini ko'zda tutilgan tezlikda bosib o'tishadi. Bunday sezuvchanlikka ega bo'lgan suzuvchi yuqori sport mahoratiga erisha oladigan texnika malakasini egallagan bo'ladi. Buning uchun murabbiy sportchining shaxsiy xususiyatlarini ilg'ab olishi va texnikani egallash va takomillashtirish jarayonida undan oqilona foydalanishi zarur.

Suzuvchining jismoniy xususiyatlari va irodaliligidan to'g'ri foydalanish suzish texnikasining samara-dorligini oshiradi va qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga ko'maklashadi.

Sportcha suzish usullarini o'rgatishda Hozirgi zamon texnikasi yutuqlariga ijodiy yondoshish-murabbiy va o'qituvchilarning suzuvchilari sport mahoratini oshirish yo'lida olib borayotgan ulkan ishlarida muvaffaqiyatlarga erishish omili bo'lib xizmat qiladi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Suvning hususiyatlarini ayting

2. Statik va dinamik suzish deb nimaga aytiladi?
3. Odam gavdasining solishtirma og'irligi, gavda muvozanatini ta'riflang
4. Suv, girdob va to'lqin qarshiliklari to'g'risida gapiring
5. Suvning ko'taruvchi kuch, suzuvchining siljishi deb nimaga aytiladi?
6. Sportcha suzishda anatomik, fiziologik tuzilishlar funksiyalariga suzish texnikasi ta'siri haqida ayting

TAYANCH IBORALAR

Suvning hususiyatlari, suv qarshiligi, girdob qarshiligi, to'lqin qarshiligi, statik suzish, dinamik suzish, gavda muvozanati, solishtirma og'irlik, suvning ko'taruvchi kuch, suzuvchining siljishi, ampletuda, anatomik tuzilish, fiziologik funksiyalar.

MAVZU 4.

SPORTCHA SUZISH USULLARI TEXNIKASI TARAQQIYOTINING QISQACHA TARIXI

R E J A :

1. Krol usulida kukrakda suzish texnikasining rivojlanishi
 2. Krol usulida chalkancha suzish texnikasining rivojlanishi
 3. Delfin usulida suzish texnikasining rivojlanishi
 4. Brass usulida suzish texnikasining rivojlanishi
- Yonboshlab suzish, start olishlar va burilishlar texnikasinin rivojlanishi

Inson hayoti suv bilan chambarchas bog'langan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yashagan odamlar daryo, ko'l va dengiz bo'ylarida istiqomat qilganlar. Ular ov qilishgan, turli mashg'ulotlar bilan shug'ullanishgan. Bularning barchasi suv bilan muomalada bo'lishni, o'za-ro aloqa vositasi bo'lgan suv havzalaridan suzibo'tishni talab qilgan. Qadimgi xalqlar o'sha davrga xos juda ko'p suzish usullariga ega bo'lganlar. Misol uchun bizning davrimizgacha yetib kelgan Misr san'at asarlari-ikki yarim ming yillik tarixga ega toshdagi jangchi tasviri, qo'lida nilufar tutgan qiz (eramizdan 1500 yil oldingi), eramizdan oldingi 600 yilda tayyorlangan vazadagi suzuvchi tasviri va boshqalarda zamonaviy krol usuli texnikasiga yaqin harakat (qo'llarning galmagal harakati va oyoqlarning navbat bilan suvda deysinishi) tasvirlangan.

Sportcha suzish usullari XIX asrning ikkinchi yarmidan ma'lum. Shu davrdan boshlab suzish bo'yicha musobakalar o'tkazila boshlagan. Musobaqalarda suzishning turli usullari qo'llanilgan. Odatda qisqa masofalarga «tredjen» va uzoq masofalarga brass usulida suzganlar g'olib chiqishgan.

«Tredjen» suzish texnikasi shu bilan xarakterlanganki, suzuvchi qo'li bilan o'tirganga o'xshash harakat qilgan (krol usulida suzishning teskarisi) oyoqlar bilan yon tomonga harakat qilib, yonboshlab suzganday harakat qilganlar. Nafas olish esa ixtiyoriy bo'lgan. Uz-o'zidan ko'rinib turibdiki, o'sha paytdagi suzuvchilarning ko'rsatgan natijalari juda past bo'lgan.

Olimpiada o'yinlari tashkil etilishi bilan suzish bo'yicha xalqaro musobaqalar o'tkazila boshlagan.

I Olimpiada (1896 yil) o'yinlarida suzish bo'yicha musobaqalar 100, 400 va 1500 metr ga erkin suzish bo'yicha o'tkazilgan. Keyinchalik olimpiada o'yinlari dasturiga qo'shimcha ravishda brass usulida chalqancha va ko'krakda suzish kiritilgan va maxsus qoida ishlab chikilgan.

1908 yilga qadar musobaqalar faqat zraklar o'rtasida o'tkazilgan. V Olimpiada o'yinlaridan boshlab (Stokgolm, 1912 yil) musobaqa dastursiga ayollar uchun faqat 100 m-4X100 m estafetali erkin suzish kiritilgan. Erkaklar keng dasturda-100, 400 va 1500 m erkin suzish; 100 va 200 m brass usulida, 100 m ga chalqancha va estafetali suzish bo'yicha musobaqala-shishgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida suzish ancha keng tarqalgan asosiy sport turlaridan biri bo'lib qoldi. Shu bilan birga suzish texnikasining yangi turlari paydo bo'la boshladi. Bu suzuvchilarga mashq olish uslubini takomillashtirish bilan birga sport natijalari saviyasini ancha oshirishga imkon berdi. Shunday qilib «tredjen» suzish usuli o'rnini tezkor-ko'krakda krol usuli egalladi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlarida 100mga erkin suzish bo'yicha amerika komandasidan gavayalik D. Kaxanomoku 1. 03, 6 natija bilan g'olib chiqqan va olimpiada rekordini 2, 4 sekundga yangilagan. Shu bilan yevropaliklar birinchi marta yangicha suzish texnikasini namoyish qilganlar va bu usul «avstraliyacha krol» nomini olgan. Uning texnikasi «tredjen» texnikasidan oyoq harakatlarining boshqachaligi bilan farq qilardi. Shunday qilib avstraliyacha krol usulida oyoqlar vertikal holatda (tizza bo'g'imlari kuchli bukilgan) yuqoridan pastga, pastdan yuqoriga harakat qilgan. Lekin o'shanda 400 va 1500 m masofaga suzishda birinchi o'rinni «tredjen» usulida suzgan kanadalik G. Godzon egallagandi.

Keyinchalik bu masofalarda ham «krolchilar» g'olib chiqa boshlashdi va «tredjen» o'z o'rnini yangi texnikaga bo'shatib berdi. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini takomillashtirgan D. Kaxanomoku 1920 yilgi VII Olimpiada o'yinlarida 100 m erkin suzishda yangi Jahon rekordi (1. 00, 4) ni o'rnatdi. Keyin uning o'rnini amerikalik D. Veysmyuller egalladi va 1922 yili birinchi marta 100 metr masofaga erkin usulda suzib, 59, 8 sekund natija ko'rsatdi. D. Veysmyuller 1924 va 1928 yillardagi olimpiada o'yinlarida ham shu masofada g'olib chiqdi. 1924 yili u yangi Jahon rekordi (100

m-57, 4 sek) o'rnatdi. Bu rekord 10 yil davomida saqlanib qoldi. Uning texnikasidagi xarakterli tomonlardan biri •-eshish tirsak bo'g'imlarini kuchli bukib bajarilar, Har ikki galgi qo'l eshishiga oyoqning 8 marta urilishi to'g'ri kelardi. Bu ko'krakda krol usulida suzish texnikasini takomillashtirish yo'lida qo'yilgan yangi qadam edi. Suzish bo'yicha mutaxassislar D. Veysmyuller texnikasini eng takomillashgan texnika deb hisoblab, un «amerika kroli» deb atashdi. Bu texnika Hozir AQSH suzuvchilari texnikasining asosini tashkil qiladi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlarida boshqa bir ameri-kalik G. Gebner 100 m masofani chalqancha suzib g'olib chiqqan. U yangi texnikadan foydalandi-suzuvchi orqada krol usuli va orqada brass usulida qo'lni ketma-ket (bir vaqtdagi harakat o'rniga) hamda oyoqning ver-tikal yuzada pastdan yuqoriga va yuqoridan pastga tez harakatlantirib suzdi.

Amerikalik suzuvchilar keyinchalik chalqancha krol usuli texnikasini takomillashtirdilar va 1952 yilgacha barcha olimpiada (1932 yildagidan tashqari) o'yinlarining g'olibi bo'lishdi. Bundan tashqari AQSH su-zuvchilari chalqancha suzish bo'yicha Jahon rekordini boshqalarga qaraganda ko'proq yangiladilar. Shunday qilib chalqancha krol usulida suzish eskirgan chalqancha brass usulida suzishni siqib chiqardi va bu usul amaliy suzish qatoridan o'rin oldi. Shu bilan bir vaqtda ko'krakda brass usulida suzish texnikasi ham takomillashib bordi. Shu tariqa yon tomonlarga oyoqlarning keng yoyilishi (tutish) va nisbatan to'g'ri oyoq bilan eshish (qaychisimon) o'rniga, oyoqni qisqa doirada ishlatib suza boshladilar, bunda eshish paytida oyoq bilan suv orqaga itariladi, keyin oyoqlar asta bukilib bir-biri bilan birlashib ketadi. Bundan tashqari shiddat bilan eshiladi va siltanish harakati bilan tamom bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, brass usulida suzish bo'yicha Yevropa, Yaponiya va AQSH suzuvchilari asosiy raqiblar hisoblanishadi. Ular birinchilardan bo'lib olimpiada o'yinlarining g'olibi bo'lishgan va Jahon rekordini o'rnatishgan.

1964 yildan boshlab Sobiq ittifik suzuvchilari Jahonning kuchli suzuvchilari qatoridan o'rin oldilar va bir qancha Jahon rekordlarini o'rnatdilar. Suzish sport ustasi G. Prokopenko (Lvov) 100 m ni 1. 06, 9 sekundda suzib, yangi Jahon rekordinn o'rnatdi va 200 m ga 2. 28, 2 sekund suzib, Yevropa rekordini yangiladi sport ustalari V. Kosinskiy va A. Tutukayevlar 200 m ga suzishda 2. 30,0 va 2. 30, 9 sekund natija ko'rsatib, Jahonning kuchli suzuvchilari safidan o'rin oldilar. Sevastopollik maktab o'quvchisi yosh sport masteri Galina Prozumenshikova 15 yoshida 200 m ga 2. 45, 4 sekund suzib, yangi Jahon rekordini o'rt natdi. U Tokioda bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarining g'olibi bo'ldi. Sport ustasi, toshkentlik S. Babanina 100 m ni 1. 17, 2 sekundda suzib, Jahon rekordink yangiladi va Tokiodagi 200 m suzishda bronza medali sovrindori bo'ldi.

Uttizinchi yillar-suzish barcha usullari texnikasining takomillashish davrida yangi usul-batterflyay kelib chiqdi. Bu ko'krakda brass usulida suzish texnikasining boshqacha ko'rinishi edi. Batterflyay texnikasi ko'krakda brass usulida suzishdan shu bilan farq qiladiki, unda eshish harakati vertikal tekislikda yuqoridan pastga-orqaga yo'naltirib bajariladi (krol usulida suzishning qo'l harakatini eslatadi). Qo'lning tayyorgarlik fazasida qo'l suvda emas, balki suvdan tashqarida harakatlanadi va yonlab oldinga qaytadi. Batterflyay usulida suzishda oyoq harakati ko'krakda brass usulida suzishdagi harakatdan deyarli farq qilmaydi desa bo'ladi. Faqat shuni ta'kidlash kerakki, texnikaning Har xil turlari joriy qilinishi bilan suzuvchilari ko'krakda brass usulida suzishda barcha Jahon rekordlarini zabt etdilar. S. Boychenko (xizmat kursagan sport ustasi) 1938 yili 200 m masofani 2. 36, 2 sekund vaqt bilan suzib, Jahon rekordini yangiladi (100 m ga brass usu-lida batterflyayning turli xil ko'rinishlarini qo'llab, bir necha marta Jahon rekordini yangilagan). L. Meshkov ham Jahon rekordchilari qatoridan o'rin olgan Batterflyay usulida ko'rsatilgan natijalar ham ancha yangilandi. Klassik yoki ortodoksal brassda suzuvchilar batterflyayni qo'llovchilar bilan o'rtobat qila olmay qoldilar. Masalan, XV Olimpiada o'yinlarida 200 m brass usulida suzishning finalida qatnashgan 8 suzuvchidan yettitasi batterflyay usulini qo'lladi va yuqori malakali brass usulini qo'llagan suzuvchilardan ancha ilgarilab ketishdi. Shunday qilib 200 m ga brass usulida suzish bo'yicha Jahon rekordi (2. 39, 8) ni batterflyay usulida suzgan sportchilar 2. 27, 3 sekundga yangiladilar. Shundan so'ng klassik brassning o'z-o'zidan yo'q bo'lib ketish xavfi tug'ildi.

1953 yildan boshlab batterflyay Xalqaro suzish federasiyasi tomonidan mustaqil suzish usuli deb e'lon qilindi va yuqori natijalar ro'yxatga oлина boshladi. Suzish federasiyasi batterflyay usulida suzishga razryadlar sinovini joriy qildi. Uzining rivojlanish tarixi davomida batterflyay texnikasida prinsipial konstruktiv o'zgarishlar yuz berdi. Lekin bu o'zgarishlar oyoq bilan ishlashga taalluqli edi. Suzish musobaqalari qoidasi batterflyay usulida suzganda qo'l va oyoq harakatlarini bir vaqtda va

simmetrik bajarilishini nazarda tutadi. Lekin oyoqlar bukilganda yon tomonlarga ajralishi to'g'risida (ko'krakda brass usuli kabi) hech nima ko'rsatilmagan. Shu bilan birga oyoqni yuqoridan pastga bir vaqtda harakatlantirish mumkin. Bundan foydalangan suzuvchilar batterflyay texnikasida oyoq harakatlarining turli ko'rinishlarini qo'llay boshladilar: oyoqlar bir paytda bukiladi, lekin yon tomonga ajralib ketmasdan (ko'krakda brass kabi) vertikal tekislikda harakatlanadi. Bunday texnika o'zining oyoq harakatlari bilan ko'p jihatdan ko'krakda krol usulida suzishga o'xshab ketadi. Shuningdek, harakat siklida oyoq bilan eshish misdori ko'rsatilmaganligi sababli suzuvchilar bir necha marta depsinishni qo'llay boshladilar. Qo'l harakati texnikasida aytarli o'zgarishlar bo'lmadi.

Batterflyayning turli ko'rinishlarini «delfin» deb atay boshladilar. Progressiv usul sifatida del-fin usulida suzish texnikasining keyingi takomilla-shuvi batterflyayga qaraganda sport natijalarining ancha oshishiga sabab bo'ldi. Hozirgi paytda bu turdagi suzish usuli brass usulida oyoq harakatini qo'llash bilan batterflyaycha suzish usulini batafsil siqib chiqardi..

Delfin usulini qo'llagan suzuvchilar Hozir ham yuqori natijalar ko'rsatishmoqda. Agar 100 m batterflyay usulida suzishda Jahon rekordi 1. 04, 9 ga teng bo'lgan bo'lsa, shu masofani argentinalik L. Nikalao delfin usulida suzib, 57,0 sekundda bosib o'tdi. 200 m suzishda Jahon rekordi-2. 27, 3 ni K. Berri (Avstraliya) 2. 06, 6 ga yangiladi (1964).

1962 yili rus suzuvchisi V. Kuzmin 200 m ga delfincha suzishda Yevropa chempioni bo'ldi. 1965 yili esa shu masofada u 2. 10, 4 vaqt bilan yangi Yevropa rekordini o'rnatdi. Kuzmin shu usulda suzuvchi Jahonning eng kuchli suzuvchilaridan biridir. Shunday qilib ko'krakda brass usulida suzishni qayta tiklash natijasida brassga hech qanday aloqasi bo'lmagan yangi suzish usuli paydo bo'ldi. Yangi usul ko'proq ko'krakda krol usulida suzishga ham o'xshab ketadi, lekin qo'l va oyoq harakat-larining bir vaqtda bajarilishi bilan farq qiladi.

Sportcha suzish texnikasi Har bir usul talablariga muvofiq musobaqada qatnashgan suzuvchilar rioya qilishlari kerak bo'lgan qoidaga javob berishi kerak. Sportcha suzish usullari texnikasi pedagogik tadqiqotlar (suv ostidagi kinolenta va suv ustidagi kinogramma materiallari), eng yaxshi rus va chet el suzuvchilari texnikasini o'rganish asosida bayon qilinadi. Qo'l-oyoq harakati yo'nalishi haqidagi materiallar suzuvchi gavdasining bir joydan boshqa joyga siljishiga oid umumiy tushunchalarga ko'ra bayon qilinadi.

Vatanimizning sport tarixida 1980 yilgacha rus suzuvchilaridan 35 tasi Jahon rekordchisi bo'lib, ular 67 ta Jahon rekordini o'rnatishgan (17 tasi 1947 yilgacha o'rnatilgan bo'lib, ular ro'yxatga olinmagan, 50 tasi rasmiy ravishda Xalqaro suzish federasiyasi tomonidan ro'yxatga olingan). XVI-XXI Olimpiada o'yinlari davomida 32 rus suzuvchisi 52 medal bilan taqdirlandi.

1980 yilgi XXII Olimpiada o'yinlarida Sobiq ittfoq terma komandasi sostavida ishtirok etgan suzuvchilar sportning shu turi bo'yicha yuqori natijalarga erishdilar. Ular 8 ta oltin medal: 200 m, batterflyay-S. Fesenko; 200 m, erkin usul-S. Kopyakov; 400 va 1500 m, erkin usul-V. Salnikov; 200 m, brass-R. Julpa; 400 m, aralash (kompleks) suzish-A. Sido-renko; 200 m, brass-L. Kachyushite; 4X200 m, erkin usulda erkaklar estafetasi-S. Kopyakov, V. Salni-kov, I. Stukolkin, A. Krilov;

9 ta kumush medal; 200 m va 400 m, erkin usul-A. Krilov, 1500 m, erkin usul-A. Chayev, 100 m, krol usulida chalqancha suzish-V. Kuznesov, 100 m, brass-A. Miskarov, 400 m, aralash suzish-S. Fesenko, 100 m, brass-E. Vasilkova, 200 m, brass-S. Varganova, 4X100 m, erkaklar aralash estafetasi-K. Kuznesov, A. Miskarov, YE. Seredin, S. Kopyakov va 5 ta bronza medalni qo'lga kiritishdi. Moskva Olimpiadasida 1 ta Jahon rekordi-V. Salnikov 1500 m, erkin usul (14. 58, 27), 5ta olimpiada rekordi-400 m va 1500 m S. Salnikov, 200 m, brass-L. Kachyushite, 400 m, ara-lash suzish-A. Sidorenko, 200 m, erkin usul-S. Kop-lyakov o'rnatildi.

KROL USULIDA KUKRAKDA SUZISH TBXNIKASINING RIVOJLANISHI

Ko'krakda suzish-suzishning tez va ommalashgan usullaridan biridir. Bu usul olimpiada dasturga ko'ra 10 turga-8 ta shaxsiy birinchilik va 2 estafeta musobaqasiga ajratiladi.

Ko'pgina mamlakatlarda ko'krakda suzish sportchilarni tayyorlashda ularning qaysi suzish usulini tanlashidan qat'i nazar boshlang'ich ta'lim va umumiy suzish dasturga kiritilgan. Ko'krakda suzish asosiy usullardan biri sifatda asrimizning boshlarida qo'llana boshladi.

1908 va 1912 yillardagi olimpiada o'yinlarida ko'krakda suzish usulining tugallangan variantini birinchi bo'lib avstriyalik suzuvchilar qo'llashgan. Ular ko'krakda suzishning to'rt va ikki zarbli usuli

tehnikasidan foydalanganlar. Bunda suzuvchi boshini suv sathidan yuqorida tutishi, qo'llarini tirsakdan bukib tez va qisqa eshishi, oyoqlarini tizzadan bukib panjalari bilan kuchli depsinishi (bunda sonlar jips-lashgan va harakatsiz holda bo'ladi) bilan farq qilgan.

Ko'krakda suzishning ikki zarbli variantida qo'l va oyok harakati umumiy moslashgan holda panjaning zarb bilan suvga kirishi qo'l kaftlarining harakatiga to'g'ri keladi. Bunday qo'l va oyok harakati tez yurishdagi harakatni zslatadi. Qo'l bilan yuqori sur'atda harakat qilish talab qilinadi. Ko'krakda suzishning bu usuli «avstriyaliklar varianti» deb nomlanib, krol usulida sportcha suzish texnikasiga asos qilib olingan,

Suzishning avstriyaliklar varianti Amerika va Yevropada keng tarqalib, uning texnikasi takomillasha bordi. Bunda sportchilar yuzni suvga botirish bilan gavdaning suvda tekis turish holatini ta'minlashardi. Qo'l bilan eshish uzaytirildi. Qo'l suvga kirgandan so'ng oldinga sirpanib borib, so'ngra bir maromda eshish harakati bajariladigan bo'ldi. Amerikalik murabbiylar oyoq bilan harakat qilishda ancha muvaffaqiyatlarga erishdilar. Ular oyoqni tizzadan lozim darajada bukkan holda son bilan birgalikda harakat bajaradigan bo'ldilar. Natijada boldir va panjadan oldin son harakat bajara boshladi. Bu esa oyoqlarga navbatma-navbat «pedalsimon harakat» qilishni yukladi. Suzuvchi oyoq pan-jalarini ichkariga burgan holda boldir va panjann bo'sh qo'yardi. Panja harakati kabutarning uchishdagi qanot qoqishini eslatadi. Bu usulda harakatning oyoq bilan bajarilishi «portlash» yoki «mustaqil» harakat deb atalib, u qo'lning bir sikldagi harakatiga, oyoqning olti va undan ko'ra ko'p zarb bilan harakat qilishiga imkon beradi. Qisqa masofalarga ko'krakda suzishda ikki va to'rt zarbli variantlar o'rnini olti zarbli usul egalladi. Ko'krakda suzish texnikasining asoschisi, 1924 va 1928 yillardagi olimpiada o'yinlari g'olibi, amerikalik suzuvchi D. Veysmyuller dengiz suvi bilan to'ldirilgan basseynida ikki va to'rt zarbli usulda ko'krakda suzishni sevardi. Veysmyullerning olti zarbli ko'krakda suzish usuli uzoq vaqtlargacha suzish texnikasining asosiy namunasi bo'lib xizmat qildi.

Olti zarbli suzish usuli qo'l harakatiga moslashgan edi. Birinchi qo'l gavda oldida suvga botgan paytda, ikkinchi qo'l eshishning ikkinchi yarmi holatida bo'lardi. Bu harakatda qo'llar suv sathida juda ham tez ji-lib, birinchi qo'l ikkinchi qo'lni quvib yetadigan Hara-katni bajargan. Bu esa xato hisoblanar edi. Usha yillarda suzish texnikasining nazariyasi qo'l Haraka-tida «quvib o'tish»ning samarali ekanligini ko'rsatgan. Ammo bu usul keng ko'lamda tarqalmadi. 1956, 1960 yillari avstraliyalik murabbiylar o'zo'quvchilaridan panjalar bilan chuqurroq harakat qilishni talab qildilar. Usha paytdagi ko'pgina atoqli avstraliyalik ko'krakda suzuvchilar (D. Frezer, L. Krepp, D. Konrade) oyoqlarining yuqori samarali harakati bilan ajralib turishardi. Oyoq bilan harakat qilish texnikasining bu elementi Jahon chempionati va olimpiada o'yinlaridagi ayrim kuchli suzuvchilarda ham kuzatildi. Ammo oyoq harakatining tebranish kengligi sezilarli darajada kamaydi.

30-yillar boshida amerikalik va yevropalik suzuvchilar oyoq harakati texnikasining yana bir keng tar-qalغان variantiga ega bo'lishdi. Bunda oyoq yuqoridan pastga emas, aksincha, pastdan yuqoriga zarbi bilan suzuvchini oldinga siljitishga yaxshiroq imkon berardi. Sonning yuqoriga harakati sportchi harakatining bir maromda bo'lishini ta'minlagan. Bunday texnik usul «yuqori zarbli», unga qarama-qarshisi esa «past zarb-li», deb atalgan. 1932 yilgi olimpiada o'yinlarida oyoq harakatining «yuqori zarbli» texnikasini ikki marta o'yinlar g'olibi, amerikalik X. Medisson (100 m-1. 06, 8, 400m-5. 28, 5), yana bir sovrindor daniyalik V. Denouden, fransuz J. Tari va boshqalar qo'llashdi.

1936 yilgi olimpiada o'yinlarida shunga o'xshash texnika bilan erkaklar orasida 100 m masofaga suzish bo'yicha vengriyalik sportchi F. Chik (57, 6) musobaqa g'olibi bo'ldi. So'nggi yillardagi ilmiy izlanishlar panjaning yuqoriga harakatidan ko'ra pastga harakati yaxshi natija berishini ko'rsatdi. Shunday bo'lsa ham oyoqning «yuqori zarbli» texnikasiga oid harakatning ayrim elementlarida samaralilik bor edi:

1. Suzuvchi gavdasi hech qachon pastga osilib turmaydi. Bu esa suvning qarshilik kuchini kamaytiradi.

2. Sonning yuqoriga bo'lgan tez harakati, panjaning pastga bo'lgan harakatini boyitib, unga yaxshi sifat beradi. 1932 va 1936 yillardagi olimpiada o'yinlarida yaponiyalik ko'krakda suzuvchilar shu usulni qo'llab, katta g'alabaga erishgandilar. Ular xilma-xil variantli (sirpanuvchi) ko'krakda suzishni namoyish qilgandilar. Bunda qo'l harakati suv sathida tez va qisqa harakatlanardi. Qo'llar botganidan so'ng to'g'rilanib, suv ostida uzoq qolib ketardi. So'ngra gavda to'g'ri chiziq o'ylab tutilgan holda qo'l tirsakdan bukilgan holda qisqa va tez eshardi. Depsinish payti qisqa, tezkor bo'lardi. Qo'llar «quvib o'tish» bo'yicha harakatlanar, bu paytda birinchi qo'l suvga botganda ikkinchisi

eshishni boshlardi. Gavda suvda egilgan holatda, tananing chanoq qismi va tizzalar suvga chuqur botgan bo'lib, bunda gavdaning hujum burchagi yaqqol ko'rinib turardi. Oyoqlar tizzadan sezilarli darajada bukilgan holda chuqurlikda shiddatli harakatlanardi. Qo'l harakati shunchalik mustaqil ediki, ko'krakda suzishning asosiy olti zarbli varianti o'rniga yaponiyalik suzuvchilar sakkiz, o'n, hattoki o'n ikki zarbli ko'krakda suzish usulidan foydalandilar. Masalan, yaponiyalik YU. Miyazaki (58, 2) 1932 yilgi olimpiada o'yinlarida 100 m masofaga suzarkan ko'krakda suzishning 10 zarbli variantidan foydalangan. 1936 yilgi olimpiada o'yinlarida 1500 m masofaga suzish g'olibiya yaponiyalik N. Teradini (19. 03, 7) texnikasi o'ziga xos ko'p qirrali zdi. U oyoqning olti zarbli harakatining to'liq siklini ikki qismga bo'lib bajargandi. Uch zarb ketma-ket qo'lning suvga botgan paytiga to'g'ri kelardi, keyin oyoqlarharakatida pauza bo'lib, suzuvchi qo'li bilan eshishni ta'minlardi. Shundan ung oyog'i bilan ketma-ket uch zarb berardi. «Yaponcha» ko'krakda suzish usuli o'sha yillarda katta taassurot qoldirgan bo'lsa xam Hozirgi zamon nuqtai nazaridan unda hech qanday samarali element yo'q edi hisob. Yapon suzuvchilari ko'krakda suzuvchilardagi olimpiada chempioni D. Frezer va D. Konradsning suzish texnikasi bunga misol bo'la oladi. Ayrim avstraliyalik suzuvchilar, ular orasida 1956 yilgiolim-piada sovrindori va 1960 yil olimpiada g'olibi D. Devit ham bor, qo'lni tirsakdan kamroq bukib, eshishni birmuncha to'g'rilangan trayektoriyada bajarishgan. Avstraliyalik sportchilardan keyin qo'lni sezilarli darajada bukib eshishdan, tirsakni yuqori holatda yelka qismini aylantirishdan amerikalik suzuvchilar keng foydalana boshladilar. Ular qo'l harakatining gavdadan chetroqda ish bajarishi kabi texnik variantini qo'llab ko'rishdi. Eshish paytida tirsakni suv yuzasida ushlab elementi bo'lgan suzish texnikasi keng yoyilmadi. 1956 yilgi olimpiada chempionlari L.Krepp, D.Xenriks, D.Frezer olti zarbli krol dan foydalanishdi. Faqat M. Rouz (400 m masofa g'olibi) chap oyoqni o'ng oyoqqa chalishtirma holatini olti zarbli o'rniga ishlatdi. So'nggi yillarda M. Rouz krolning to'rt zarbli usulida suza boshladi. Melburnda sovet suzuvchilarining (erkaklar) texnikasi yaxshi taassurot qoldirdi. 4X200 m estafetaga suzgan V.Sorokin, V.Strujanov, G.Nikolayev va B.Nikitinlar bronza medaliga ega bo'ldilar.

1960 yili Melburn, 1964 yili Tokiodagi olimpiada o'yinlarida olti zarbli krol namoyish qilindi. Tokiodagi olimpiadada qisqa va o'rta masofalarga, oyoqning sudrash texnikasini qo'llagan suzuvchilar muvaffaqiyatli qatnashdilar (avstraliyalik R. Uindl, AQShlik D. Nelson va boshqalar). 1964 va 1968 yilgi olimpiada o'yinlarida avstraliyalik suzuvchilar, qo'lni tirsakdan aniq bukib eshish (bumerangsimon) usulidan muvaffaqiyatli foydalanishdi. Amerikalik krolchi sprinterlar texnikasida qo'lni tirsakdan sezilarli darajada egib ancha chuqurroq eshish va bir qancha tekis yo'nalishda oldindan-orqaga yo'nalgan trayektoriyani bajarish tendensiyalari aniqlandi. Bunga Jahon rekordchisi va 1964 yilgi olimpiada chempioni O. Klark va D. Shollander texnikasi misol bo'la oladi. Amerikalik murabbiy D. Xeinsaning shogirdlari N. Karetto va S. Krauz Mexikodagi olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik davrida 1500 m masofaga krolning ikki zarbli variantini qo'llab muvaffaqiyatga erishdilar. Ikki zarbli krolning texnikasiga avstraliyaliklar ham qiziqib qolishdi. Moskvada o'tkazilgan o'yinlarda 400 m masofada avstraliyalik 14 yoshli K. Moras sovrindor bo'ldi. U haqiqiy ikki zarbli krol bilan suzdi.

K. Morasdan bu texnikani boshqa yosh avstraliyalik sportchi SH. Gould qabul qildi. Bu ikki sportchi uzoq yillar davomida Avstraliyaning taniqli murabbiyi F. Karlayl qo'l ostida shug'ullanishdi. SH. Gould erkin usul bilan suzish tarixida yorqin iz qoldirdi. SH. Gould o'zining sport estafetasini F. Korlaylning boshqa ikki yosh shogirdi-S. Lokkayr va D. Torrelga topshirdi.

qizlar krolning ikki zarbli suzish texnikasini takomillashtira oldilar. Ular 1974 yil boshlarida 800 m va 1500 m masofaga suzib, Jahon natijalarini oshirishdi. Ayollardan farqli o'laroq, uzoq yillargacha krolning ikki zarbli texnikasida birorta ham ko'zga ko'rinarli erkaklar vakili uchramadi. Faqat 1973 yilgi Jahon chempionatida Nyoshli avstraliyalik o'quvchi S. Xolland bu texnikani qo'lladi, xolos. Mexiko olimpiadasida barcha 8 ta shaxsiy musobaqalar dastursiga ko'ra erkin usulda suzish g'oliblari orasida olti zarbli usulni qo'llagan birorta ham sportchi bo'lmadi. Myunxen olimpiadasida olti zarbli krolni qo'llagan sportchilar ustun kelishdi. Ular 8 ta, shundan 5 tasi oltin. medal (estafeta hisobga olinmaydi) sovrindorlari bo'lishdi. AQSH komandasidan erkaklar orasida erkin usulda ikkita estafetaning g'olibi M. Teylor krolning to'rt zarbli usulini qo'lladi. Boshqa hamma sportchilar olti zarbli krol bilan suzdilar. Hatto M. Teylor ham 200 m masofaning finish chizig'ida olti zarbli usulga o'tdi. Bunga o'xshash holat 1973 yilgi Belgrad Jahon chempionatida ham qaytarildi. Bu yerda faqat g'olib, italiyalik ayol N. Kolligaris 800 m maso-faga va avstraliyalik S. Xolland 1500 m masofaga

krolning kamzarbli texnik variantini qo'llashdi. Myunxen va Belgradda krolning ikki va to'rt zarbli variantidan foydalangan ko'pgina sportchilar kumush va bronza medali sovrindorlari bo'lishdi.

KROL USULIDA CHALQANCHA SUZISH TEXNIKASINING RIVOJLANISHI

Chalqanchasiga suzish birinchi marta dasturga 1904 yilgi olimpiada o'yinlarida kiritilgan. Bu usulda 1924 yildan boshlab ayollar ham musobaqalasha boshlashgan. Erkaklar va ayollar uchun olimpiada masofalari 100 m edi. 1964 yilgi Tokio olimpiadasi davrida erkaklar uchun 100 m masofa 200 m ga o'zgartirildi. 1968 yilgi olimpiada o'yinlaridan boshlab erkaklar va ayollar ikki masofada-100 va 200 m da musobaqalasha boshlashdi.

1912 yilgi olimpiada o'yinlaridayoq krol usulida chalqancha suzishda yuqori tezlikka erishish mumkinligi amalda namoyish qilingan edi. Qo'pgina sportchilar bunga qadar chalqancha suzgan bo'lsalar ham, suzishning brass yoki tredjen usullariga o'xshash harakatlarni bajarib kelishgan. 1920, 1924 va 1929 yilgi olimpiada o'yinlarida amerikaliklar krol usulida chalqancha suzishning tugallangan texnik variantini o'zlashtirishdi va amalda muvaffaqiyatli qo'llashdi. Bu texnik variant yelkaning suv yuzasidan juda yuqori ko'tarilgan va gavdaning suvda sezilarli bukilgan holatini ko'rsatardi. Suzuvchi qo'lini suvga chuqur botirgan holda kuchli eshishga harakat qiladi. Bu vaziyat krol usulida ko'krakda suzishda ham kuzatiladi. Bunday eshishni bajarish uchun qo'l gavdaning to'g'ri chizig'i bo'ylab suvga tez va kuchli botadi. Oyoq harakati «pedalsimon» tarzda tizzalar suv yuzasida tez-tez ko'rinib, panjalar suvni sezilarli darajada ko'pirtiradi. Bu suzish texnikasini amerikaliklar «bor kuch bilan», deb atashgan. Bunday suzish sportchidan bor kuchini sarflashni talab qilardi, lekin uncha samara bermasdi.

1932 yilgi olimpiada o'yinlarida chalqancha suzishda yaponiyalik sportchilar yaxshi natijalarga erishishdi va uchala birinchi o'rinni olishdi. Ular gavdaga bir tekis, suvda yaxshi tortilgan (cho'zilgan) holatni berib, oyoqning «pedalsimon» harakatini yanada yaxshilashdi. Ular oyoqning boldir qismini pastdan yuqoriga ko'tarib panja bilan sachratuvchi harakat bajardilar. Tizzalar oyoq harakati paytida suvga chuqur botib, panjalar suv sathiga yorib chiqmaydi. Oyoqlar pastdan to'g'ri harakatni boshlaydi.

Hozirgi zamon krol usulida chalqancha suzish texnikasining vujudga kelishi 1936 yil olimpiada chempioni, amerikalik A. Kifer (100-1. 05, 9) ning nomi bilan bog'liq. A. Kifer yaponiyalik suzuvchilardan oyoqning aktiv harakatini va gavdaning tekis holatini o'zlashtirdi. Lekin u suzish texnikasiga ko'pgina o'zgartirishlar kiritdi. Gavda yo'nalishida qo'lni suvga cho'zib botira boshladi. A. Kifer eshish harakatini qo'llarni bukmasdan, suvning eng yuqori qismida bajardi. Eshish trayektoriyasi gorizont tekislikda yarim ayla-naga o'xshash edi. Oyoq va qo'l harakatining o'zaro mosligi oltizarbli bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarning kuchli suzuvchilari uzoq yillar davomida A. Kiferning chal-qancha suzish texnikasidan muvaffaqiyatli foydalandilar. U suzishda yuqori sur'atni ta'minlar va ancha tejamli edi.

rus sportchilari A. Aleshina va N. Borisov urushgacha bo'lgan davrda krol usulida chalqancha suzish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan edilar. 1935 yilda ularning 400 m masofaga suzishda erishgan natijalari Jahon ko'rsatkichidan yuqori, ya'ni 6. 07, 2 va 5. 24, 3 edi. Urushdan keyingi yillarda chalqancha suzish takomillasha bordi. Ko'pgina suzuvchilar 1948 yilgi olimpiada o'yinlaridan keyin qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib esha boshlashdi (qo'llar faqat eshishning ikkinchi yarmida bukiladi va rostlanadi). Bu esa suzish tezligini oshirdi.

1956 va 1960 yillar olimpiada chempioni, Avstraliyalik D. Teylaning suzish texnikasida ham yangi elementlar paydo bo'ldi. Avstraliyalik murabbiylarning guvohlik berishicha D. Teyla oyoq harakati amplitudasini qisqartirdi va o'z diqqatini qo'lning uzluksiz hamda kuchli x. arakatiga jalb qilib, suzish tezligini oshirdi. Krolning chalqancha suzish usulidagi yangi elementlarni 1962 yil (100 m va 200 m) Jahon rekordchisi, amerikalik D. Kaunsilmenning shogirdi T. Stokda ko'rish mumkin bo'ldi. Murabbiy D. Kaunsilmen o'zining «Suzish fayi» kitobida krolning chalqancha suzish texnikasini yozar ekan, unga T. Stokning harakat texnikasini asos qilib oldi. Bunda suzuvchi gavdasi «cho'zilgan» holatda bo'lgan. Suzish texnikasining asosi qo'lning kuchli harakatidan tuzilib, eshish o'rtalarida qo'l tirsak bo'g'imidan 90 darajagacha bukiladi. Qo'llar gavda bo'ylab yonboshdan suvga botardi. Yelka harakatga aktiv qo'shilib, gavdaning «og'ishi» eshishni kuchaytirardi. Suzuvchi eshishning oxirida yelka qismi va kafti bilan ikkinchi qo'lning suvga botishiga moslab, pastdan ichkariga aktiv sachratuvchi harakat bajaradi. Qo'l bilan eshish boshqa suzish usullariga qaraganda ancha chuqurroqda tugallanadi. Qo'llar suv yuzasida vertikal tekislikda, gavda ustida harakatlanadi. T. Stokning harakat koordinasiyasi olti zarbli qolaverdi. Ammo qo'lning kuchli va uzluksiz eshishi oyoq harakatini

to'liq o'ziga bo'ysundirdi. Musobaqalarda oyoq harakati ikki depsinishlidan olti depsinishlarga oshishida harakat amplitudasi ancha qisqaradi.

1964 yilgi olimpiada o'yinlarida chalqancha suzish usulida ryoqning bir tekis harakati va qo'lni tirsakdan bukib, kuchli chuqur eshishni qo'llagan amerikalik ikki sporugchi: D. Gref va G. Dille 1-2 o'rinyarni egallashdi. Qo'lning suvdagi eshish trayektoriyasi egri chiziq shaklini eslatadi. Bunga o'xshash suzish texnikasi 1968 va 1972 yillar olimpiada o'yinlarida va 1973 yilgi Jahon chempionatida ham takrorlandi. Bu-uch marta olimpiada chempioni va Jahon chempioni R. Mat-tesga (GDR), o'yinlar sovrindori va Jahon chempionati sovrindori M. Shtamm, M. Sveya, D. Merfiga (AQSH) taalluqlidir.

Kuchli suzuvchilar orasida, ayniqsa, ayollar orasida texnik varianti bir-biridan farqli o'laroq boshqa sportchilar ham uchraydi. Bunga, K. Myuirning chalqancha suzish texnikasini ko'rsatish mumkin. K-Myuir 1968 yil olimpiada o'yinlari oldidan 100-200 m (1. 06, 4 va 2. 23, 8) suzib, Jahon rekordini o'rnatdi. U yana 100 m masofaga 1. 05, 6 natija bilan suzib, Jahon rekordini yangiladi va o'z mavqeini 1973 yilgacha saqlab qoldi. U suvda yuqori va tekis, qat'iy gorizontol holatda suzgan. Masofani o'tish vaqtida gavdaning butun ustki, boldirning yuqori qismi suv yuzasida bo'lgan. Qo'llar harakati ketma-ket, to'xtovsiz bajariladi, yelka turg'un holatda qolib, og'ish umuman kuzatilmagan. Biz T. Stokning bora-bora qo'lini tirsak bo'g'inidan suvni itarish uchun buka boshlaganini ko'ramiz. Bunda kaft eshish texnikasini bajaruvchi asosiy zveno bo'lib, uni oxiriga yetkazgan. Bunda panja yuzasi bo'shashgan holda bo'ladi. K. Myuir esa qo'li bilan eshishning ikkinchi yarmida qo'llarni tirsak bo'g'imidan 120 darajagacha bukib, harakat bajaragan. Eshish paytida asosiy eshuvchi zveno kaft, bilak va qisman yelkaning ichki qismi bo'lgan. K Myuir eshishning oxirida qo'lni tirsak bo'g'inidan rostlagandan so'ng kaftini ichkariga bukib, barmoqlari bilan pastga, orqa yo'nalishda, sonidan biroz chetroqda siltanish harakatini bajarardi. Oyoqlar tez-tez va qisqa harakat bajarar, son suv yuzasida ushlanar, panja esa gorizontol chiziqdan pastga tushmasdi. Harakat koordinasiyasi olti zarblich qolgan.

K. Myuir texnikasi uning shaxsiy elementlaridan tashkil topgan edi. Uning gavdasi yaxshi suzuvchan, sirpanuvchan, yuqori qayishqoqlikka ega bo'lgan. Ammo yelkaning muskul kuchlari yetarlicha bo'lmagan. K. Myuir suzish texnikasining ayrim elementlarini 1973 yil Jahon chempioni U. Rixter (GDR) va shu musobaqa sovrindori kanadalik sportchi U. Kuk harakatlarida ham kuzatish mumkin bo'ldi. U. Kuk va U. Rixter 1974 yili 100 m masofada yuqori ko'rsatkichga erishishdi

BRASS USULI HAQIDA MA'LUMOT

Brass mustaqil sportcha suzish usuli sifatida III Olimpiada o'yinlarida (1904 yil, Sent-Luis) namoyon bo'ldi. IV Olimpiadada 200 m ga va XIX Olimpiada o'yinlari dastursiga 100 m masofaga shu usulda suzish kiritildi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi uch bosqichdan iborat:

Birinci bosqich (1904-1935 yillar) -oyoq Harakati qo'l harakatidan samaraliroq deb hisoblangan. Oyoq harakatining samarasini oshirish uchun imkoni boricha ularni keng yozish va tizza bo'g'imidan bukish tavsiya qilingan. Eshish qo'llarni bukmasdan keng yozilgan holda yonga, gorizontol yuzada harakatlantirib bajarilgan. Umuman oyoq va qo'l harakatlari koordinasiyasining alohida bajarilishi (qo'llarning eshish Harakatidan so'ng oyoqlar birlashtirilgan) qisqa vaqtlil pauza (sirpanish) va eshish paytida nafas olish bilan xarakterlangan. 30-yillar boshlarida brass usulida suzuvchilar klassik uslubning asosiy elementlarini-namoyish qilganlar. Bunda gavdaning gorizontol holati, qo'llarning aktiv ishlashi, oyoqlarning orqa yo'nalishda aylana bo'ylab eshishi va qo'llar eshish harakatining boshlanishida nafas olinishi bilan xarakterlangan. Musobaqa qoidasi takomillashmaganligi sababli qo'llar bilan songacha eshish, qo'llarni havodan olib o'tish kabi elementlar texnikasi vujudga keldi.

Brass usulida suzish texnikasi takomillashuvining ikkinchi bosqichida (1935-1953 yillar) yangi suzish usuli-«batterflyay» kelib chiqdi. Natijada oldingi brass usuli istiqbolsiz bo'lib qoldi.

1953 yili musobaqa qoidalariga aniqlik kiritildi. Xalqaro suzish federasiyasi qarori bilan brass va batterflyay mustaqil sportcha suzish usuli sifatida ajratildi. 1953 va 1954 yillari sovet suzuvchisi V. Minashkin 100 m masofaga brass usulida suzishda Jahon rekordini uch marta yangiladi (1. 11, 9; 1. 11, 2; 1. 10, 5). U qo'l va oyoq harakatlari orasidagi pazani yo'qotib, ikki siklda bir marta nafas olish bilaa harakatlarni tez sur'atda bajardi.

60-yillar boshida brassning yangi varianti vujudga keldi. Sovet suzuvchisi G. Prokopenko, amerika sportchisi U. Malliken va CH. Yastremski, yapon suzuvchisi K-Isakilar brassning yangi, tezkor variantini boshlab berdilar. Bu variantda gavda yuqori holatda tutilib, nafas olish eshishning oxirida bo'lar, oyoq harakatlari qisqa amplitudada va yuqori sur'atda o'tkazilar edi.

Rus suzuvchisi G. Prozumenshchikovaning texnikasj ham ishonchli, maqsadga muvofiq, samarali bo'lgan. Shuningdek, N. Papkin, A. Uozaytis, M. Koshevaya, M. Yurchenya, L. Rusanova, YU. Bogdanova, L. Kachyushite, S. Varganovalar rus suzish maktabining yaxshi an'alarini davom ettirdilar. Qisqa amplitudadagi eshish harakati, qo'l va oyoq harakatlaridagi pauzaning yo'qligi, eshish oxirida tez nafas olinishi, katta kuch va yuqori sur'at-zamonaviy brass texnikasiga xos xislatlar ana shular bilan xarakterlanadi.

BATTERFLYAY (DELFIN) USULI HAQIDA MA'LUMOT

Batterflyay usulida suzishning kelib chiqishi va rivojlanishi brass usuli bilan bog'liq. 1928 yilgi IX Olimpiada o'yinlarida birinchi marta filippinlik T. Indelfons songacha eshish harakatini namoyish qilib (200 m-2. 56, 4), bronza medali sovrindori bo'lgan. 1934 yili rus suzuvchilari V. Uvarov, D. Vladimirovlar burilish devoriga yaqinlashganda qo'llarini havodan olib o'tishni qo'llashdi. Shundan boshlab batterflyay nomi kelib chiqdi. 1935 yil fevralida amerikalik E. Xiggins 100 m ga birinchi marta batterflyay usulida suzib 1. 10, 8 natija bilan Jahon rekordini 1, 6 sekundga yaxshiladi. Brassning yangi varianti ustida rus suzuvchilaridan S. Boychenko va L. Meshkovlar ish olib borishdi. 1935 yilning kuzida S. Boychenko 100 m ga batterflyay usulida suzib, 1. 08,0 natija bilan yangi Jahon rekordini o'rnatishga muvaffaq bo'ldi. Shu vaqtdan boshlab ikki sovet suzuvchisi 15 yil davomida Jahon birinchiligini qo'ldan boy berishmadi.

Batterflyayning ustunligi XV Olimpiada o'yinlarida (1952) ma'lum bo'ldi. Bu 200 m final suzishlarida ishtirokchilarning batterflyay usulini qo'llashiga olib keldi. Shu sababdan, 1953 yil yanvaridan boshlab xalqaro suzish federasiyasi qarori bilan batterflyay mustaqil suzish usuli sifatida ajratilib, oyoq harakatlarini vertikal yuzada yuqoridan pastga yo'nalishda bajarishga ruxsat berildi.

Batterflyay texnikasining keyingi takomillashgan varianti venger suzuvchisi D. Tumpek nomi bilan bog'liq. U oyoq harakati tarzini o'zgartirib, 1954 yili Jahon rekordini-1. 02,0 qo'lga kiritdi. Batterflyay usulida suzish texnikasining tezkor usuli «delfin» deb nomlandi. Bunda gavda va oyoqlar vertikal yuzada tulqinsimon harakatni bajargan. XVI Olimpiada o'yinlarida (1956) hamma sportchilar delfin usulida suzishgan. Keyin (1957-1960) sportcha suzish usuli-batterflyay (delfin) texnikasi rivojlantirildi:

- a) harakat sur'atining oshishi va «qadam»ning qisqartilishi;
- b) gavda to'lqinsimon harakati va hujum burchagining kamayishi;
- v) yelkaning biroz yuqori va turg'un holati;
- g) biroz sayozlikda qo'llar bilan eshish;
- d) qo'llarning biroz keng holati;
- ye) so'llarni havodan olib o'tishning tezlashishi vasirpanishning kamayishi yuzaga keldi.

Bundan tashqariteknikani rivojlantirish yelka holatini bartaraf qilish, yuqori sur'at va eshish kuchini oshirish masalalarini hal etish bilan yakunlandi.

KROL USULIDA KUKRAKDA SUZISH TEXNIKASI

Krol usulida ko'krakda suzish suzuvchi gavdasining suv yuzasiga nisbatan gorizontol holatda erkin bo'lishi, oyoqlarning tez-tez (qo'lga nisbatan) yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga harakat qilishi, shu bilan birga Har qaysi qo'l harakatiga navbatma-navbat 3 marta oyoq harakati to'g'ri kelishi bilan xarakterlanadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan pastga, orqaga-yuqoriga (gavda tagida) yo'nalishida bajariladi. Qo'llarning tayyorgarlik harakati suv ustida bajariladi. Bosh suvga botgan holda, nafas olish paytida esa, yonga (o'ng yoki chap) og'iz suv ustiga chiqquncha buriladi. Shunday qilib krol usulida suzishda bir Harakat sikliga ikki marta qo'l bilan eshish (chap va o'ng), olti marta oyoq bilan depsinish, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri keladi.

Harakat moslashuvi olti depsinishli krol deb nomlangan. Ko'krakda krol usulida qo'llarning navbatma-navbat va oyoqlarning to'xtovsiz harakatlari tufayli suzuvchi suvda bir tekisda suzishi mumkin. Bu o'z navbatida keyinchalik chalqancha va delfin usulida suzish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga imkon beradi. Ko'krakda krol eng tezkor va keng tarqalgan suzish usulidir. Hozirgi

vaqtda ko'krakda krol usuli 100, 200, 400, 800 va 1500 m suzish musobaqalarida keng qo'llanilmoqda. Shuningdek, bu usul uzoq masofalarni suzib o'tishda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. 400 m ga kompleks suzishni hisobga olmaganda, musobaqalarda suzishning boshqa usullari-100 va 200 m ga o'tkaziladi.

Suzish bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich krol usulida ko'krakda suzish yo'li bilan o'rnatilgan. Ko'krakda krol usulining sportdan tashqari amaliy ahamiyati ham katta. U suv to'siqlarini bosib o'tish, kiyimda suzish va cho'kayotgan odamga yordam berishda juda qo'l keladi. Bundan tashqari u suv to'pi o'yinida sportchilarning qo'llaydigan asosiy usuli hisoblanadi: bu usul texnikasini mukammal o'zlashtirish sportchilar uchun majburiydir.

Gavda holati. Krol usulida suzishda suzuvchi gavdasi suv sathida deyarli gorizontol holatda yotadi. Bosh yuz bilan suvga (taxminan manglayning yuqori qismigacha) tushirilgan bo'ladi (2-rasm, a). Bu holat muvozanatni yaxshi saqlashga, gavdaning aylanishini va oyoqning pastga tushishini kamaytirishga imkon beradi. Shuningdek yelka muskullarining Zo'rayishi kamayadi. Agar o'ng qo'l navbatdagi eshishni bajarish uchun oldinga cho'zilgan bo'lsa, chap qo'l orqaga harakatlanib eshish fazasida bo'ladi. Shuningdek oyoq ham turli yo'nalishlarda-agar birinchi oyoq pastga harakat qilsa, boshqa oyoq birinчисiga qarama-qarshi yo'nalishda yuqoriga harakatlanadi. Odanning yuzi nafas chiqarish paytida pastga yoki nafas olish fazasida yon tomonga burilgan bo'ladi.

Qo'l harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda qo'l suvda navbatma-navbat eshish harakatini va suv yuzasida tayyorgarlik harakatini bajaradi. Qo'llarning eshish harakati yordamida suzuvchining umumiy kirishuv harakatlari bajariladi. Ikkala qo'l harakati texnikasi bir xil bo'lganligi sababli bir qo'l harakati texnikasini ko'rib chiqish kifoya.

Eshish qo'l mumkin qadar bo'shashgan, tirsak bo'g'imdan ozgina bukilgan va kaft bilan suvga qaragan holda quyidagi tartibda panjalar, kaft, bilak, yelka va nihoyat yelka bo'g'imi suvga kiradi. Qo'l suvga kichikroq (10-15 daraja) burchak ostida tushadi. Keyin esa to'xtovsiz eshish fazasiga o'tadi. Qo'l bilan eshish yuqoridan-pastga, pastdan-orqaga va yuqori yo'nalishlarida davom etadi. Eshish vaqtida eng katta tortish kuchini hosil qilish kerak. Bu kuchga qo'l harakatini tezlatish hisobiga erishiladi. Barmoqlar holati tortish kuchining hosil bo'lishiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun barmoqlarni qo'l bilan suvni iloji boricha orqaga ko'proq itarish mumkin bo'ladigan darajada tutish kerak. Bu paytda qo'l avval bilak-kaft bo'g'imida ozgina bukiladi, keyin eshishning oxiriga borib sekin-asta yoziladi.

qo'lning vertikal holatga o'tishi bilan tortish kuchi maksimal darajaga yetadi-bu eshishning eng sermahsul qismidir. Shuning uchun tortish kuchi ta'sirida uzaytirish uchun qo'lni tirsak bo'g'imidan 115-130 darajaga bukish maqsadga muvofiq. Barmoqlarni iloji boricha suv yuzasiga perpendikulyar tutish kerak. Bunda barmoqlarning to'g'ri holatini saqlab, suvni orqaga, gavdaning ko'ndalang o'qiga parallel itarish kerak. Qo'lning bunday bukilishi suzuvchiga sermahsul va tejamli eshishda tezlikni oshirish imkonini beradi. Eshish oxirida tirsak bo'g'imi deyarli to'g'rilanadi va suvdan ko'tariladi. Ko'pgina suzuvchilarning qo'llari tez suzganda tirsak birmuncha bukilgan holda suvda ko'tarilib, eshish uzunligini qisqartirish hisobiga. a panja va bilak bilan eshishni davom ettiradi, bu esa o'z navbatida eshish unumdorligini oshiradi va tezlikni kuchaytiradi.

Tayyorgarlik harakati. Qo'l quyidagi ketma-ketlikda suvdan ko'tariladi: eng avval yelka bo'g'imi va yelka, keyin esa bilak va panjalar. So'ngra suv ustida harakat boshlanib, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'l erkiv yuqoriga-oldinga ko'tariladi, yelka va bilak (yon tomonga) chetga tortiladi. Bilak va panjalar yelka bo'g'imk chegarasigacha yaqinlashib keladi. Bunda panjalar tirsak bo'g'imidan ancha past, suv yuzasiga yaqin joyda bo'ladi. Keyinchalik qo'l oldinga harakat qiladi. Bunda tirsak bo'g'imidan to'g'rilanib boradi va ozgina bukilgan holda shu yelka bo'g'imi to'g'risiga panjalar bilan suvga botgan holda uzatiladi. Bu harakatni erkin va tejamkorlik bilan qo'l muskullariga va belga Zo'rayish tushirmay bajarish kerak. Chunki bu harakat kirishish harakatini hosil qilmasdan, balki eshish uchun tayyorgarlik holati hisoblanadi. Suzuvchi texnikasining shaxsiy xususiyatlariga ko'ra qo'l suv betida 90-135 darajaga yoki salgina bukilishi mumkin qo'l harakatlarining moslashuvi. Qo'l harakatlari bir-biriga moslashuvining asosiy shartlaridan biri navbatma-navbat eshish harakatlari yordamida to'xtovsiz tarzda tortish kuchini tashkil qilishdir. Ko'krakda krol usulida suzganda bir me'yordagi tezlikka eshishni bir qo'l bilan tamomlab, ikkinchi qo'l bilan boshlash orqali erishiladi. Navbatdagi eshishni birinchi qo'l eshishidan hosil bo'lgan tezlik pasaymasdan bajarish kerak. Suzuvchining bir maromdagi tezligi uning oyoq harakatlari hisobiga saqlanadi. Agar o'ng qo'l va yelka bo'g'imi suvda oldinga harakatlanayotgan bo'lsa, chap qo'l va yelka bo'g'imi orqada suv yuzasida bo'ladi. Yelka bo'g'imidagi

bu harakatlar ko'krak va orqa muskullarining cho'zilishiga olib keladi va ularning mehnat qobiliyatini oshiradi.

Nafas. Krol usulida suzganda nafas faqat og'iz orqali olinadi va og'iz hamda qo'shimcha burun orqali suvga chiqariladi.

Bosh o'ngga yoki chapga buriladi va og'iz suv ustiga chiqqandagina nafas olinadi. Nafas olib bo'lingach, bosh oldingi holatga qaytadi, ya'ni yuzi bilan pastga karaydi. Keyin nafas chiqarish boshlanadi. Nafas olish nafas chiqarishga qaraganda tezroq bajariladi. Nafas chiqarish paytida bosh yuz bilan suvga botadi. Bosh kamida qosh damigacha, ko'pi bilan peshonaning yuqori damigacha suvga botadi, bu-suzuvchining texnik xususiyatlari va suzish tezligiga bog'liq bo'ladi.

To'liq nafas chiqarish chuqur nafas olishga, gaz almashishini yaxshilashga va o'pkadagi havoni yangilashga yordam beradi. Bu o'z navbatida suzuvchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Nafas chiqarishdan keyin yana nafas olish boshlanadi.

Nafas olish va nafas chiqarish uchun boshni burganda gavda muvozanati hamda gorizontol holatini buzmaslik kerak. Nafas olish oralig'i harakat sur'ati koordinasiyasiga bog'liq bo'ladi. Nafas olish texnikasining suzish texnikasiga katta ta'siri bor. To'liq bitta Harakat sikli nkkita qo'l harakatidan (o'ng va chap), olti marta oyoq depsinishidan (bunda bir depsinish-bir oyoqni yuqoriga va pastga harakatiga to'g'ri keladi), bir marta nafas olish va nafas chiqarishdan tashkil topadi. Asosan nafas olishda boshning burilishi katta ahamiyatga ega bo'lib, u suzish texnikasi koordinasiyasiga iloji boricha kamroq ta'sir ko'rsatishi kerak. Oyoq harakati. Krol usulida ko'krakda suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga va yuqoridan

STARTLAR

Start olish-sportcha, ayniqsa, qisqa masofalarga suzishda katta ahamiyatga ega. Amalda start yaxshi olinganda 0, 5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt yutish mumkin. Sportchilarning muvaffaqiyati yaxshi start olishga ko'p jihatdan bog'liq. Texnika jihatidan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga o'z gavidasining qulay holatini saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikni yaratishga imkon beradi.

Sportcha suzishda startning ikki turidan foydalaniladi:

1) Supacha (tumbochka) dan start olish hamma usullarda qo'llaniladi.

2) Suvda turib, basseyn devoridan depsinib, start olish chalqancha yotib uzishda qo'llaniladi.

Start texnikasini yaxshi tushunish va o'rganish uchun uni shartln ravishda alohida elementlarga ajratish (bo'lish) maqsadga muvofiq. Masalan, dastlabki holat, tayyorgarlik harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzish usuliga o'tish.

Supachadan sakrab start olish. Dastlabki holat-suzuvchining start oldi holati yetarli darajada yaxshi va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni ta'minlashi kerak. Eng yaxshi rus va xorijiy suzuvchilarning to'rti dastlabki holatlardan foydalanishi bizga ma'lum. Faqat ularning farqi quyidagicha: oyoq bo'g'imlaridan bukilish darajasi, gavidaning egilishi va qo'llar holatining tafovuti: orqaga, yonga yoki oldinga-pastga uzatish

Dastlabki holat ko'proq sportchilarning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Tovonlar bir-biridan 15-20 sm parallel joylashib, panjalar bilan supachaning oldingi chetidan qisib turishni dastlabki holatning ko'proq maqsadga muvofiq shakli, deb hisoblash kerak. Oyoqlar tizza bo'g'imidan taxminan 130-160 daraja bukiladi. Son va gavidani oldingi yuzasi orasidagi burchak 40-60 darajaga yetguncha gavda oldinga egiladi (bukiladi), qo'llar orqaga-yonga yo'nalishda, kaft orqaga-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchi og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri keladigan turg'un holatni oladi. Bunday holatdan, ijro etish komandasi berilishi zahoti, tayyorgarlik harakatini va depsinishni bajarish qulay.

TAIYORGARLIK HARAKATI VA DEPSINISH

Qo'l uchiga (panjalarga) ko'tariladi, qo'llarni orqaga-yonga siltash yoki oldindan-orqaga aylantirish kerak. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavidani oldinga tashlash bilan bir paytda, depsinish kuchini oshirish uchun oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holida yuqoriga-oldinga siltanish harakatini o'taydi. Bu quyidagi tartibda bajariladi: chanoq-son bo'g'imidan, tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan bukish, shu bilan bir paytda qo'llar tirsakdan bukilib yoki to'g'ri holida oldinga aylanish-siltash harakati bajariladi. So'ng depsinib, start supachasi tark etiladi.

Depsinish-start olishning eng muhim elementi. hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan (tushgandan) so'ng suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq. Depsinish kuchi ko'proq oyoq kuchi va yozilishi tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarni oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin. Bunday moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi. Oyoqlar va gavdaning yozilishi, shuningdek qo'llarning oldinga bo'lgan harakatining tezligini oshirib bajarish kerak. Suzuvchi gavdasi butunlay, to'liq to'g'rilanganda depsinish bajariladi.

Havoda uchish. Havoda uchish tezligi va uzoqligi startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga ko'p jihatdan bog'liq. Kinogrammalarni o'rganish va pedagogik kuzatishlardan shular ma'lumki, 60-75 sm balandlikdagn start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi 15-20 daraja ekan (suv yuzasi bilan gavdadan uzunasiga o'tkazilgan o'q orasida hosil bo'lgan burchak). Suzuvchining bunday parvozida uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harakatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavda harakati tezligini oshirishga ko'maklashadi. Uchish paytida gavda quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga taxminan yelka kengligida tutilgan yoki jipslangan va kaft pastga qaratilgan, bosh tushirilib, ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi. Gavdaning bunday tayyorgarlik holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida havoda 20 daraja yoy yasab, sekin-asta bosh bilan pastlashuv holatiga o'tadi.

Havoda uchishni shunday hisobga olish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan gavdaning to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan og'irlik kuchining ta'siri ostida qulab tushmasin, balki boshlashdagi harakati yetarli darajadagi tezligini saqlay olsin. Uchishning o'rtacha uzunligi, start olish supachasiga qo'l panjalari (barmoqlar) tekkan joyigacha hisoblanib, erkaklarda 3, 5-4,0 m va ayollarda 3,0-3, 5 m atrofida bo'lishi aniqlangan. Suzishning hamma usullarida depsingandan keyingi uchish nafas olib, uni chiqarmay tutgan holda bajariladi. Nafas chiqarish suv yuziga chiqishdan oldinbajariladi.

Suvga kirish va sirg'anish. Suzuvchi havoda uchgandan so'ng, suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bunda gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'q 15-20 daraja burchak yasashi kerak. Shu bilan birga bir necha (tekis) ravon startlarda botish chuqurligi 40-50 sm, biroz tik bo'lganda 50-60 sm va ko'proq bo'lishi mumkin.

Suzuvchi suvga botib, oldin pastga ilgariga qarab sirg'anadi, keyin esa yuqoriga-oldinga qarab qalqib, egri trayektoriya yasaydi.

Sirg'anish uzunligini-start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliqdagi suzish harakatlarini erkaklarda 7-8 m, ayollarda-7 m atrofida, deb qarash maqsadga muvofiq. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, sirg'anishga ketgan vaqt, uzunlik 7 m bo'lganda, erkaklarda 2, 5 sekund, ayollarda 3,0 sekundni tashkil etar ekan (ma'lumotlar II va I razryadli suzuvchilarni kuzatish natijasida olingan). Suv yuziga qalqib chiqish. Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yokp undan bir oz oshgan paytda u suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha usul bilan suzishga kirishmog'i kerak. Birinchi suzish harakatlari Har bir suzish usuli uchun musobaqa qoidasiga muvofiq, suzish tezligiga bog'liq holda bajariladi. Krol usulida ko'krakda suzganda harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harakati qo'shiladi. Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishi kerakki, eshishning tugashi gavdaning to'liq suv yuziga chiqishiga to'g'ri kelsin. Qo'l eshish harakati tugashi bilan to'xtovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu payt ikkinchisi esha boshlaydi va nafas birinchi yoki keyingi eshish harakatida olinadi. Brass usulida ko'krakda suzganda suv ichida bitta harakat sikli bajariladi, ikkinchisi gavda suv yuziga chiqqanda bajariladi. Ko'p suzuvchilar, birinchi qo'l harakatini uzaytirib songacha bajarishadi, ikkinchisni odatdagidek amalga oshirishadi. Delfin bilan suzishda harakatni oyoqlar boshlashadi (2-3 depsinish), keyin qo'llar birinchi harakatni bajarishadi va nafas olinadi. Shundan so'ng suv yuzida suzish davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2-3 sikl nafasni tutib suzadilar.

SUV ICHIDA START OLISH

Chalqancha suzishda suvdan, basseyn devoridan oyoqlar bilan depsinib start olinadi. Suvdan start olish texnikasini to'g'ri va yaxshi tushunish uchun uni alohida elementlarga (fazalarga) ajratib ko'rgan ma'qul.

Dastlabki holat. Ogohlantiruvchi signaldan so'ng suvga tushgan suzuvchilar ikki qo'l bilan maxsus dastadan yoki supachaning old tomonidagi o'yiqdan ushlaydi. «Start»ga tayyorlanish komandasi berilgandan keyin suzuvchilar oyoqlarini bukib, 15-20 sm oraliqda (suvdan chiqarmay) parallel tutadilar. Panjalar bir joyda yoki biri ikkinchisidan pastroqda bo'lishi mumkin. Dastlabki holatda suzuvchi qo'llari bilan dastakning ustidan ushlaydi va oyoqlarini tizza, son bo'g'imlaridan kuchli bukib, g'ujanak holatini oladi (ayrim suzuvchilar qo'llari bilan gavdani dastaga tortadi). Tizzalar ko'l orasida yoki yoniga yozilgan holatda, bosh ko'krakka egiladi

Depsinish. Start beruvchining komandasidan keyin suzuvchi dastlabki holatdan depsinib, dastakdagi qo'llarni orqaga tashlaydi va nafas oladi. Shu bilan birga qo'llar to'g'ri holida yuqoriga-orqaga siltanib (yoki yondan) bosh oldida uzatilgan holatni oladi. Suzuvchi shu bilan bir paytda, chanoq-son, tizza va boldir panja bo'g'imlarini yozadi va oyoqlari bilan devordan depsinadi. Depsinish tugagan paytda oyoqlar birlashgan, qo'llar to'g'rilanib bosh uzra uzatilgan, qo'llar orasida bo'ladi. Suzuvchining uchish uzunligi va snrg'anish tezligi ko'proq depsinish kuchiga va uning yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Uchish. Suzuvchining taxminan 15-20 darajaga teng burchak bilan startga chiqishi eng maqsadga muvofiq chiqish formasi hisoblanadi. Suzuvchi depsinishdan so'ng havolab boradi. Suzuvchi havolash paytida suvga botguncha cho'zilgan holatni saqlashi kerak. Suvga oldin oyoq, keyin gavda va qo'llar botsa, bunday start eng maqbul start olishdir. Havoda uchishning o'rtacha uzunligi erkaklarda 3 m, ayollarda-2, 5 m ga teng bo'lishi lozim (barmoqlar suvga tekkan joygacha).

Suvga kirish va sirg'anish. Suzuvchi havoda uchishdak so'ng suvga kirish burchagiga bog'liq holda taxminan 30-40 sm atrofida chuqurlikda suvga botadi. Suzuvchi suvga botib oldshg pastga-oldinga sirg'anadi, keyin esa suv yuziga qalqib chiqishda yuqoriga-oldinga sirg'anib, suvda qiya chiziq yasaydi. Sirg'anish uzunligi suzish harakatlarini hisobga olgan holda start olish devoridai suv yuziga chiqqan joyigacha, erkaklarda o'rtacha 6-7 m ga, ayollarda-5-6 m ga teng bo'lishi kerak

Suv yuziga chiqish. Birinchi suzish harakatlarini sirg'anish tezligi va masofada suzish tezligi kamaymasdan, ya'ni startdan 3-5m uzoqlikda bajargan ma'qul. Bu startdagi depsinishdan olingan tezlikdan foydalanishga imkon beradi. Shu bilan birga birinchi eshish Harakati suzuvchining suv yuznga qalqib chiqishiga to'g'ri keladi.

Krol usulida chalqancha suzganda birinchi suzish harakatlari oyoqlar bilan bajariladi. Keyin suv yuziga qalqib chiqish paytida bir qo'l harakati qo'shiladi. Bu qo'l harakatining tugashi gavdaning suv yuziga to'liq chiqishig to'g'ri kelishi kerak. Shundan so'ng qo'l kechikmay tayyorgarlik harakatini bajaradi boshqa qo'l esa eshishniboshlaydi

BURILISH TEXNIKASI

Suzish bo'yicha sport musobaqalari uzunligi 25 m yoki 50 m keladigan basseynlarda 50 m dan 1500 m gacha masofalarda o'tkaziladi. Suzuvchi har bir bo'lakdan so'ng basseyn devoridan foydalanib burilishi kerak. Burilish miqdori suziladigan masofa va basseyn uzunligiga bog'liq bo'ladi. Masalan: 400 m masofaga 25 m basseynida suzilsa 15 marta, 1500 metrlikda-59 marta burilish kerak. Burilishni to'g'ri bajargan suzuvchi har bir burilishda 0, 5 sekunddan 1,0 sekundgacha vaqt yutishi mumkin.

Suzuvchining basseyn devoridan burilib va depsinib harakat yo'nalishini 180 darajaga o'zgartirish hamda orqaga suzishni davom ettirishi burilish mohiyatini tashkil etadi. Turli suzish usullaridagi burilish texnikasi tashqi ko'rinishdagi ayrim farqlarga qaramay umumiy prinsipga asoslangan. Burilishlar ikki asosiy belgisi bilan ajralib turadi: nafas olish va o'q atrofida aylanish bilan. Nafas olib burilish ikki xil bo'ladi. Suzuvchi basseyn devoridan depsinishdan oldin, bevosita burilish paytida, nafas olsa Ochiq burilish, aylanish paytida nafas olmasa, yopiq burilish deb ataladi.

Kam energiya sarflashni talab qilganligi sababli Ochiq burilishni bajarish ancha yengil. yopiq burilish biroz murakkab hisoblanib, u qo'shimcha kuch sarflashni talab qiladi va ko'proq qisqa masofalarga suzishda qo'llaniladi. Shu bilan birga bunday burilishga kam vaqt sarflanadi. Ikkinchi belgi-o'q atrofida aylanib burilish oldingi, orqa va ko'ndalang, shunintdek bir yo'la bir necha o'qlar atrofida, yoki galmagal o'qlar atrofida aylanib bajariladi.

Suzgandagi burilish texnikasining o'ziga xos tomonlari bor va musobaqa qoidasiga binoan ular ma'lum talablarga javob berishi kerak. Burilish texnikasini yaxshi tushunish va o'rganish uchun uni alohida elementlarga ajratish kerak: a) devorga suzib kelish; b) aylanish (burilish); v) depsinish va sirg'anish; g) suv, yuziga qalqib chiqish va ilk suzish harakatlari.

KROL USULIDA KUKO'RTDA SUZISHDAGI BURILISHLAR

Krol usulida ko'krakda suzganda burilishlarning turli variantlari qo'llaniladi. Jumladan, Ochiq va yopiq, Har xil o'qlar atrofida aylanib bajariladigak burilishlar Ikkinchi variantda suzuvchi yonboshlagan holatda qo'lini pastdan devorga tegizadi. Ochiq burilishning bu varianti «mayatnik» deb ataladi. Shu bilan birga, suzuvchi yonboshga aylanadi va burilish jarayonida bir yondan ikkinchi yonga (chapdan o'ngga yoki, aksincha) o'tadi. Shu paytda bosh suvdan ko'tariladi va nafas olinadi. Burilishning boshqa elementlari birinchi variantdagidek bajariladi.

Ochiq burilishlar devorga qaysi qo'l to'g'ri kelishiga qarab, xohlagan tomonga aylanib bajarilishi mumkin.

Yopiq burilish. Uning bir necha variantlari mavjud.

Birinchi variantda suzuvchi xuddi Ochiq burilishdagidek suzib kelib, burilish devoriga qo'lini tegizadi. Keyin gavdani uzunasiga aylantirib, burilish bajariladi. Bu variant texnikasi ko'p jihatdan Ochiq burilishga o'xshaydi. Farqi, aylanish paytida bosh suvdan chiqarilmaydi. Bundan tashqari gavda bir oz vaqt egilib, oyoqlar pastdan yuqori tomonga harakat qiladi. Bularning hammasi suv ostida aylanish tezligini oshirishga yordam beradi. U 0, 2-0, 3 sekundga tez bajariladi va nafas tutib bajarilishi sababli sal qiyinroq hisoblanadi.

Ikkinchi variantda suzuvchi burilish devoriga suzib kelib, yonboshlab turib unga qo'lini tegizadi. Keyin oyoqlarini bukib, deyarli chalqancha holatga o'tadi, 180 daraja yarim aylanib, oyoqlarini g'ujanak holatda havodan o'tkazadi va ko'krakdagi holatga qaytadi. Oyoqlar devorga yuqoridan keltirib qo'yiladi. Aylanish paytida suzuvchi bosh bilan pastga qaragan bo'ladi. Keyin gavda yuqoriga ko'tarilib, qo'llar oldinga uzatiladi. Oyoqlar devorga tiraladi, depsinish uchun dastlabki holatni egallaydi. Keyingi elementlar oldin keltirilgan burilishlar kabi bajariladi Burilishning bunday varianti orqaga yarim salto deb ataladi.

Uchinchi variantda, suzuvchi basseyn devoriga ko'krakda suzib keladi, navbatdagi eshuvdan so'ng qo'lni pastga 50-60 sm chuqurlikka tushirib, devorga tegizadi. Ayni paytda qo'l bilan birga gavdaning yuqori qismi (bosh pastda bo'ladi) ham pastlab olg'a tomon harakat qiladi, boshqa qo'l eshuvdan so'ng suv yuzida qoladi. Keyin, suzuvchi oyoqlarini kuchli bukib, to'la g'ujanak bo'lgan g'avaning to'la aylanishini davom ettiradi. Shu asnodan qo'lni devordan olish bilan bir paytda, gavda uzunasiga qo'shimcha aylanib (yarim buralib) oladi va qo'llar oldinga uzatilgan holatga o'tadi, ya'ni depsinish uchun dastlabki holatga qaytadi. Bu burilish «sho'ng'ish» yoki «oldinga yarim salto» deb nomlanib, odatda 100 m masofalarda qo'llaniladi va u suzuvchilardan katta mahorat talab qiladi (FINA-Xalqaro suzish federasiyasining qaroriga binoan) 1965 yil 1 aprel qarorida erkin usul bilan suzganda gavdaning istalgan qismi bilan burilish, devorga tegishga ruxsat berildi. Bu yangilik suzuvchilarga tezkor burilishlarni ishonch bilan bajarish imkonini berdi. Qeltirilgan burilish variantlari vositasida masofaning umumiy vaqtida ayrim ustunliklarga erishish mumkin.

Nazorat uchun savollar

1. Sportcha suzish texnikasiga qisqacha ta'rif keltiring
2. Sportcha suzish turlari bo'yicha unvonli sportchilarni ayting.
3. Ko'krakda (erkin) suzish texnikasi va tarixini ayting.
4. Chalqancha suzish texnikasi va tarixini ayting.
5. Brass suzish texnikasi va tarixini ayting.
6. Dilfin suzish texnikasi va tarixini ayting.
7. Startlar va burilishlar haqida nimalarni bilasiz?

TAYANCH IBORALAR

Ko'krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, dilfin suzish, startlar, burilishlar, sportcha suzish turlarida burilishlar.

MAVZU: 5. SUZISHGA O'RGATISH USLUBLARI

R E J A :

1. Suzishga o'rgatish usullari
2. Suzish texnikasini boshlang'ich uslublari
3. Krol usulida ko'krakda, chalqancha suzish, brass va delfin suzishlar
4. Suzishda start olish va burilishlarga o'rgatish uslubi

Odatda dars berish uslubi deganda shug'ullanuvchilarga nazariy bilim berish, ularda shu sohaga havas uyg'otish va amaliy ko'nikma hosil qilish hamda malakalarini takomillashtirish, sport texnikasi bilan asta-sekin, izchil tanishtira borish va o'rgatishda foydalaniladigan metod va qo'llanmalar sistemasi tushuniladi.

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

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

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

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

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

Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi. Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi.

Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan hozirgi zamon sport texnikasi va taktikasining ilg'or yutuqlarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.

Suzishga o'rgatishning boshlang'ich uslubiyasi jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo'ysundirilgan bo'lib, u dialektik materializm, sovet pedagogikasi didaktik prinsiplari va harakatning ko'nikma hamda malakalarini takomillashtirish asosida qo'llaniladi. Butun jarayon-suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi. Har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, ahloqan pok kommunistikning aktiv quruvchilarini, socialistik Vatan mudofaasiga tayyor yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo sog'liqni yaxshilashga va organizm (badan) ni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. O'qituvchi va murabbiylar suzish mashg'ulotini uyushtirish hamda o'tkazishda mashg'ulot rejimi va sharoiti sanitariyagigiyena talablariga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim. Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish uslubiyasi asosiy maqsadga yo'naltirilmog'i, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i kerak. Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar organizmi sekin-asta ko'payib borayotgan fiziologik nagruzkaga va turli xil meteorologik sharoitlarning o'zgarishiga ko'kika borishi kerak. Mashg'ulotlar vrachning muntazam

nazorati ostida olib borilishi, o'qituvchi ish rejai vrachning ish rejaiga muvofiq tuzilmog'i kerak. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liqlari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun vrach nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari zarur.

Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi. Uqituvchi va murabbiylar shug'ullanuvchilarning suzishdan tashqari, umuman sport haqida mustahkam bilimga ega bo'lishlari uchun boshqa sport turlaridan ham keng foydalanishlari kerak. Jumladan suzish mashg'uloti jarayonida umumjismoniy tayyorgarlik bilan birga shug'ullanuvchilarda sport, mehnat va mudofaa malakasi xrsil qilinishiga e'tiborni qaratish darkor. Bu shug'ullanuvchilarga kelajakdagi o'z sport mutaxassisligini tanlay olishiga imkon beradi. Ayniqsa, bu imkoniyat sinovlarini topshirishga tayyorgarlik jarayonida yaratiladi. O'qituvchilar shug'ullanuvchilarning u yoki bu sport turiga moyilligini aniqlaydilar, sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishadilar. Bu paytda qisqa sportcha ixtisoslashishga yo'l qo'ymaslik va shug'ullanuvchilar har tomonlama keyingi jismoniy saviyasining o'sishini ta'minlashga imkoniyat yaratish kerak.

Maktabgacha tarbiya sohasida bolalarni har tomonlama jismoniy vojlantirish jarayonida sportcha suzish usullariga ixtisoslashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalar qanchalik yosh paytidan sportcha suzish usullari bilan tanishsalar, bu unchalik yaxshi samaralar beradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari sanitariya gigiyena maqsadlarida, meteorologik qulay sharoitlarda pedagog va vrach nazorati ostida o'tkaziladi. Bolalar 5-6 yoshdan boshlab sportcha suzish usullari texnikasini o'rganishlari mumkin. Lekin yuqori natijalarga erishish uchun maxsus sport mashg'ulotlarini 11-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

SUZISHGA O'RGATISHNING DIDAKTIK PRINSIPLARI

Ongli va aktiv munosabat suzishga o'rgatishda asosiy prinsiplar hisoblanadi. Yuksak onglik shug'ullanuvchilarning ta'lim jarayoniga munosabatida, o'rgatilayotgan materialni qabul qilish va egallagan bilimi, mahoratini ishda sinashda namoyon bo'ladi. Bu shug'ullanuvchilarning aktiv faoliyati uchun asosiy zamindir. Ularda bu jihatni tarbiyalash o'qituvchining o'quv materialini qanchalik puxta bilishiga, uni qiziqarli, nazariy jihatdan to'g'ri tushuntira olishiga har tomonlama bog'liq. Suzishga o'rgatish jarayonida sport texnikasini o'rganish va uni egallashlari kerakligiga shug'ullanuvchilarni qiziqtirish, ularga har bir mashqning maqsadi, mazmuni va vazifalarini tushuntirish kerak. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga ayrim mashqlarni bajarishda katta erkinlik berish, ularning aktivligi va tashabbusini har tomonlama qo'llab-quvvatlash zarur.

Ko'rgazmalilik prinsipi shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan suzish texnikasi haqida to'g'ri tushunchaga ega bo'lishlariga imkon beradi. Bunda sportcha suzish usullari, start va burilishlar texnikasining ayrim elementlarini maxsus va qo'shimcha mashqlar yordamida ko'rsatish (o'qituvchi yoki yaxshi tayyorlangan shug'ullanuvchilardan biri ko'rsatadi), ko'rgazmali qurollardan foydalanish kerak.

Sistemalilik va izchillik prinsipi-bilim, ko'nikma va malakani egallashda asosiy shartlardir. Bu prinsipga amal qilish butun o'quv materialini puxta o'zlashtirish va o'rganilgan material asosida ko'nikma va malaka hosil qilish imkonini yaratadi. Sportcha suzish texnikasini o'rganish va takomillashtirishda maxsus suzish va qo'shimcha mashqlarni shunday ketma-ketlikda qo'llash kerakki, bir mashqdan ikkinchisiga o'tish oddiydan murakkabga prinsipi asosida olib borilsin va boshqalar. Lekin shuni ham hisobga olish kerakki, har qanday ketma-ketlikdagi o'quv materiali, agar shug'ullanuvchi mashg'ulotga to'liq qatnashmasa, bilim, ko'nikma, malakani to'liq hosil qilmasa, ko'zlangan natijani bermasligi mumkin. Binobarin, kerakli jismoniy rivojlanishga ham erishib bo'lmaydi.

Qulaylik (osonlik) prinsipi tushuntirishlar, texnik jihatdan murakkab o'quv materiali va fiziologik nagruzka shug'ullanuvchilar uchun oson va tushunarli bo'lishini talab qiladi. Bunda mashqlarni to'g'ri tanlash, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish kerak. Haddan tashqari yengil mashqlar ham shug'ullanuvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni orttirib yuboradi va ular keyingi mashqlarga unchalik jiddiy e'tibor bermay qo'yadilar, ularda aktivlik pasayadi va o'qish jarayoniga bo'lgan qiziqish yo'qoladi. Haddan tashqari qiyin va murakkab mashqlar esa shug'ullanuvchilarning o'z kuchlari va imkoniyatlariga ishonmaslikka, umidsizlikka olib keladi va ularda keyingi mashg'ulotlarga qiziqish kamayadi. Ba'zan ularning gruppalardan ketib qolish hollari

ham uchraydi. Qulaylik (osonlik) prinsipini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning umum jismoniy va suzish tayyorgarliklarini hisobga olish kerak.

Mustahkamlik prinsipi mashqlarning sistemali va ko'p marta qaytarilishi yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga va oldingi o'rganilganlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Prinsiplar bir-biri bilan uzviy bog'langan va o'qitish jarayonida ularni bir-biridan ajratib qo'llash mumkin emas.

Sportcha suzishga o'rgatish jarayonida rus pedagogikasining didaktik prinsiplarini amalga oshirishda quyidagilarga amal qilish zarur:

- shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish;
- mashg'ulotlarga muntazam qatnash kerakligini anglatish;
- har bir mashqning bajarilish usullari, maqsad va vazifalarini aniq, tushunarli qilib tushuntirish;
- shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajarishdagi aktivligi va mustaqilligini har tomonlama qo'llabquvvatlash;

- o'qitishda ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish (ko'rgazmalarni faqat mashqlar bilan tanishish paytidagina emas, balki o'rganish jarayonida ham ko'rsatish va shu bilan birga eng yaxshi shug'ullanuvchilarga shu mashqlarni ijro ettirish lozim);

- agar gruppaning tayyorgarligi bo'sh va unda shug'ullanuvchilar yosh bo'lsa, ko'rsatish jarayonida izohlar berib borish;

- sportcha suzish texnikasiga o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamolotini ta'minlaydigan mashqlarni uslubiy ketma-ketlikda oldindan rejalashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va umumjismoniy; suzish tayyorgarliklarini hisobga olish, shuningdek o'rgatishda oddiydan murakkabga, tanishdan notanish mashqlarga o'tishda izchillikni ta'minlash; o'rgatish jarayonida har bir shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish; oldingi mashqlar yetarli o'rganilgandan keyin yangi mashqni o'rgatishga o'tish;

- mashg'ulotlarda oldingi o'rganilgan mashqlarni turli variantlarda muntazam ravishda takomillashtirib borish;

- mashg'ulotlar o'rtasida ma'lum intervalni saqlash va o'rganilgan mashqlarni takrorlash (mustahkamlash);

- shug'ullanuvchilarning yutuqlarini hisobga olish;

shuni unutmaslik kerakki, ma'nosiga tushunib takrorlangan mashqlar yaxshi natija beradi. Texnik tomondan noto'g'ri harakatlarni chiqarib tashlash, Hozir o'zlashtirishning iloji bo'lmagan, keyin undan ham qiyin bo'ladigan Haraqatlarni to'g'rilash; mashg'ulotlarning birinchi kunidan boshlab shug'ullanuvchilarni mehnatsevarlikka o'rgatish, oldinda turgan maqsadga erishish uchun fidokorlikni tarbiyalash, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonchni mustahkamlash, lekin o'z bilarmonlikka yo'l qo'ymaslik kerak.

SUZISH TEXNIKASINING BOSHLANG'ICH USLUBIYASI

Sportcha suzishga o'rgatish uslubiyasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy metodlar:

Tushuntirish metodi.

Ko'rsatish metodi.

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

Mashq metodi.

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

Urganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan va individual suhbat o'tkazish, shuningdek suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

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

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish, ko'rsatish orqali o'ni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda-ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish va shu bilan birga, ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishga yordam berish; uchinchi holda ko'rsatish yordamida keyingi tushunchalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat.

Ko'rsatish metodining asosiy maqsadi-shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. Shug'ullanuvchilarga barcha yangi va o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi.

Shug'ullanuvchilarni sportcha suzishning namunali texnikasi bilan tanishtirish uchun ko'rsatishga sportcha suzish ustalari (sport ustalari) taklif qilinadi. Bundan tashqari fotosuratlar, kinogrammalar, sport-o'quv kinofilmlari, sxema, jadval va boshqa ko'rgaz-malardan foydalaniladi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish metodi (suzuvchilar suzish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lganlaridan I so'ng) usulning ayrim elementlarini-oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rgatishni taqozo etadi Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi. Shu tariqa shug'ullanuvchilar e'tibori o'rgatishning boshlang'ich bosqichidagi ayrim zlementlarga va o'rgatishning oxirgi bosqichidagi ha-rakatlar moslashuviga va nafasga qaratiladi.

Mashq metodi o'zlashtirish lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, kuch, chidamlilik) ni o'z ichiga oladi. Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish Har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan uning aksi bo'ladi. Xatolar mustahkamlanib, undan qutulishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina sportcha suzish texnikasini to'g'ri egallash imkoniniberadi.

TEXNIKANI O'RGATISHDA IZCHILLIK

Ta'limning boshlang'ich bosqichida shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi, ularning suzish tayyorgarligi hisobga olingan holda o'quv gruppalari va podruppalari tarkib topadi: umuman suzishni bilmaydiganlar, suzishni bo'sh biladiganlar va o'z holicha suzadiganlar.

O'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va rejalashtirishda sportcha suzishga o'rgatish uchun bir turdagi usul tanlab olinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning ko'nikmasi, u yoki bu usulga moyilligini hisobga olgan holda o'rgatishni tashkil qilish kerak.

Sinov normasi topshirishga tayyorlanayotgan gruppalarda normativ topshirishni tezlashtirish maqsadida shug'ullanuvchilarga ma'lum bir usulni o'rgatgan ma'qul. Buning uchun tanlangan usulda shug'ullanuvchi gruppalar yoki kichik gruppalar: a) krol usulida ko'krakda va chalqancha, b) brass usulida ko'krakda; v) yonboshlab suzish bilan shug'ullanadilar.

Suzishni o'rganishni xohlovchilar va sinov normativlari topshirishga tayyorlanayotgan kattalar uchun yonboshlab suzish yoki brass, bolalarga esa krol usulida ko'krakda va chalqancha suzish, ayrim hollarda bu usullarni tez o'rgana olmaydiganlarga ko'krakda va chalqancha brass usulida suzishni o'rgatish kerak. Kasbi suv bilan bog'liq gaug'ullanuvchilarga dastlab suzish hayo-tiy zarurat sifatida o'rgatiladi. Ularga asosan brass va yonboshlab suzish usullarini o'rgatish tavsiya qilinadi. Suzuvchi sportchilarni tayyorlashga mo'ljallangan bolalar, o'smirlar va yoshlar gruppalarida o'rgatishning boshlang'ich bosqichida krol usulida ko'krakda va chalkancha yotib suzish o'rgatiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga (5-8 yosh) avval krol usulida chalqancha, ko'krakda va boshqa sportcha suzish usullari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchilarning u yoki bu sportcha suzish usuliga moyilligi aniqlangach, suzish tayyorgarligini oshirish maqsadida gruppalarda sportcha suzishning hamma usullari takomillashtiriladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishda izchillik turlicha bo'lishi mumkin. Lekin o'quv-sport ishlari tajribasidan quyidagi izchillikka rioya qilgan ma'qul: krol usulida ko'krakda va chalqancha, delfin, brass hamda, istisno tariqasida, brass usulida chalqancha va yonboshlab suzgan ma'qul. Bunday izchillik yoshlar, o'smirlar, bolalar gruppalari uchun ham maqbul hisoblanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini ko'rsatilgan tartibda o'rgatish suzish texnikasini egallashni tezlashtiradi va bu shug'ullanuvchilarga

keyinchalik o'zlari tanlagan suzish usulini takomillashtirishda ko'mak beradi. Bu holda asosiy e'tiborni kerakli suzish usuliga qaratish, qolgan usullarni tanlangan usul texnikasini takomillashtirishda yordamchi vosita sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Bundan bir necha yil oldin Latviya jismoniy tarbiya instituti «Sportcha suzish usuliga bir vaqtda kompleks o'rgatish» metodini taklif qilgan edi. Ana shu metodga asosan shug'ullanuvchilar 5 bosqichda suzishga o'rgatiladi:

Birinchi bosqichda tayyorgarlik mashqlari-suvga botish, yotish, ko'krakda yonboshlab va chalqancha sirg'anish, sirg'anish paytida qo'l va oyoq harakatlari ado etiladi. Ikkinchi bosqichda suzish usullarining asosiy ele-mentlari-qo'l harakati, krola nafas olish, brassda oyoq harakati, delfinda gavda va oyoq harakati kabi mashqlar bajariladi.

Uchinchi bosqichda ikkinchi darajali suzish usullarini o'rgatuvchi mashqlar-krol usulida chalqanchada oyoq harakati, brassda qo'l harakati va nafas, krol usulida ko'krakda oyoq harakati, krol usulida chalqanchada qo'l harakati va nafas, delfinda qo'l harakati va nafas o'rgatiladi.

To'rtinchi bosqichda-suzish usullarida harakatlar moslashuvi, chalqancha va ko'krakda krol, brass, batterflyay ado etiladi.

Beshinchi bosqichda hamma usullar texnikasi takomillashtiriladi. Shu davrdan boshlab tanlangan usul bo'yicha ixtisoslashuvga kirishiladi.

BOSHLANG'ICH O'RGATISHDAGI ASOSIY VOSITALAR

1. Tayyorgarlik mashqlari.

2. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar.

3. Suzuvchining umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari. Boshlang'ich o'rgatishda bu vositalarning o'z vaqtida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari va Har tomonlama jismonan kamol topishlari uchun yordam beradi.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda uzlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, palapartish nafas oladilar. Shug'ullanuvchilar asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi. Harakatlarni katta Zo'riqish bilan bajarishadi, natijada ular tez charchab qolishadi. Shu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganayotib suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlarisiz suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Bundan tashqari yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini Zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar ham bor. Hamma mashqlar basseyn yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi-oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish, nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. Shundan keyin sportcha suzish usullari, start va burilishlar o'rgatiladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi.

Quruqlikda:

Birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi.

Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi.

Suvda takrorlanadigan, immitasion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo'l qo'yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalarp ko'rsatiladi.

S u v d a:

Darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalari tushuntiriladi.

Shug'ullanuvchilardarsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi. V. Qo'l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari.

Qo'l va oyoq harakatlari alohida, galmagal bajariladi. a) sirg'anishda nafas chiqarilmay, qo'llarni juftlab, kafti pastga qaratib oldinga uzatilgan.

Oyoqlar juftlanib to'g'ri uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan: «1»-qo'llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, «2»-oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-nafas olinadi, «2»-nafas chiqariladi.

Qo'l va oyoq harakati moslanadi: a) nafas chiqarmay sirg'anishda qo'llar juftlangan, kafts bilan pastga qaratib oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlab uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan. «1»-qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, «2»-qo'llar bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, «3»-qo'llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish harakatini bajaradi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-suvdan boshni ko'tarib, nafas olinadi «2»-boshni ko'targan holda nafas olish tugallanib; nafas chiqarish boshlanadi, «3»-bosh bet bilan suvga tushiriladi, nafas chiqarish tugallanadi. Shu bilan bir vaqtda oldin to'liq oyoq harakati va nafas chiqarish tugallanib, so'ngra qo'l harakati boshlanadi va nafas olinadi.

Hozirgi paytda suzuvchilar orasida brass usulida ko'krakda suzishning yangi xili (varianti) keng tarqaldi. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yanada yuqori pog'onaga ko'tarish imkonini berdi. U asosan klassik brass usulida suzishdan qo'l bilan eshishning yanada samaraliroq foydalanilishi bilan farq qiladi. Bunda nafas chiqarish keskin (kuchli) bajariladi. Bu esa suzishning umumiy sur'atini oshirishga qulay sharoit yaratadi. Shunga muvofiq qo'l va oyoq harakatlari moslashuvi o'zgaradi.

Brass usulida suzishning yangi varianti texnikasini egallashda klassik brass usulida suzish texnikasidan foydalanilmoqda. Bunda tuzatish qo'l harakati texnikasini nafas hamda qo'l va oyoq harakatlari moslash-tirish texnikasiga muvofiq kiritiladi. Lekin amalda brass usulida ko'krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang'ich o'rgatish jarayonida qo'llash klassik brassdan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi.

Brass usulida ko'krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o'rgatish ketma-ket, amalda klassik brass usuli texnikasi qandan o'rgatilsa shunday bo'ladi. Lekin undagi tavsiya qiliyagan mashqlar izchilligiga, bajarish texnikasiga qarab tuzatishlar kiritish zarur:

a) oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafasni olib chiqarmay tutib turib, oyoqlarning dastlabki holatga o'tishi tezroq bajariladi; b) nafas texnikasini o'rganish va o'zlashtirish uchun mashklar qisqa, lekin to'liq nafas olish bilan bajariladi;

v) oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslashtirishni o'rganish va o'zlashtirish mashqlarida nafas olish qisqa, lekin to'liq bo'lishi, ayni paytda oyoqlarning tayyorgarlik harakati tezroq dastlabki eshish oldi holatiga kelishi zarur;

g) qo'l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan moslashtirishni qo'shib o'rganish hamda o'zlashtirish mashqlarida qo'llarni eshishdan oldingi holatda to'xtatmasdan eshish harakati paytida nafas chiqariladi, eshishdan oldingi holatiga uzatishdan oldin nafas olinadi;

d) qo'l, oyoq va nafas harakatlarini alohida va to'liq moslashtirishni o'zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to'xtatiladi. So'ngra oyoqlari eshishdan oldingi holati va qo'lni eshishga uzatishdan oldingi holati maksimal qisqartirib bajariladi.

Brass usulida ko'krakda suzish yangi variantga nisbatan oddiy, sportcha bo'lmagan va amaliy suzishda ko'proq qo'llaniladi. Shuning uchun ham mamlakatimiz aholisi suzishga ommaviy jalb etilar ekan, shug'ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

SUPACHADAN START OLIISH TEXNIKASI

Shug'ullanuvchilar supachadan sakrab start olishga suzishni o'zlashtirib olganlaridan keyin o'rgatiladi. Suvdan start olish esa chalqancha yotib sirg'anishni o'zlashtirgandan keyin o'rgatiladi. Start texnikasini o'rganishda ilgari o'tilgan bir qator yordamchi mashqlarni bajarib turish yaxshi natija beradi. Supachadan sakrab start olishni o'rgatish uning texnikasini tushuntirish va ko'rsatishdan boshlanadi. Buning uchun quruqlikda quyidagi mashqlarni bajarish lozim: a) dastlabki holat; b) qo'l siltanishi bilan depsinish va boshqalar. Suvda o'tkaziladigan darslarda start texnikasi quyida keltirilgan mashqlar yordamida o'rgatiladi.

1. Qirg'oq chetiga o'tirib, oyoqlar (hovuz devoridagi maxsus) o'yiqa qo'yiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qo'llar yuqori ko'tariladi, bosh oldinga tushiriladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay, gavda ko'krak bilan boldirga tomon biroz egiladi. Shundan so'ng oyoqlar yoziladi, qirg'oqdan depsinib, qo'llarni cho'zgan holda suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib chuziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqqunga qadar sirg'anadi.

2. Qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi. Kaftlar oldinga qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, dahan ko'krakka yaqinlashtiriladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay, cho'kkalab o'tiriladi, ko'krak songa tekkuncha oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlar rostlanadi, qirg'oqdan depsinib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda gavda suvga tashlanadi. Suvgaqirishda rostlanib-cho'zilib, shu holatda suv yuziga qalqib chiqqunga qadar gavda sirg'anadi;

b) qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi. Kaftlarni oldinga qaratib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi. Qo'l va bosh holatini o'zgartirmay chanoq-boldir bo'g'imida to'g'ri burchak hosil bo'lgunga qadar oldinga engashiladi. Shundan so'ng oyoqlarni bukmagan holda qirg'oqdan depsinib, qo'llar oldinga uzatilgan suvga tashlaniladi. Suvga kirishda gavda rostlanib cho'ziladi va shu holatda suv yuziga qalqib chiqquncha sirg'anadi;

v) «b» mashq start olish supachasida bajariladi.

3. a) qirg'oq chetini oyoq panjalari bilan qimtib tik turiladi oyoqlar chanoq-son bo'g'imidan to'liq bukilib, qo'llar panjaga tekkuncha cho'ziladi. Dahan ko'krakka yaqinlashadi. Shu holatni o'zgartirmay, oldinga qo'llar yozilgan holda oldinga-yuqoriga siltanish bilan bir vaqtda qirg'oqdan panja bilan yengil depsinib, gavda rostlanib cho'ziladi va qo'llar bilan suvga kiriladi;

b) «a» mashq start olish supachasida bajariladi.

4. Dastlabki xolat-hovuz chetida start olish uchun tik turiladi. Holatni o'zgartirmay, muvozanatni yo'qotgunga qadar gavda oldinga qiya. Bir paytning o'zida oyoq chanoq-son bo'g'imidan keskin rostlanib, qo'llar pastgaoldinga-yuqoriga yo'nalishda siltanadi, oyoqlar bilan hovuz chetidan kuchli depsinib, to'g'rilangan gavda qo'llar bilan oldinga, suvga yo'naladi. Oyoqlar depsinish va qo'llar siltanishi paytida dahan ko'krakka yaqinlashadi. Suv yuziga qalqib chiqqunga qadar sirg'aniladi.

5. Start komandasiz va komanda bilan «harakat-siz» holatda bajariladi (muvozanatni oldindan yo'qotmagan holda).

Suv ichida start olish texnikasini o'rganish mashqlari.

Hovuz devoriga qarab turib, qo'llar bilan maxsus tutqichdan ushlanadi. Oyoqlar suv ostida bukilgan holda devorga tayaniladi. Boshni orqaga tashlab, suvga bel bilan yotiladi, tushirilgan va bukilgan qo'lni ko'krak ustidan oldinga o'tkazib bosh uzra to'liq uzatiladi va oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. Gavda rostlangan holda, chalqancha, to'la to'xtagunga qadar suvda sirg'aniladi.

a) dastlabki holat-qo'llar bilan hovuz chetidagi maxsus tutqichdan ushlanadi, suvdan start olish uchun tik turiladi. Qo'llarni tez harakatlantirib yuqsriga-oldinga yoki yonga-oldinga yo'nalishda ko'tarib, bosh uzra birlashtirib va gavdani rostlab, oyoqlar bilan hovuz devoridan depsiniladi. To'la to'xtaguncha sirg'aniladi; b) «a» mashq chalqancha suzish uchun start olish joyida bajariladi.

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

BURILISHLAR TEXNIKASINI UZLASHTIRISH

Shug'ullanuvchilar u yoki bu sportcha suzish texnikasini egallaganlaridan so'ng burilish texnikasini o'rganishga kirishishlari kerak.

Oldin oddiy burilishlar texnikasi o'rganiladi, so'ngra shu asosda bir necha murakkab variantdagi burilishlar texnikasini bajarishga kirishiladi. Shug'ullanuvchilar burilishni o'zlashtirishlari uchun uning texnikasini alohida fazalarga bo'lib o'rganishlari kerak:

a) depsinish va sirg'anish; b) aylanish; v) burilish va sirg'anish; g) burilish devoriga suzib kelish, devorga tegish.

Burilish texnikasini o'zlashtirish uchsn mashqlar.

1. Hovuzning sayoz qismida devorga orqa qilib turiladi. Suvga yelka botguncha cho'kiladi. Bir oyoqni bukib, lanja bilan hovuz devoriga tayaniladi. Luftlangan kaftlari bilan pastga qaragan qo'llar oldinga uzatiladi. Nafas olib bosh suvga qo'yiladi va ikkinchi oyoq bukilib, birinchisi sniga qo'yiladi. Suvga botib, g) ovoz va ko'rish signalini payqash tezligini rivojlantirish mashqlari shular jumlasiga kiradi.

Maxsus jismoniy mashqlarni bajarishda gimnastika devori, skameyka, to'ldirilgan to'p, gantel va uncha og'ir bo'lmagan shtanga, cho'ziladigan rezinka, blok qurilmasidan va hokazolardan foydalaniladi. Mashqlar oyoq va qo'llarning turli holatlarida-turib, o'tirib, yotib va osilib, turli miqdorlarda takrorlanib, sekin va tez sur'atda bajariladi.

Suzishga o'rgatishning birinchi darsidayoq umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga kirishiladi va uni takomillashtirish keyingi yillarda davom ettiriladi.

Umumjismoniy tayyorlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish darslari suzish mashqi darslari bilan bir vaqtda va muntazam o'tkazilishi kerak.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishga o'rgatish usullarini ta'riflang.
2. Suzishga o'rgatishning boshlang'ich usublari nimalardan iborat?
3. Sportcha suzishda boshlang'ich o'rgatishning asosiy vositalarini ayting.
4. Start olishda va burilishda boshlang'ich o'rgatishda nimalarga ahamiyat beriladi?

TAYANCH IBORALAR

O'rgatish, boshlang'ich uslublar, shug'ullanuvchilar, tashkil etish, tushuntirish, ko'rsatish, mashqlar, asosiy vositalar, botish, qalqish, debsinish, sakrash, oyoq harakati, qo'l harakati, nafas olish.

MAVZU 6.

BOLALARNI SPORTCHA SUZISHGA O'RGATISH XUSUSIYATLARI

R E J A :

1. Suzish darsi
2. Ukuv sog'lomlashtirish ishlari
3. Mashg'ulot asoslari va uslublari
4. Mashg'ulot darsini rejalashtirish va mazmuni
5. Bolalar va usmirlar Mashg'ulotlarini tashkil etish uslublari

SUZISH DARSI

Suzish bo'yicha o'quv mashg'ulotini uyushtirish va o'tkazishning asosiy formasi gruppali dars hisoblanib, u o'zida hamma o'quv-tarbiya jarayonini mujassamlashtiradi. Har bir darsning vazifasi, mazmuni va yo'nalishi kurs oldiga qo'ygan vazifalar va o'quv materialini hamda shug'ullanuvchilarning oldingi darslarda olgan bilim va ko'nikmalariga asoslanib belgilanadi. Dars rejai vazifalar va mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi asosida tuziladi. U shartli ravishda uch qismga-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarga bo'linadi. Tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarni uyushtirish va dastlabki tayyorlash vazifasi amalga oshiriladi. Bunga shug'ullanuvchilarni uyushtirish (saflash, raport, yo'qlama va hokazo), o'tilganlarni qisqacha qaytarish, umumiy va shaxsiy xatolarni tuzatish, yangi o'quv materialini tushuntirish va namoyish etish, ilgari o'rganilgan va yangi yordamchi mashqlarni bajarish va, nihoyat, mashqlar muvaffaqiyatini tatshinlovchi shug'ullanuvchilar organizmiga zarur bo'lgan, chigil yozish mashqlari kiradi.

Darsning asosiy qismida suzish sporti texnikasini egallash, shug'ullanuvchilarda harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish kabi vazifalar hal ztiladi. Bu qismga suzish usullari texnikasining elementlari, start va burnlish texnikasini o'rgatish va o'zlashtirish, o'rgatilayotgan suzish uslubining texdarsda shug'ullanuvchilar bajargan mashqlarning sifati bo'yicha kamchiliklarni ko'rsatish va tarbiya ahamiyatiga ega bo'lgan ayrim ogohlantirishlarni berish.

Uyda, Ochiq havoda hamda hovuzda mustaqil shug'ullanish uchun umumiy va shaxsiy topshiriqlarni bayon ztishdan iborat. Bolalarni suzishg boshlang'ich o'rgatishni uyushtirish va o'tkazishda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang'ich o'rgatish uslubiyasi o'rtasida prinsipial tafovut yo'q. Lekin shunga qaramay o'qituvchi bolalar bilan shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab uslubiy usullarni qo'llashi zarur.

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

turishiga yordam berishi kerak. Ko'krakda yoki chalqanchasiga yotib oyoq harakati yordamida suzish, qo'l harakatini o'rgatishda o'qituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib, uni tirsagidan ushlab, qo'l harakatini bajarishiga yordamlashadi. Mashqlar suzish kamari yordamida, so'ng kamarsiz bajariladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishuvdan oldin suv muhitini o'zlashtirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksini qo'llash zarur. Bu mashqlar bilan katta va o'rta yoshdagi bolalarni boshlang'ich o'rgatish jarayonida bajariladigan mashqlar o'rtasida katta farq bor.

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

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

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

Uqituvchi ko'krakda brass usulida suzib yoki suvda bo'ynigacha botib, bolaning orqasidan yoki uning yelkasidan ushlab yuradi.

Ko'krakda yotgan bolani qo'lidan ushlab yuriladi, bo'yingacha suvga botguncha qo'lidan tutib yuriladi va. chalqancha yotgan holicha qo'ltig'i tagidan yoki boshidan ushlab chalqancha suziladi.

5). Bolalarni gorizontal (ko'krakda va chalqancha) holatda turishga va shu holatni saqlashga o'qituvchi bolaning bel va qorin tagidan ushlab yordamlashadi, o'rgatadi: qo'llari bilan Har xil holatlarda tutib turadi; a) gavda yonida; b) oldinga uzatilgan; v) bir qo'l oldinga uzatilib, ikkinchisi gavda yonida; g) tirsaklar yonga yozilib, kaftlar bosh orqasiga qo'yilgan (faqat chalqancha yotgan holatda) holatlarda yordamlashiladi.

Bu mashqlar oldin bir joyda turib, so'ng esa o'qituvchi bilan birga siljib bajariladi.

6. Bolalarning suvda bir o'qituvchidan ikkinchi o'qituvchiga tomon sirg'anishida gorizontal holatni saqlab borishga yordamlashiladi (qo'llarning Har xil holatlarida, ko'krakda va chalqancha yotib); o'qituvchi vositasida (yengil itarilib) yoki oyog'i bilan hovuz chetidan depsinish hisobiga olingan tezlikdan foydalanib o'qituvchidan hovuz chetiga, hovuz chetidan o'qituvchiga sirg'anishda gorizontal holat saqlanadi.

Mashqlar o'qituvchiga nisbatan yoki o'qituvchi bilan hovuz cheti orasidagi masofani sekin-asta uzaytirib bajariladch. 3, 4, 5 va 6-mashqlar oldin harakatsiz, so'ngra tayerlov mashqlarini o'zlashtirish jarayonida o'rgatiladigan krol usulida ko'krakda va chalqanchadagi oyoq harakatlari bilan bajariladi. 5 va 6-mashqlar ko'krakda nafas chiqarmay, chalqanchada erkin nafas bilan bajariladi. Kichik yoshdagi bolalar krol usulida ko'krakda suzishda nafas ritmini tez egallay olmaydi. Shu sababli o'rgatishni oldin krol usulida chalqancha suzishdan boshlash lozim. O'rgatishning boshlang'ich davrida chalqancha suzish paytida nafas ritmida qisman xatoliklarga yo'l qo'yish mumkin. Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish quyidagi izchillikda o'rgatiladi:

Krol usulida ko'krakda va chalqancha suzishda oyoq harakati hovuzning chekkasida rezinali suzish doirasiga yotib va sirg'anishda o'qituvchi yordamida hamda mustaqil o'rganiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Shuning o'zi, o'qituvchi hovuz qirg'og'ida tayoqsiz kuzatib boradi. Uqituvchi vaqti-vaqti bilan bolaga zarur bo'lgan ko'rsatmalarni beradi yoki imo-ishora bilan bildiradi, uni hamma vaqt dadillantirib va rag'batlantirib, butun hovuz bo'ylab to'xtatmay suzdiradi.

Chalqancha yotib oyoq harakati yordamida (qo'llarning Har xil holatida) hovuzning eni va bo'yiga grupp bo'lib suziladi. Uqituvchilar hovuz qirg'og'ida turib kuzatishadi va rahbarlik qilishadi. Ular bolalarga gavnani suvda to'g'ri tutishga, oyoqlarning suzish harakatlarini va nafasni to'g'ri

bajarishlari xususida zarur ko'rsatmalar berib turishadi. Bolalarga oyoqlarni harakatlantirib chalqancha yotgancha (qo'llarning Har xil holatlarida) qo'llarning harakati va uni oyoq harakati hamda nafas bilan moslashtirishni quyidagi izchillikda o'rgatishga kirishiladi:

Chalqancha yotib oyoq harakatlari hisobiga suzganda, qo'llarning harakatini o'qituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib kuzatib-tuzatib boradi. Uqituvchi bolaning tirsagidan ushlab qo'l harakatini bajarishga yordamlashadi.

Chalqancha yotib hovuzda ko'ndalangiga suziladi. Uqituvchi bola yonida yurib, uni kuzatish bilan birga, unga qo'l harakati va nafas olish hamda nafas chiqarishning bajarilishini ko'rsatib boradi.

Chalqancha yotib hovuzning uzunasiga suziladi. Uqituvchi bola yonida suzib, unga ko'z-quloq bo'ladi.

Shuning o'zi. Uqituvchi hovuz chetida yurib kuzatib boradi (tayoq bilan va tayoqsiz) va bolaga qo'l harakati hamda uni nafas bilan moslashtirishni ko'rsatadi.

Chalqancha yotib hovuzda ko'ndalangiga va uzunasiga. o'qituvchilar kuzatuvchi va rahbarligida suziladi. Ular hovuz chetida turib, bolalarga qo'llar harakati va uni nafas bilan moslashtirishni ko'rsatadilar. Sanab o'tilgan mashqlarni bajarish:

a) suzish harakatlarini bo'lib-bo'lib, Har bir qo'l harakatini alohida, dastlabki holatda to'xtatib, boshqa qo'lni gavdaga yondostirib yoki oldinga uzatib bajariladi;

b) qo'llarning suzish harakatlarini galmagal, bir qo'l harakatini bajarib dastlabki holatda to'xtagan (oldinga uzatilgan) paytda boshqa qo'l harakatni to'liq bajaradi va hokazo;

v) qo'llarni dastlabki holatda to'xtatib va ular bilan bir vaqtda harakat bajarib (bir qo'lni oldinga uzatib, ikkinchisi gavda yonida), ya'ni bir qo'l eshish harakatini bajarayotganida ikkinchisi suv ustida harakat qiladi. Bolalar chalqancha yotib tana holatini to'g'ri saqlab, oyoq va qo'llarning suzish harakatini nafas bilan moslashtirishni to'g'ri bajarib hovuzning uzunasiga yengil suzishni o'rganadilar. Keyin darsga vaqti-vaqti bilan to'xtovsiz suzishni kiritib masofani asta-sekin (200 m ga) oshirish zarur. Shu bilan birga qisqa masofaga tezlikka qaramay suzish ko'nikmasini va suzish texnikasini baholash lozim.

Bolalar chalqancha yotib yengil va dadil suzishni o'rganganlaridan so'ng krol usulida ko'krakda suzish o'rgatiladi. Bunda ham o'sha izchillikda mashqlar bajariladi. Darsga, shuningdek, oyoq va qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirish, oyoq va qo'l harakatlarini nafasni tutib turishga moslashga oid mashqlar kiritiladi.

Krol usulida chalqancha va ko'krakda suzish texnikasini egallagandan so'ng, delfin (batterflyay) usulida suzish texnikasi, undan keyin ko'krakda brass usuli o'rgatiladi.

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

Suzishga o'rgatish jarayoni irg'ish va oyoq bilan suvga sakrash, shuningdek, hovuz chetidan va start supachasidan kalla tashlashni ham o'z ichiga oladi.

Hovuz ichida turgan o'qituvchi tomonga, suvga irg'ish. Irg'igan bolani o'qituvchi ushlab olib, suvga sho'ng'itadi, so'ng hovuz chetiga tomon itaradi.

Shuning o'zi, o'qituvchi bolani suvga sho'ng'igandan so'ng ushlab oladi.

Shuning o'zi, o'qituvchi nazoratida bolaning o'zi suvdan chiqib, hovuz chetiga suzadi.

Shuning o'zi, o'qituvchi hovuz chetida nazoratda tayoqchasini ushlab turadi.

Mashqlar oldin rezinali suzish kamarini bog'lab, so'ngra kamarsiz bajariladi. Suvga «kalla tashlash» quyidagi izchillikda bajariladi:

Hovuz chetida o'tirgan holatda, tovonni hovuzning ushlaydigan joyiga tirab, tana oldinga to'liq bukiladi, qo'llar bosh uzra qovushtirilgan.

Bemalol o'tirib oyoq panjalari bilan hovuz chetiga tiralgan holatda. Tana oldinga egilgan. Qo'llar bosh uzra qovushtiriladi.

Shuning o'zi, oldinga egilgan holatda. Gavda oldinga gorizontal holatgacha egilgan. Oyoqlar to'g'ri, qo'llar bosh uzra qovushtiriladi.

Shuning o'zi, bukilgan holatda. Gavda oldingapastga to'liq egilgan. Qo'llar pastga tushirilib kaft boldir-panja bo'g'imiga tekkaziladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlar puxta egallangach, start sakrashlarini o'rgatish mumkin. Burilishlar bevosita o'qituvchi yordamida o'rgatiladi. Uqituvchi burilishni suvda namoyish qiladi va uni sho'ng'ish, sayoz hovuz tagidan narsalarni olib chiqish bilan birgalikda o'rgatadi. Uqituvchi oldin Har bir bola bilan birga sho'ng'iydi, keyin ularning navbati bilan mustaqil sho'ng'ishini kuzatadi. 9-10 yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish jarayoni o'rta, katta va voyaga yetganlarni suzishga o'rgatish jarayoniga asosan o'xshaydi. Lekin o'rgatishning birinchi bosqichida, suvni o'zlashtirish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish va oyoq harakati texnikasini o'zlashtirish mashqlarining bajarilishini bolalarga ko'rsatish hamda ularni nazorat qilish va zarur bo'lganda yordam ko'rsatish uchun o'qituvchi suvda bo'lishi zarur.

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

O'QUV-SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARI

Bugungi kunda yozgi bazalarning hamma suzish havzalarida ko'plab o'quv-sog'lomlashtirish gruppalari ishlab turibdi. Gruppalarning muntazam qatnashchilari hisoblangan kishilar o'z tengqurlari, yaqinlari va tanishlariga suzish mashg'ulotidan keyin o'zlarini yanada navqiron va tetik his ztayotganliklarini gapirib bermoqdalar va shu bilan birga ular beixtiyor ana shu sohaning faol tashviqotchilari bo'lib qolmoqdalar. Lekin suzish bo'yicha o'quv-sog'lomlashtirish ishlarini uyushtirish va o'tkazish, uning haqiqatan ham kishi a'zolariga ijobiy ta'sir etishini ta'minlash uchun suzish mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish, Har bir shug'ullanuvchining sog'lig'iga muvofiq, kuchiga yarasha jismoniy nagruzka berish kerak. Ayniqsa bu yoshi katta odamlarga taalluqlidir. Umuman o'quv-sog'lomlashtirish gruppalarida shug'ullanuvchilar dastavval suzish sporti texnikasidan birini egallashi tavsiya qilinadi. Harakatlar nafas bilan moslashtirilgan bunday sport texnikasi ularga suzishni sog'lomlashtirish maqsadida qo'llash imkonini beradi.

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

MASHG'ULOT ASOSLARI

Mashg'ulot mashg'ulotlarining samaradorligini ta'minlash uchun pedagog va vrach nazorati yaxshi yo'lga qo'yilgan, ularni uyushtirish yuqori darajada bo'lishi zarur. Suzish bo'yicha yaxshi nazariy va amaliy tayyorgarlikka ega bo'lgan, ilg'or Mashg'ulot metodlaridan xabardor murabbiylar (ilmiy ish olib boruvchi murabbiylarning katta bir gruppasi) sovet sportchilarini cho'qqilarni egallashga muvaffaqiyatli tayyorlamoqdalar. Tokioda o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlarida ayollar o'rtasida 200 m ga brass usulida suzishda G. Prozumenshikova olimpiada chempioni, S. Babanina esa bronza sovrindori bo'ldi. Erkaklar o'rtasida 200 m ga brass usulida suzishda G. Prokopenko kumush medalni qo'lga kiritdi. Shuningdek, bunga XXII Moskva olimpiadasida rus suzuvchilari erishgan katta yutuqlar ham yorqin misol bo'la oladi.

Sport Mashg'ulotsining vazifalari. Ko'zlangan maqsadga erishishda suzish sporti Mashg'ulotsining vazifalari quyidagilardan iborat:

1) Shug'ullanuvchilarni Har tomonlama jismoniy rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlash; 2) aynan shu suzish usulida qo'llaniladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirish; 3) tanlangan suzish usuli sport texnikasini puxta egallash; 4) musobaqa sharoitida aniqlangan (muayyan) masofada suzish taktikasini egallash; 5) yuksak irodani tarbiyalash; 6) nazariy tayyorgarlik, shuningdek vrach nazorati va boshqa yondosh fanlar bilan tanishishdan iborat. Bu vazifalarni o'quv-mashg'ulot jarayonida hamma sportchilar yangi o'rganayotganlardan tortib to sport masterlarigacha puxta egallashi majburiy hisoblanadi. Shu bilan birga Har bir sportchining shaxsiy xususiyati, uning jismoniy imkoniyati, umumiy ma'lumot darajasi va boshqa shartlar ham hisobga olinadi.

Mashg'ulot mazmuni. Suzish bo'yicha sport trenirovkasi deyilganda Har tomonlama jismoniy rivojlantirish asosida sportchilarni yuqori natijalarni qo'lga kiritishga tayyorlash tushuniladi. Bu katta

kuch va matonat talab qiluvchi pedagogik jarayondir. Sport trenirovkasi zaminida suzuvchilarni zaruriy tayyorgarlikdan o'tkazish, uni oqilona rejalashtirish, bu ishda turli metod va vositalardan samarali foydalanish yotadi. Suzish sporti Mashg'ulotsi mazmunini: nazariy, jismoniy, texnik, taktik, ma'naviy kamolot va iroda tashkil etadi.

Nazariy tayyorgarlik. Suzuvchining sport mahoratini o'stirish bilan birga uning nazariy bilimini oshirish ham juda zarur. Bu jihat suzish texnikasini egallashda, turli usullarni qo'llashda yordam beradi. Shuningdek, kuchli suzuvchilarning Mashg'ulot metodlari, ilg'or tajribalarini o'rganish kerak.

Nazariy tayyorlashga suzish masalalaridan tashqari anatomiya asoslari (harakat apparatining tuzilishi, muskul ishlari va hokazolar), umumiy fiziologiya va sport fiziologiyasi (turli organlar va sistemalarning o'zaro ta'siri, turli jismoniy mashqlarning organlarga ta'siri), shuningdek, jismoniy tarbiya asoslari ham kiradi.

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

Texnik tayyorgarlik. Umumiy texnik tayyorgarlik tanlangan va boshqa sport usullari texnikasini, start va burilishlar texnikasini egallash hamda sportchi shug'ullanadigan masofani hisobga olgan holda umumiy bardoshni rivojlantirish demakdir. U umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan biri hisoblanadi.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun suzish, start olish va burilish texnikalarini to'xtovsiz takomillashtirib borish zarur. Shuning uchun texnik tayyorgarlik masalalarini suzuvchining chiniqish darajasi bilan uzluksiz bog'liq holda ko'rish zarur. Umumiy texnik tayyorgarlikni egallash davrida mashg'ulot dastursiga hamma usullarda suzishni kiritish tavsiya qilinadi.

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

Taktik tayyorgarlik. Sport Mashg'ulotsining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu musobaqa sharoitida sportchi o'z imkoniyatlaridan-jismoniy, texnik va suzish tayyorgarligidan muvaffaqiyatli foydalana bilishini nazarda tutadi. Shuning uchun taktik tayyorgarlik Mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida muayyan o'rinni egallaydi.

Ba'zan kuchlar teng yoki bir necha kuchli suzuvchilar musobaqasida yaxshi o'ylab, to'g'ri qo'llangan taktika g'alabani ta'minlaydi.

Taktik vazifa bevosita musobaqa paytida hal qilinadi.

Lekin dastavval masofani suzib o'tish taktikasi o'z imkoniyatlari va boshqa sportchilarning kuchini hisobga olgan holda aniqlanishi kerak. Maqsadga muvo fiq taktikani qo'llashda musobaqa ishtirokchilari bilan oldindan tanishish ham yordam beradi.

Taktik fikrlar sportda chiniqish darajasiga bog'liq: suzuvchi qancha yaxshi tayyorlangan bo'lsa, u musobaqada shu qadar elastik taktikani tanlashi mumkin. Butun masofani bir tekis, yuqori tezlikda, ya'ni masofaning birinchi va ikkinchi yarmiga sarflangan vaqt jihatidan minimal farq bilan suzish Har qanday musobaqada, shubhasiz, eng yaxshi variant hisoblanadi. Lekin musobaqa sharoitida bundan ba'zan voz kechishga to'g'ri keladi, chunki ishtirokchilar sostavi va musobaqa sharoiti, ayniqsa musobaqa nizomiga muvofiq yarim final va final hisobga olinganda yoki suzuvchilar qattiq asabiylashganda, ayniqsa katta musobaqalar (respublika, mamlakat birinchiligi va hokazolar) da shunday bo'ladi. Shuning uchun ham suzuvchilar yuz bergan Har qanday vaziyatda, turli variantlarda suza olishi va o'zgargan holatda zarur bo'lgan taktikani qo'llay oladigan bo'lishlari lozim. Musobaqada muvaffaqiyatga erishish ko'pincha taktikani to'g'ri tanlashga bog'liq bo'ladi. Amalda shunday payt

bo'ladiki, bunda sportchi masofani kuchi yetmaydigandek tuyulgan tezlikda boshlaydi. Bu o'z navbatida umumiy natijaning pasayishiga olib keladi. Suzuvchilar aksincha masofaning birinchi qismini past tezlikda suzish bilan boshlaganlari ma'qul. Bundan keyingi qismda yuqori natijaga erishish imkoni tug'iladi. Shuning uchun Har bir suzuvchi aynan bir bosqichni hisobga olgan holda o'zi uchun to'g'ri keladigan taktik variantni aniqlashi zarur. Yaxshi suzuvchilar masofaning birinchi va ikkinchi qismiga sarflagan vaqtlari orasidagi farq o'rtacha 4-6 sekund atrofida bo'lishi amalda aniqlangan. Bunday farq startdagi sakrash va toliqishning boshlanishi hisobiga hosil bo'ladi. II va III razryadli suzuvchilarda masofani suzishda sarflangan vaqtlar orasidagi farq 8-10 sekund, 200-400 m masofalarda esa bu farq undan ham ortadi. Shuning uchun Mashg'ulot jarayonida masofalarga bir tekis suzishga erishish zarur.

Ma'lumki, sport maqsadga intilish, iroda va jasorat kabi xislatlarni tarbiyalashda yordam beradi. Murabbiyning ish faoliyati ham ana shu maqsadga qaratilmog'i darkor. Jisoniy tarbiya va sport vositalari yordamida murabbiy o'z shogirdlarida yuksak axloqiy sifatlarni, ideallarga sodiqlik, Vatanga muhabbatni kamol toptirishi lozim. Sportchi o'z muvaffaqiyatlari mamlakatimiz sport sharafini himoya qilish g'oyasi bilan chambarchas bog'liqligini bir daqiqa ham unutmazligi kerak. Shiddatli bahslashuvlarda yuksak sport natijalariga erishish, ayniqsa chet ellarda g'alaba qozonish suzuvchining ongliligiga, vatanparvarlik tuyg'usiga ko'p jihatdan bog'liq. Shunday qilib murabbiy o'z o'quvchilarining faqat sport natijalarini oshirish masalasi bilangina qiziqib, shu bilan chegaralanib qolmasdan, balki ularning o'qishi, xulqi, ma'naviy qiyofasi va uning kamoloti, umuman butun faoliyatini jiddiy, e'tibor bilan kuzatib borishi kerak.

Uqituvchi o'z o'quvchilarini estetik tarbiyalashi, hayotdagi hamma yaxshi narsalarga did bilan qarashga o'rgatishi kerak. Sportchi qayerda bo'lmasin Har doim toza va orasta yurmog'i lozim. Kitob, gazeta va jurnallar o'qish, muzeylarga, spektakl va kinolarga borish, san'at va texnika sohasidagi doklidlarni tinglash ham sportchini estetik tarbiyalashga xizmat qiladi. jamoa bilan ishlayotgan murabbiyning ishi talabalarining qiziqishi, dunyoqarashi va nimalarga moyilligida na-moyon bo'ladi. To'g'ri tarbiyalash uchun murabbiy o'z shogirdlarini juda yaxshi bilishi kerak. Har bir o'quvchiga individual yondoshish tarbiyaning asosiy prinsiplaridan biridir. Shogirdlarga shogird sifatida hurmat bilan qarash, ular oldiga yuksak talablar qo'yish, xato va kamchiliklarni tugatishda ularga to'g'ri yondoshish uchun murabbiy o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlaridan yaxshi xabardor bo'lmog'i darkor.

Sportchining sport mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, unga shunchalik e'tibor bilan yondoshish kerak. Murabbiy suzuvchida zarur xislatlarni kamol toptira borib, individual mashg'ulotlar va o'quv Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda shogirdning individual (shaxsiy) xislat hamda qobiliyatiga jiddiy e'tibor bermog'i lozim. Mashg'ulot jarayonida bu jihatlarning yanada sayqallanishiga, mukammallik kasb etishiga erishmoq muhim. Suzuvchining murabbiy tomonidan ana shunday doimiy kuzatuvigina sportchi kamolotini ta'minlaydi.

Tarbiya jarayonini muvaffaqiyatli tashkil qilishda murabbiy shogirdlarini sport nazariyasi va amaliy yangiliklaridan xabardor qilib turishi, suhbatlar o'tkazishi, ularga sport kinofilmlari, kinogrammalari va hokazolarni ko'rsatib turishi kerak. Bu sportchilarda Mashg'ulot mazmuniga qiziqish uyg'otadi.

Shug'ullanuvchilarni aktiv fikr yuritishga o'rgatish kerak. Suzuvchining tashabbuskorligini murabbiy doimo rag'batlantirib borishi zarur. Tarbiyada murabbiyning nbrati, uning obro'si katta rol o'ynaydi. Uqituvchi eng avvalo o'z o'quvchilariga ibrat ko'rsatishi, uning o'zi sovet kishilariga xos maqsad sari intiluvchanlik, prinsipiiallik kabi xislatlarga ega bo'lmog'i darkor.

Murabbiy dastavval o'z predmetini a'lo darajada biluvchi yuqori malakali sportchi bo'lishi kerak. Uning madaniyatli, odobli va ilmi bo'lishida juda ham gap ko'p. Bu tarbiyalanuvchilar, shug'ullanuvchilar bilim darajasini kengaytirishga, uni boyitishga xizmat qiladi.

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

erishiladi. Ba'zan musobaqalarda muvaffaqiyatsiz chiqishlar sababini texnika yoki uslubiyadan emas, balki suzuvchining ana shu iroda jihatlaridan qidirishga to'g'ri keladi.

Musobaqa shartlari turlicha bo'lishi va odatlanmagan sharoitda o'tkazilishi turgan gap. Masalan, musobaqa miqyosi, notanish hovuz, noqulay Harorat, notanish ishtirokchilar va hokazolar suzuvchi asabiga, uning irodasiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar hisoblanadi.

Odatda, sportchilar musobaqa oldidan hayajonga tushishadi. Lekin bu hayajonlanish yuqori natijalarga erishishga halal bermasligi kerak. Har qanday vaziyatda o'z imkoniyatlarini dadillik va xushyorlik bilan baholash mux. im. Aksincha, o'z kuchiga ishonchsizlik, kuchli ishtirokchilardan cho'chish va boshqa sabablar suzuvchi aktivligini susaytiradi va u o'z imkoniyatidan ko'ra past natijalarni ko'rsatadi. Murabbiy suzuvchilarda iroda sifatlarini tarbiyalashga suzish texnikasi va Mashg'ulot uslubiyasi bilan babbaravar e'tibor berishi lozim. Ma'lumki, Har qanday musobaqada g'oliblar va mag'lublar bo'ladi. Agar birinchilarda quvonch va ma'naviy qanoatlanish hosil bo'lsa, ikkinchilarda mahzunlik, alam bo'ladi. Bunday hollarda birinchilar kekkaymasdan, o'z raqiblarini xurmat qilishi, keyingi safar ularning o'rniga o'zi tushib qolishi mumkinligini o'ylashi lozim.

Mag'lubiyatga mardlarcha chidash, muvaffaqiyatsizlik sabablarini to'g'ri baholashni bilish va sabot bilan Mashg'ulot qilishni davom ettirish va keyingi musobaqalarda ilg'orlar qatoridan o'rin olishga intilish katta fazilat hisoblanadi. Musobaqalarda hamma ishtirokchilar o'zaro teng kuchga ega bo'lishmaydi. Shuning uchun Har bir suzuvchi, musobaqa miqyosi va ishtirokchilar sostaviga bog'liq holda o'zining individual vazifasiga ega bo'lishi kerak. Masalan, kuchsizroq suzuvchilar bilan musobaqalashganda oldindan kerakli natijani aniqlash yoki muayyan bir o'rinni rejalashtirish mumkin. Kuchli sportchilar bilan uchrashganda esa imkoniyat boricha kam yutqazishga intilish yoki ayni paytda vaziyatga bog'liq holda muayyan o'rinni egallash vazifasini belgilash zarur. Amalda musobaqalar biroz murakkab sharoitlarda o'tkaziladi. Bu suzuvchining sport natijasiga keskin ta'sir qilishi tabiiy. Masalan, suzuvchi chekkadagi yo'lakdan suzganda, asosiy o'rtobatchi uzoqdagi yo'lakdan suzganda yoki suv Harorati odatdagidan past bo'lganda va hokazolarda murakkab vaziyat vujudga keladi. Shuning uchun ularni oldindan his etib, murabbiylarga ba'zida Mashg'ulot mashg'ulotlarini ana shunday sharoitni ko'zlagan holda o'tkazish tavsiya silinadi. Shunday qilinganda suzuvchilar musobaqalar paytida uchrashi mumkin bo'lgan eng noqulay va kutilmagan vaziyatlarning ham oldini olish imkoniga ega bo'ladilar. Suzuvchi irodasini tarbiyalashda ta'sir qiladigan usullardan biri gruppali mashg'ulotlar hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarda sportchilar birgalikda Mashg'ulot qilishadi va kuchlari teng bo'lgan sheriklari bilan Har xil masofalarga tezlik uchun suzishadi. Bu suzuvchilarni bahslashishga o'rgatadi va mashg'ulotni musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi. Suzuvchilardagi iroda sifatlarini tarbiyalash uchun sport Mashg'ulot jarayonida ularni ko'proq mustaqil harakat qildirish va o'qituvchi hamda murabbiylar homiyligidan ozod qilgan ma'qul. Musobaqada bevosita masofani suzib o'tish paytida suzuvchilar mustaqil, tez qaror qabul qila oladigan bo'lishlari kerak. Amalda murabbiy o'z o'quvchisi ishtirok etayotgan musobaqalarning hammasida qatnashish imkoniyatiga ega bo'lmay qoladigan hollar ham tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun suzuvchini mustaqil o'rgatish juda zarur. Bu sport muvaffaqiyatini ta'minlabgina qolmay, balki sportchining Har doim mustaqil, to'g'ri qaror qabul qilishiga imkon beradi.

MASHG'ULOT USLUBLARI

Sport tayyorgarligining umumiy jarayonida qo'llaniladigan vositalar va sportchining suzish texnikasini egallashi uchun zarur bo'lgan hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan metodlar o'qituvchi, murabbiy ishida eng zarur qurol bo'lib, ular bilan Haryoqlama tanish bo'lish sport murabbiylarining eng birinchi vazifasidir.

Sport ishlari amaliyotida, suzuvchi Mashg'ulotda bevosita bir necha asosiy metodlar qo'llaniladi. Ularning o'zaro farqi quyidagicha: a) nagruzka mazmuni; b) mashqlar aro dam olish xarakteri bilan ular o'zaro farqlanadi.

Keyingi yillarda Mashg'ulotning quyidagi asosiy metodlari aniqlandi va qo'llanmoqda:

1) bir xil sur'atli (masofali); 2) intervalli; 3) o'zgaruvchan; 4) takroriy; 5) musobaqa (kontrol) metodlar.

Bu metodlar Har birining mazmuni va xarakteri qo'llaniladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq.

Bir xil sur'atli (masofali) metodning ikki varianti mavjud: 1) butun masofani oldindan belgilangan grafik bo'yicha ko'proq bir xil sur'atda suzish; 2) masofani olingan vazifaga muvofiq biroz tezlatilgan sur'atda suzish.

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

Masofani bir xil sur'atda suzish sport trenirovkasida fiziologik jihatdan ko'proq maqsadga muvofiq va tejamli hisoblanadi. Masofani bir xil sur'atda suzishga o'rgatishga Mashg'ulotda ko'proq e'tibor berish kerak. Suzuvchi «Vaqtini sezish» (nerv-muskul asosida sezish) deb nomlanuvchi tushunchani egallashi (o'rganishi) zarur. Buning uchun murabbiy suzuvchiga oldindan Har bir bo'lakni (25 yoki 50 m va hokazo masofani) qanday vaqtda suzishni aj'ltadi. Shu bilan birga masofani suzib o'tayotganda murabbiy suzuvchiga shartli signal (barmoqlar yoki tovush) orqali vazifa qanday bajarilayotganligini bildiradi. Suzuvchi signalga javoban suzish tezligini to'g'rilaydi. Murabbiy masofa tugagandan so'ng vazifaning bajarilishini tahlil qiladi.

Suzuvchi astasekin masofani ko'proq bir xil sur'atda suzib o'tishga, o'z sezgisi orqali taxminiy tezlikni aniqlashga va shunga bog'liq holda uni mustaqil to'g'rilashga o'rganib boradi. Sportchining mashq olish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u suzish tezligini shunchalik yaxshi aniqlaydi va his qiladi. Misol: vazifa-200 m brass bilan 3. 12,0 suzish. Masofani 50 m- (45,0 startdan); 100 m-1. 33,5 (48, 5); 150 m-2. 22, 5 (49,0) va 200 m-3. 12,0 (49,5) tariqasida suzish mumkin. Bunda masofaning yarmida farq 5 sekundni tashkil qiladi. Keyingi x. ar bir 50 m oldingisidan 0, 5 sek farq bilan bo'sh-sekin suziladi (start hisobga kirmaydi). Bunda sportchining biroz toliqishi hisobga olinadi. Shunday qilib oldindan berilgan bir xil sur'atli tezlikda suzish suzuvchilarga o'z kuchlarini masofada maqsadga muvofiq tassimlashga o'rgatadi va natijani o'stirishga imkon beradi. Masofani bir xil sur'atli metod bilan suzishni Mashg'ulotning hamma davrlarida qo'llash tavsiya qilinadi.

Ikkinchi variant. Masofa tezlatilgan sur'atda suzib o'tilganda ham avvaldan uning uzunligi va belgilangan tezlanishi hisobga olinib taxminiy tezlik grafigi aniqlanadi. Bunda qo'yilgan vazifa va suzuvchi tayyorgarligiga aloqador topshiriqlarda tafovut bo'lishi mumkin.

Amalda odatda shunday variantlar uchraydiki, bunda masofaning birinchi yarmidan ko'ra ikkinchi yarmi biroz tez sur'atda suzib o'tiladi. Mashq darajasiga va tayyorlanish davriga bog'liq holda masofani suzib o'tishning umumiy tezligi asta-sekin o'sib borishi, suzish texnikasini to'g'ri saqlash kerak. Masofaning ikkinchi yarmida tezlikni sekin-asta oshirib suzish suzish texnikasini yaxshi egallash imkonini beradi. Tezlikni oshirib suzish tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidan boshlab, ya'ni suzuvchilar bunga tayyorgarlikdan o'tgan davrda qo'llash tavsiya qilinadi. Intervalli metod. Mashg'ulotning intervalli metodi suzuvchi Mashg'ulot qilayotgan masofani qisqa bo'laklarga (25, 50, 100 m va hokazolarga) bo'linishi bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga uning umumiy uzunligi, asosiy masofadan 3-4 marta ko'p va undan ortiq (800 va 1500 m hisobga olinmaganda) bo'lishi mumkin. Masalan, suzuvchi 200-400 m masofada trenirovka qilayotgan bo'lsa, hamma intervalli bo'laklarning umumiy hajmi 800-1200 m gacha bo'lishi mumkin. Intervalli metodda murabbiy ixtiyorida suzuvchini tayyorlashning turli variantlari mavjud bo'ladi. So'nggi yillarda quyidagi ikki variantga ko'proq murojaat qilinmoqda:

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

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

Birinchi variant. Takroriy-intervalli suzish. U takroriy va intervalli metodlarning omixtasidir. Bu variant ko'pincha ba'zi bir sport turlari (yengil atletika va boshqalar) da qo'llaniladi. Lekin suzishda bu variant o'ziga xos xususiyatga ega. Ya'ni suzuvchi Mashg'ulot qilayotgan masofa ancha qisqa bo'laklarga, odatda juft bo'laklarga bo'linadi.

Masalan, 100 m Mashg'ulot qilinganda 4-8x25 m; 4-8X50 m 2-4x100 m va boshqa birliklarda 200 m-4-8X100 m va hokazo suziladi. 400-1500 m suzganda bo'laklar soni masofa uzunligiga muvofiq oshiriladi: 16-30x50 m; 8-16X100 m; 4-8x200m; 4-8X400 m va hokazo.

Suziladigan bo'laklar uzunligi va soni hamda ular orasidagi tanaffus intervalli, Har xil bo'lishi mumkin. Lekin aynan Hozirgi seriyada bo'laklar orasida tanaffus intervali avvaldan aniqlanadi va bir, xilligicha qoladi. Shuningdek, suzishning taxminiy tezligi uning keyingi bo'laklarida pasaytirilmaydi. Suzuvchining mashq olganlik darajasiga qarab tezlik sekin-asta, belgilangan o'rta tezlikkacha

oshiriladi. Keyinchalik tezlik suzuvchi «zapas»ga ega bo'lishi uchun bir qadar oshiriladi. Tajribadan tezlik «zapasi» bo'laklarni suzishda 25 m 1-1, 5 sekund, 50 m 2-3 se-kund, 100 m 3-6 sekund, 200 m 4-8 sekundgacha bo'lishi mumkinligi aniqlangan (bu taxminan 5-10 prosentni Ikkinchi variant. Qeyingi paytlarda suzuvchilar bir darsning o'zida o'zi Mashg'ulot qiladigan asosiy yoki unga yaqin masofani 2-3 marta suzish variantini tez-tez qo'llamoqdalar. Masalan: 2-3x100 m yoki 2-Zx 75 m va boshqa birmuncha uzun masofalarda shunday qilmoqdalar. Bunda masofaning suzish intensivligi oldindan suzuvchining shu paytdagi tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda aniqlanadi. Masofalar orasida tanaffus suzuvchi ahvoriga, masofa uzunligi va suzish tezligi hamda suzuvchining Mashg'ulot ko'rganlik darajasini hisobga olib aniqlanadi. Trenirovka darsining vazifasiga bog'liq holda masofaning takroriy suzish orasidagi tanaffusi odatda 10-15 min atrofida bo'ladi. Agar tanaffus juda davomli bo'lsa, unda bunday takroriy suzish o'z ma'nosini yo'qotadi, chunki bunda suzuvchining fiziologik ko'rsatkichlari dastlabki holatiga yaqinlashib qoladi. Yaxshi suzuvchilarning Mashg'ulotsida bo'laklarni eng yuqori tezlikka yaqin va maksimal tezlikda suzish birmuncha qiyinlashadi.

Musobaqa (kontrol) metodi. Musobaqa metodi ikki xildan iborat: a) o'quv musobaqasi; b) kontrol musobaqa.

O'quv musobaqasi. O'quv musobaqasining mazmuni-suzuvchilar gruppasidagi darsda uyushtiriladigan Har xil mashqlarni eng yaxshi bajarish bo'yicha suzishlardan iborat. Masalan, burilish va startni (to'g'ri va tez) bajarish, faqat oyoq harakatlari yordamida tezlikni oshirib suzish va hokazolar. Bundan tashqari, trenirovka darsi jarayonida suzuvchilar orasida birorta masofaga asosiy usulda, shuningdek, qo'shimcha usul bilan suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Masalan, suzuvchilar gruppali Mashg'ulotsini suzish usullarining xillariga bog'liq bo'lmagan, bir dasturlik musobaqa elementlarini kiritgan holda o'tkazish mumkin. Bunday hollarda shu suzish usullaridagi mavjud natijalarga yaqin natijalar ahamiyatli hisoblanadi. Musobaqa elementlari kiritilgan, gruppali trenirovka darslari shug'ullayuvchilarning ruhini ko'taradi va ularda iroda sifatlarini tarbiyalaydi. Ular masofani yuqori tezlikka yaqin yoki maksimal tezlikda bosib o'tadilar. Agar Mashg'ulot darsi davom etadigan bo'lsa, unda kontrol masofa suzilgandan keyingi tanaffus sportchining ahvoli va charchash darajasiga bog'liq holda aniqlanadi. Eng yuqori tezlikka yaqin va maksimal tezlikda suzish vazifasini bajarish ancha qiyin hisoblanib, bunga ko'p energiya sarflanadi, So'nggi yillarda ko'pgina suzuvchilari Mashg'ulot darslarida sinov suzishni qo'llay boshladilar. Kontrol suzish chet mamlakatlarning eng yaxshi suzuvchilari o'rtasida keng tarqalgan. Jumladan, GDR, Avstraliya va Amerika suzuvchilari Mashg'ulotsida qo'llaniladi. Bu mamlakatlarning suzuvchilari o'z Trenirovkalarida ko'pincha shu metodni qo'llaganlari uchun mamlakat va hatto Jahon rekordidan yuqori natijalarni ko'rsatganlar. Bularning hammasi kontrol suzish sport mahoratini oshirishga ijobiy ta'sir etishini yana bir bor tasdiqlaydi. Kontrol suzishlar suzuvchilarda o'z kuchiga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi va musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishga yordamlashadi.

Kontrol suzishlarni musobaqaga tayyorgarlik arafasida, suzuvchi imkoniyatini oldindan aniqlash maqsadida qo'llanish tavsiya etiladi. Bu suzuvchini musobaqaga tayyorlashdagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Bunda sportchi kelgusidagi baxslashuvlarda yuqori natijalarga erishish uchun tajriba orttiradi. Musobaqalarda muntazam ravishda ishtirok etish sport natijalarining o'sib borishiga yordam beradi. Shuning uchun suzuvchining tayyorgarlik darajasiga qarab uning musobaqada ishtirok etishini ko'zdan kechirib chiqish tavsiya qilinadi (ayni paytda uning tayyorgarlik darajasiga munosib natija rejalashtiriladi).

Mashg'ulot darslarida odatda bir necha metodlardan bir yo'la foydalaniladi va ulardan bittasini alohida olish kamdankam uchraydi. Tabiiyki, tayyorgarlikning ayrim davrlarida hamma metodlar bir xil darajada qo'llanilmaydi. Ko'rsatilgan metodlarning Har biri, o'zining ijobiy tomonlariga ega. Ulardan biri boshqasiga nisbatan sportchining u yoki bu sifatlarini tarbiyalashga ijobiyroq ta'sir qiladi. Agar metodlarning faqat bittasidan foydalanilsa, sportchi uchun zarur sifatlarni tarbiyalashning iloji bo'lmay qoladi. Agar darsda hamma metodlar qo'llanilsa, unda ular bir-birini to'ldirib, suzuvchiga zarur bo'lgan hamma jismoniy sifatlarning (kuchlilik, tezlik, chidamlilik va boshqalarning) rivojlanishiga imkon beradi. Ilg'or suzuvchilar tomonidan qo'llaniladigan sport Mashg'ulotsining metodlarida standartlik yo'q va Har bir murabbiy doim o'zining ijodiy tashabbusini ko'rsatadi, yangi variantlar qidiradi. Ko'pchilik suzuvchilar Har xil Mashg'ulot metodlaridan foydalanib, yuqori sport natijalariga erishadilar. Bu sport mahoratini oshirish yo'llari turlicha bo'lishi mumkinligini ko'rsatuvchi dalildir.

Hozirgi paytda sport Mashg'ulotsining eng afzal metodi intervalli suzish bo'lib, u ancha unumli va asosiy fiziologik talablarga javob beradi.

MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH

Sport mahoratining yuqori cho'qqisiga erishish to'xtovsiz, ko'p yillik tayyorgarlikni talab qiladi. Organizm to'g'ri tuzilgan, muntazam Mashg'ulot darslarining oshirilgan talablariga astasekin ko'nika boradi. Uning ish qobiliyati oshadi, tiklanish jarayoni tezlashadi, birmuncha tig'iz jismoniy vazifalarni bajarishi mumkin bo'lib qoladi. Shu bilan birga sport mavsumida erishilgan funksional imkoniyatning rivojlangan darajasini keyingi mavsumda mustahkamlab va rivojlantirib borishga erishish, suzuvchining sport mahoratini takomillashtirish kerak bo'ladi. Bu butun faoliyatni to'g'ri rejalashtirishni talab qiladi. Perspektiv-bir necha yilga mo'ljallangan, bir yillik, oylik va haftalik rejalar shu maqsadga qaratilgandir.

Perspektiv reja. Suzuvchining sport tayyorgarligi uchun belgilangan perspektiv reja ikki yoki to'rt yilga mo'ljallangan bo'lishi mumkin.

Perspektiv rejalashtirishni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun shu muddatdagi suzuvchining tayyorgarlik darajasi, qo'llaniladigan asosiy vositalar, shuningdek, ularning uslubiy yo'nalishi, jismoniy nagruzkalar hajmi, sport natijalarining miqyosi va boshqalar aniqlangan bo'lishi kerak.

Perspektiv rejaning asosiy maqsadi-oldingi yillardagi sport natijalarining tahlili asosida sport tayyorgarligining umumiy vazifalarini bir necha yilga aniqlashdan iborat. Bu o'z navbatida suzuvchi tayyorgarligining konkret vazifalarini to'g'ri belgilab beradi. Sport Mashg'ulotsini bir necha yilga rejalashtirishda qo'yilgan vazifalarning muayyan izchillikda bajarilishiga ahamiyat berish muhim.

Perspektiv reja tuzilganda suzuvchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi kerak. Masalan, boshlovchi suzuvchilarda Mashg'ulotning umumiy hajmi yildan-yilga orta borishi, malakali sportchilarda suzish nagruzkasining hajmi yillar davomida yuqori darajada barqaror bo'lishi mumkin. Lekin umumiy hajmni saqlagan holda treyirovka mazmunini o'zgartirish, shuningdek Mashg'ulot nagruzkasining hajmini oshirish, tezkor mashqlar sonini ko'paytirish kerak va hokazo.

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

Kontrol normativlarni aniqlash uchun quyidagilar:

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

Har bir konkret vaziyatda sport Mashg'ulotlari vazifalariga muvofiq murabbiy kontrol (nazorat) normativlarni belgilashi lozim. Uqituvchi kontrol normativlarni qo'llab, suzuvchining jismoniy, texnik suzish, taktik va iroda tayyorgarligidagi nuqsonlarni aniqlashi mumkin.

Bolalar sport maktablarining yosh suzuvchilari, asosan 11-14 yoshlilar perspektiv rejaning ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tish kerak. yosh suzuvchilar uchun perspektiv reja 4-8 yilga mo'ljallab tuziladi. 4-6 yilda 17-18 yoshda (qizlar 15-16 yoshda) yuqori sport mahoratiga erishishga asos qo'yiladi. Perspektiv reja tuzayotganda yosh suzuvchilar organizmi katta nagruzkalarga tayyor emasligini hisobga olib yuqori sport natijalarini bevaqt mo'ljallamaslik zarur. Ayniqsa 1-2 yillik muddatda yuqori sport natijalariga erishishga urinish, yosh suzuvchilar organizmiga zararli ta'sir qiladi. Vaqtinchalik zafar kelajakdagi haqiqiy natijalarga to'siq bo'ladi.

Perspektiv reja asosida sport tadbirlari hisobga olinib, bir yillik tayyorgarlik reja tuziladi.

Yillik reja. Sport tayyorgarligining bir yillik rejai perspektiv reja bilan uzviy bog'langan holda tuziladi. Shuning uchun ham Har bir sport mavsumidagi vazifalar ana shu asosda hal etiladi.

Yillik reja hususiyatlari sportchining tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Shuning uchun rejalashtirish masalalari suzuvchilarning sport klassifikatsiyasini hisobga olgan holda ko'riladi. Suzuvchilar yillik Mashg'ulotsining maqsadi-mavsumdagi mas'uliyatli musobaqalarda yaxshi natijalarni qo'lga kiritishdan iborat. Shu maqsadda yil davomida suzuvchilarni tirish va o'tkazishda nagruzkani takrorlab va uni asta-sekin oshirib borish zarur.

Muskul ishi ko'p marta takrorlanganda yurak-tomir,, nafas va boshqa snstemalarda muhim funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi. Nagruzkalarni asta-sekin o'stirish prinsipi Mashg'ulot intensivligini asta-sekin ko'paytirishni ko'zda tutadi. Sportchi mahorati o'sib borgan sari nagruzka

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

YILLIK TAYYORGARLIK DAVRLARI USHLARI

Tayyorlov davri Bu davr yillik tayyorgarlik sistemada g'oyat muhim bosqich hisoblanadi. Tayyorgarlik davridan to'la foydalangandagina yuqori va barqaror natijalarga, sportchining ish qobiliyatini oshirishga erishish mumkin. Vrach nazorati tayyorlov davridan o'z vaqtida va to'liq foydalangan sportchilardagina funksional imkoniyatlarning o'sishini, nagruzkaga tezlik va chidamlilik butun mavsum davomida moslashib borishini ko'rsatadi. Tayyorlov davrining oxiriga kelib bunday suzuvchilarda standart va suzish nagruzkalariga ijobiy reaksiya kuzatiladi. Bu holat ularning umumiy tayyorgarligi yaxshiligidan dalolat beradi va u musobaqa davrida tezlikka suziladigan nagruzkalarni hamda alohida bo'laklarni suzish tezligini oshirishga zamin yaratadi. rus va chet ellik kuchli suzuvchilar Mashg'ulotning tahlili tayyorlov davrida uzoq vaqt katta hajmdagi ishlarni bajarish sportchilarning butun yozgi mavsum davomida musobaqalarda yuqori natijalar bilan ishtirok etishlariga imkoniyat berishini tasdiqladi. Aks holda suzuvchilar eng yaxshi natijalarini yil boshida qo'lga kiritib, ularni yil oxirida yanada yaxshilash imkoniyatidan mahrum bo'ladilar. Suzuvchi tayyorlov davrida jismoniy yaxshi va Har tomonlama suzish tayyorgarligini egallashi, asta-sekin umumiy mashq olish darajasini oshirib borib, musobaqa davrining vazifasiga o'tishi lozim. Suzuvchining Har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash maqsadida umumiy jismoniy tayyorlash bosqichini yetarli darajada o'tkazish kerak. Afsuski, hamma suzuvchilar ham umumiy jismoniy tayyorlash darsiga vaqt ajratadi, deb bo'lmaydi.

Tayyorlov davrining mazmuni, davom etishi va tayyorlashni rejalashtirishdan oldin qaysi musobaqalarda eng yuqori natijalar ko'rsatilishi kerakligi belgilab olinadi. Odatda mas'uliyatli musobaqalar (Respublika, shahar birinchiliklari), oliy o'quv yurtlari birinchiligi, sport jamiyatlari va jismoniy tarbiya jamoalari birinchiligi mart-aprel va iyul-avgust oylarida o'tkaziladi. Bular bir yillik Mashg'ulotni rejalashtirish hisobga olinadi. Musobaqa mavsumi avgustda tugashi munosabati bilan sportchilar bir-bir yarim oy aktiv dam oladilar. So'ng yangi sport mavsumi boshlanadi.

Mashg'ulot jarayoni to'g'ri rejalashtirilib, to'g'ri o'tkazilganda, Har bir o'tgan mavsum sportchi uchun rivojlanish darajasini bir muncha yuqori ko'tarish bosqichi bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun Har bir mavsum Mashg'ulotsi yuqori saviyada boshlanishi kerak. Bu sport mahoratining o'sishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotni, rejalashtirish-tayyorgarlik, musobaqa (asosiy) va o'tish davrlaridan iborat bo'ladi. Shuningdek, Har bir suzuvchi yoki suzuvchilar gruppasi uchun tayyorgarlik alohida davrlarining asosiy vositalari aniqlanadi.

Illik rejani tuzganda medisina ko'rigiga alohida o'rin ajratiladi (dastlab-yilning oktabr, noya-br, takroriy-may, iyun oylari). Bundan tashqari, Har oyda bir marta vrach nazoratidan o'tish, shuningdek, bevosita hovuzda (basseyn) Mashg'ulot paytida, kontrol masofa suzilgandan so'ng funksional vrach sinovidan o'tish zarur. Shuningdek (tomir zarbi, og'irlik, spidometriya va hokazolarni kuzatish), bir haf-tada 1-2 marta o'z-o'zini nazorat qilish lozim.

Suzish sporti natijalarining o'sishi Mashg'ulot jarayonining to'g'ri tuzilishiga:

yillik Mashg'ulotni uyushtirish;

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning hamma vositalaridan keng foydalanish;

suzishning ilg'or texnikasini egallash;

Mashg'ulot uslubiyasida keng ommalashgan va ilg'or tajribani qo'llashga ko'p jihatdan bog'liq.

Sport Mashg'ulotsini rejalashtirishda Mashg'ulot davrlari mobaynida qo'yilgan vazifalarga muvofiq asosiy vositalarni to'g'ri taqsimlash, shuningdek Har bir dars, haftalik sikl va hokazoda nagruzkalarni va tanaffusni to'g'ri, galmagal almashtirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot darslarini rejalashdagi, ko'p jihatdan konkret mahalliy sharoitga bog'liq. Chunonchi: a) aynan belgilangan joyda suzish darsini o'tkazish uchun suvi isitiladigan suzish havzalari borligi yoki boshqa sharoitlar mavjudligiga; b) sportchining tayyorgarligiga; v) musobaqalar kalendari va hokazolarga bog'liq bo'ladi. Bu davr suvi isitiladigan hovuzlar bo'lganda 5-6 oygacha, suvi isitilmaydigan hovuzlari bo'lgan joylarda esa 7-8 oygacha davom etadi.

Tayyorlov davrining asosiy vazifalari:

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va asosiy jismoniy sifatlar-kuchlilik, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishga erishish.

Suzish tayyorgarligini Har tomonlama oshirish.

Suzish, start olish va burilish texnikalarini takomillashtirish.

Organizmni sekin-asta navbatdagi oshirilgan nagruzkaga tayyorlash.

Yuksak iroda sifatlarini tarbiyalash.

Suzish texnikasini va Mashg'ulot uslubiyasi masalalari bo'yicha nazariy bilim darajasini oshirishdan iborat.

Asosiy vositalar

I. Jismoniy tayyorgarlik darajasini Har tomonlama oshirish uchun boshqa sport turlari-yengil atletikaning ba'zi tur va elementlari (kross, uzunlikka sakrash va hokazo), shtanga ko'tarish, gantellar, eshkak eshish va harakatli o'yinlar-basketbol, voleybol va boshqa soddalashtirilgan o'yinlar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darsining formasi joy sharoitidan kelib chiqib, gruppali va individual bo'lishi mumkin.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish ustidan nazorat o'rnatish uchun suzuvchilarga taxminiy normalar tuzish va ularning bajarilishini kuzatish tavsiya qilinadi. Bunday nazoratni yilda ikki marta (taxminan dekabr va iyun oylarida) o'tkazish tavsiya etiladi.

II. Suzish tayyorgarligi.

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

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

Start olish va burilish texnikasini takomillashtirish, ilg'or texnikani egallash ustida muntazam ishlash.

Tayyorlov davrida suzish nagruzkasining hajmi va uning intensivligi, ya'ni suziladigan masofalar tezligi asta-sekin ortib borishi kerak. Har bir darsda suziladigan masofalarning umumiy uzunligi: II va III razryadli qisqa masofalarga suzuvchilar uchun 2000-2500 m va undan kamroq, o'rta va uzoq masofalarga suzuvchilar uchun 2500-3000 m va ko'proq bo'lishi mumkin. Har bir dars 60 dan 90 min gacha, bir kunda ikki martalik Mashg'ulotda 2 dan 3 soatgacha davom etishi mumkin. Yuqori razryadli suzuvchilar kundalik suzish nagruzkasining umumiy hajmi 5000 dan-6000 m gacha va undan ko'p bo'lishi mumkin. Nagruzkalarni muvaffaqiyatli bajarish uchun tayyorlov davrini ikki bosqichga bo'lish tavsiya etiladi. Har bir bosqich umumiy vazifalarga bog'liq bo'lib, o'z yo'nalishiga ega.

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

Tayyorlov davrining birinchi bosqichidagi suzish darslarida quyidagilar tavsiya qilinadi:

Asosiy uslubda o'rta va uzoq masofalarga suzish.

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

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

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

Murabbiy jurnalga Har bir suzuvchi Mashg'ulotsining mazmunini yozib boradi.

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

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

Nazorat qilishning asosiy formasi pedagogik kontrol bo'lib, u bevosita murabbiy tomonidan amalga oshiriladi. Murabbiy sport Mashg'ulotga yakun yasaydi va natijalarni, umuman suzuvchilarning musobaqalardagi chiqishlarda ko'rsatgan natijalari, mashg'ulotlarida qo'llanilgan metodlarning maqsadga muvofiqligi, jismoniy nagruzkalarning hajmi va intensivligi, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilishni hisobga oladi. Mashg'ulot mashg'ulotlarining borishi haqida olingan barcha ma'lumotlar maxsus hisobotda aks etadi.

II. Vrach nazorati. U suzuvchilar ustidan keng ko'lamda maxsus tekshirish utkazish, suzish bo'yicha sport Mashg'ulotsini maqsadga muvofiq va ilmiy asoslangan uslubiyasini belgilash, Har bir suzuvchining shaxsiy, imkoniyatlarini hisobga olgan holda Mashg'ulot nagruzkasining hajmi va intensivligini aniqlash imkonini beradi. Sportda kamolotga erishish jarayonidagi muntazam vrach nazorati Mashg'ulot ko'rganlikni tasdiqlovchi yuqori daraja va shu darajani saqlab qolish hamda rivojlantirish uchun zarur. Vrach nazoratidan olingan ma'lumotlarga qarab sportchining keyingi bosqichlardagi tayyorgarlik nagruzkalari darajasini rejalashtirish mumkin. Vrach va murabbiyning birgalikdagi hamkorligi sportchilar mahoratini o'stirishga shubhasiz yordam beradi.

Vrach nazoratini yaxshilash va suzishga muvaffaqiyatli tayyorlanish uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish zarur.

1. Bir yilda ikki marta Har tomonlama medisina ko'rigidan o'tish. Mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olish (profilaktika) maqsadida zaruriy davolanish.

Vrach nazorati ko'rsatmalariga asoslanib, alohida Mashg'ulot bosqichlarida va yil davomida suzuvchifaoliyati jarayonida uning kayfiyati va organizmining jismoniy rivojlanishi haqidagi ma'lumotlar aniqlanadi va taxlil qilinadi.

Vrach nazorati bo'yicha olingan barcha ma'lumotlar keyingi Mashg'ulot mashg'ulotlarida hisobga olinishi uchun murabbiy jurnali va sportchining shaxsiy kundaligiga yozib boriladi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

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

TAYANCH IBORALAR

Suzish darsi, mashg'ulot asoslari, sog'lomlashtirish, bolalar suzish hususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorsharli, o'quv musobaqasi.

MAVZU 7. O'QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH

R E J A :

1. Rejalashtirish
2. Ukuv sport ishlarini xisobga olish
3. Tabiiy va suniy suv xavzalarining faoliyati
4. Musobakalar va xakamlik kilish

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlarini uyushtirish, rejalashtirish va hisobga olish o'quv-Mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydi. O'qituvchilar va jamiyat aktivlari ish faoliyatining samaradorligi o'quv-sport ishlarining sifatli uyushtirilishiga va ularning muntazam hisobga olib borilishiga ko'p jihatdan bog'liq.

O'quv-sport ishlarini uyushtirishga quyidagilar kiradi:

Mashg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash.

Shug'ullanuvchilarni gruppalariga taqsimlash va uyushtirish.

O'qituvchi-murabbiylar sostavini tuzish va ularning ishini tashkil qilish.

Jamiyat aktivi bilan ishlash.

Mashg'ulot o'tkazish uchun joy tayyorlash. Yozgi va qishki sun'iy basseynlar, shuningdek tabiiy suv havzalari qoshidagi basseynlar suzish bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini uyushtirish va o'tkazish joyi hisoblanadi. Bunday sport inshootlarida odatda turli xarakterdagi mashg'ulotlar uchun maxsus xonalar bo'ladi. Jumladan, nazariy darslar uchun maxsus adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar va maxsus kinokolsovka hamda kinofilmlarni namoyish qilish uchun kino apparatlar bilan jihozlangan uslubiy kabinet, amaliy mashg'ulotning quruqlikda o'tkaziladigan qismi uchun xona, suzish texnikasini o'rgatish va umumiy hamda maxsus jismoniy mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan jihozlar va inventarlarga ega maxsus zal, suzishni bilmaydiganlar bilan mashg'ulot o'tkazish uchun sayoz basseyn, shug'ullanuvchilarni sportcha suzishga o'rgatish va razryadli suzuvchilar bilan mashg'ulotlarini o'tkazish uchun Har jihatdan standart basseyn mavjud bulib talabga javob berishi kerak bo'ladi. Suzish uchun o'z inshootiga ega bo'lmagan sport jamiyatlari mashg'ulot o'tkazish uchun joyni kerakli vaqtga ijaraga olib, undan maqsadga muvofiq foydalanishlari lozim. Agar hovuz va yozgi suv bazasi bo'lmasa, o'quv-sport ishlarini tabiiy suv havzalarida o'tkazish mumkin. Umuman maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar shamoldan to'silgan, tozalanib, jihozlangan Har qanday suv havzasida o'tkazilishi mumkin. Suzishni bilmaydiganlar bilan bo'ladigan darslar toza, tobora chuqurlashib boradigan soy, havzalarda o'tkaziladi. Suvning dars o'tiladigan qismi shamoldan to'silib, ustunlarga bog'langan arqon bilan chegaralangan bo'lishi kerak. Suzishni biladiganlar bilan Mashg'ulot mashg'ulotlarini o'tkazish uchun chuqurligi 1, 5-2 m keladigan joy tanlanadi va eng oddiy suv bazasi barpo qilinadi.

Sportcha suzish usullarini o'rgatish uchun qirg'oq bo'ylab, suvdan 5-10 sm balandlikda reyka o'rnatiladi. Mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy ikki tomoniga, 25-50 m oraliqda, burilish uchun o'rnatilgan taxta shchit suv ostiga qoqilgan qoziqchalarga mahkamlanadi va shchitlar orasida, bir-biridan 2-2, 25 m uzoqlikda po'kak o'tqazilgan arqon bilan ajratilgan yo'laklar hosil qilinadi. Burilish shchitining ustida start olish uchun supachalar bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarni gruppalariga taqsimlash va uyushtirish asosan o'quv yilining boshlanishida yoki yozgi suzish mavsumida amalga oshiriladi. Bunda shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va suzish tayyorgarligiga qarab gruppalariga bo'linadi. Sportcha suzishni boshlovchilar uchun o'quv gruppalari, keksa yoshdagi kishilar uchun o'quv-sog'lomlashtirish gruppalari tashkil qilinadi. Keyinchalik sportda takomillashtirishga mo'ljallanganlar jinsi bo'yicha-erkaklar, ayollar va aralash; yoshi bo'yicha-bolalar (5-6, 7-8, 9-10 yosh), o'smirlar (11-12, 13-14 yosh), yoshlar (17-23 yosh), kattalar (23 yoshdan kattalar), o'rta yoshdagilar (40-50) va keksa yoshdagi (50-60 va hokazolar) gruppalar komplektlanadi. Tayyorgarligi bo'yicha-suzishni bilmaydiganlar, bo'sh suzadiganlar, o'zicha yaxshi suzadiganlar o'quv (o'rgatish); sport razryadiga ega bo'lmagan suzuvchilar (lekin sportcha suzish usullarini o'zlashtirgan) III va II razryadlilar; I razryadlilar va sport ustalari sportni takomillashtirish gruppalariga jalb qilinadi. Lekin amalda o'quv-sport ishlarini o'tkazishda shug'ullanuvchilar ko'pincha ikkita o'quv gruppalariga: suzishni bilmaydiganlar va bo'sh suzadiganlar; o'zicha (sportcha bo'lmagan) yaxshi suza oladiganlar; shuningdek ikkita sport: o'smirlar va III razryadlilar; II va I razryadli hamda sportni takomillashtirish

gruppasiga birlashtiriladi. Ilg'or suzuvchilari uchun sportchi razryadlilar soni kam bo'lgan hollarda ular maxsus bir gruppaga uyushtiriladi.

Bitta o'qituvchiga quyidagi miqdorda shogirdlar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi:

suzishni bilmaydiganlar, yomon biladiganlar va o'zicha suza oladiganlar o'quv va o'quv-sog'lomlashtirish gruppalarida 12-15 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak, Mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marta, suvda 30-45 minut davomida o'tkaziladi;

sportcha suzish texnikasini o'zlashtirgailar, o'smirlar va III razryadlilardan iborat o'quv-Mashg'ulot gruppasi 8-10 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulot bir haftada 3-4 marta, suvda darslar 45-60 mindavom etadi;

II razryadli suzuvchilardan iborat o'quv-trenirovka gruppasi 6-7 kishidan ko'p bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotlar bir haftada 4-5 marta o'tkazilib, ularning har biri 60-90 minut davom etadi;

I razryad va sport masterlaridan iborat sporttakomillashtirish gruppasida 4-6 kishi shug'ullanadi.

Mashg'ulotlar haftasiga 6, 9, 12 marta o'tkazilib, suvdagi darslarni davom etishi 90-120 min ni tashkil etadi.

Bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar bilan suzish bo'yicha o'quv, o'quv-sog'lomlashtirish va sport trenirovkasi hunar-texnika, suvorovchi va naximovchi bilim yurtlari, o'rta va oliy o'quv yurtlari, kuyi jismoniy tarbiya kollektivlari, ommaviy sport tashkilotlari, Harbiy sport klublari, sun'iy hovuzlar va yozgi suv bazalar ma'muriyati, madaniyat va istirohat bog'lari direksiyasi, sport jamiyatlari Soyuzi va tashkilotlari kabi organlar tomonidan uyushtiriladi va o'tkaziladi. 2 yil, I razryadlilar va sport masterlari gruppalari 3-4 yil o'rgatiladi.

Qishki hovuzlari bo'lmagan maktablarda III razryadlilar gruppasi 1-2 yil, II razryadlilar gruppasi 3-4 yil hamda I razryadlilar va sport masterlaridan iborat gruppalar mashg'ulotlarning keyingi yillarida o'sitiladi. O'quv-sport ishlariga o'rta maxsus yoki oliy ma'lumotli o'qituvchilar (murabbiylar) jalb qilinadi. Mashg'ulotlar jadvali tuzilgandan keyin ish kuni normasiga muvofiq o'qituvchilar gruppalariga birlashtiriladi. O'quv-sport ishlari ustidan murabbiylar (pedagogik) soveti rahbarlik qiladi, u siyosiy-tarbiyaviy, o'quv-uslubiy ishlarning saviyasini oshirish bilan shug'ullanadi. Murabbiylar nazariy va amaliy darslar, Mashg'ulotning yillik va perspektiv, ilg'or suzuvchilar uchun individual rejalar, sport tadbirlari va bu tadbirlarni uyushtirish rejalarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi. Bundan tashqari o'qituvchilar sostavining ijtimoiy-siyosiy darajasini va malakasini oshirishga qaratilgan tadbirlar kompleksini ishlab chiqadi va o'tkazadi.

Jamiyat aktivini tuzish (uyushtirish). Har bir gruppaga o'qituvchilar birlashtirilgandan so'ng gruppaga asta-rostasi va unga yordamchi saylanadi.

Starostalar gruppasi o'tiladigan darsga tayyorlashda va o'qituvchiga o'quv-tarbiyaviy hamda o'quv-sport ishlarini o'tkazishda ko'maklashishi kerak. Starostalar murabbiylar majlisida qatnashadi va unda ovoz berish huquqiga ega. Bolalar sport maktablarida ota-onalar komiteti tuziladi. Qomitet murabbiylar kengashining tashkiliy-tarbiyaviy ishlarida aktiv ishtirok etadi. Barcha o'quv va sport gruppalarida tashkiliy ishlar tugab, ular komplektni bo'lgandan kenin shug'ullanuvchilarning umumiy majlisi chaqiriladi hamda komitetning seksiya byurosp saylanadi. Byuro seksiyashshg nsh rejasini tuzadi. Rejaga ko'ra:

Siyosiy-tarbiyaviy va madaniy-ommashsh ishlar.

Tashkiliy ishlar.

O'quv-sport ishlari.

Ommaviy sport ishlari.

Targibot tashvikot ishlari.

Tashkiliy xo'jalik shplari bo'limlari ish olib boradi.

Seksiya rejaini tuzishda va amalga oshirishda barcha o'qituvchilar, murabbiylar kengashi va xamadan ko'ra ko'proq seksiya katta murabbiyining xizmati katta. Uz navbatida seksiya va uning Har bir a'zosi murabbiylar kengashi, o'qituvchilar (murabbiylar) sostavi (kollektiv) siyosiy-tarbiyaviy, tashkiliy va o'quv-sport ishlarida faol ishtirok etishi kerak.

Boshqarma, shahar va boshqa tashkilotlar qoshidagi KSJ (ko'ngilli sport jamiyati) seksiyasining ishlarini uyushtirish va o'tkazish sport maktabi prinsipi asosida olib boriladi. Faqat seksiya plenumiga (byuro-siga) saylash quyi seksiyalardan konferensiyaga kelgan delegatlar tomonidan amalga oshiriladi. Plenumda seksiyalarning prezidiumi saylanadi. Konferensiyada hisobot davrida qilingan ishlar, aynan KSJ dagi suzishning ahvoli va rivojlanish istiqboli bo'yicha doklad muhokama qilingandan so'ng,

amalda o'quv-sport ishlariga rahbarlik va nazorat qilayotgan seksiya-prezidiumlari, federasiyasi saylanadi. Sport kollektivlari huzurida suzish sporti bo'yicha sudyalarning kollegiyasi tuziladi. Unga rahbarlik qiluvchi sostav (prezidium) aynan shu kollektiv sudyalarining umumiy majlisida saylanadi. Shunga muvofiq xakamlar konferensiyasida shahar, viloyat o'lka, respublika xakamlar xay'ati prezidiumi saylanadi.

REJALASHTIRISH

Suzish bo'nicha o'quv-Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish deyilganda butun o'quv materiallarini izchil taqsimlash tushuniladi. Rejalashtirishda nazariy va amaliy darslar uchun zarur hujjatlar tuziladi. Quyi fizkultura kollektivlari va ko'ngilli sport jamiyatlari, bolalar va yoshlar sport maktablari, oliy o'quv yurtlari va hokazolar o'quv-Mashg'ulot jarayonini dastlabki rejalashtirish hujjatlari davlat dastursi va musobaqa tadbirlarining kalendaridan iborat bo'ladi. Dastur shug'ullanuvchilar ma'lum gruppasi uchun o'quv-Mashg'ulot darsini uyushtirish formasi, maqsadi, asosiy vazifalari, o'quv materialining hajmi va mazmunini belgilaydi.

Dasturning tushuntirish qismida shug'ullanuvchilar miqdori (kontingent) va ularni o'qitish muddati belgilanadi: o'quv-Mashg'ulot jarayonining maqsadi va bo'limlarning vazifalari; o'quv-Mashg'ulot mashg'ulotini uyushtirish formasi; dastlabki va yakuniy normativlar. Bundan tashqari tushuntirish qismida tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar beriladi.

O'quv rejaiga ko'ra dastur nazariy va amaliy qismlarga bo'linadi, ularning hajmi va mazmuni bayon etiladi, material semestrlarga (chorak, kvartallarga) taqsimlanadi. Rejada nazariy temalar va asosiy mashqlar o'tiladigan gruppalar ko'rsatiladi. Ularni o'tish uchun zarur soatlar belgilanadi. Asosiy mashqlar gruppasi mashg'ulotlari qiyinligi ortib borishi hisobga olinib, mashg'ulotlar tartib bilan mukammal yoziladi, shuningdek Har bir mashqlar gruppasi bo'yicha norma talablari ko'rsatiladi.

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlarini rejalashtirishda joylarda konkret sharoitni hisobga olib, programmani biroz o'zgartirish mumkin. Lekin kiritilgan o'zgarishlar dastur mazmuniga salbiy ta'sir etmasligi kerak.

Mashg'ulot yig'inlarini (sborlarni) o'tkazish va sport masterlari hamda I razryadln sportchilar bilan ishlash bo'yicha aniq davlat rejai yo'q. Shuning uchun ham bu ishlar sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus ishlab chiqilgan programma asosida olib boriladi. Yig'inlar (sborlar) programmasi konkret maqsad-vazifalar asosida, ularning murakkabligiga qarab tuziladi.

Dasturning nazariy qismida sportcha suzish texnikasi, kuchli sovet hamda xorijiy suzuvchilarning sport Mashg'ulotsini tahlil qilishga alohida e'tibor beriladi. Amaliy qismnda esa suzish sportining tanlangan turi bo'yicha mashqlar va umumiy hamda maxsus tayyorgarlikni oshirishga yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rinni egallaydi.

Sport tadbirlarining kalendar yuqori sport tashkilotlarining tadbirlar kalendar asosida seksiyalar (federasiyalar) tomonidan tuziladi. Bunda o'quv-sport ishlarining vazifalari va mahalliy sharoit hisobga olinadi. Kalendar Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, uni davrlarga bo'lish va sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlash muddatini belgilaydi.

O'quv materialini o'tish grafigi dastur va sport tadbirlari kalendariga asosan tuziladi. Unda programma nazarda tutilgan hajmdagi nazariy va amaliy o'quv materialining o'tish izchilligi va muddati belgilab qo'yiladi. Shuningdek, grafikda o'quv-Mashg'ulot jarayoni davrlarining davom etish vaqti va muddati, sport tadbirlarini o'tkazish kunlari.

Tematik ish rejai dastur va o'quv materialini o'tish grafigi asosida tuziladi. Dastur materiali darslarga taqsimlanadi, Har bir dars tematikasi konkretlashtiriladi, nazariy va amaliy darslarning mazmuni belgilanadi. Ish rejai bir oy, kvartal, chorak yoki smestrnga mo'ljallanadi.

Agar nazariy yoki amaliy tayyorgarlnk darslari hovuzdan tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa, unda «Dars mazmuni» grafiga darsni o'tish joyi (auditoriya, gimnastika zali, stadion, chang'i yoki eshkak eshish baza-si va boshqalar), dars turi va mazmuni yozib qo'yiladi.

Darsning reja-konspekti nsh rejanga asosan, shug'ullanuvchilarning o'tilgan materiallarni o'zlashtirishiga qarab tuziladi. Dars reja-konspektida nazariy va amaliy darslar mazmuni konkretlashtiriladi, o'quv materialinn o'tish tartibi va mashqlar me'yori (dozasi) belgilanadi. Darsning reja-konspektini tuzishdan oldin shu darsda ko'riladngan kopkret vazifalar aniqlanishi kerak. Shundan so'ng asosiy qismi uchun mashqlar tanlanadi. Tayyorgarlik va yakuniy qismlarning mazmuni asosiy qismga muvofiq tuziladi. Mashqlar me'yori (dozasi) masofa uzunligi, mashq bajarish uchun

sarflanadigan vaqt va sur'atga ko'ra apiqlanadi. Darsning vazifasi, mazmuni va mashqlar izchilligi aniqlangandan so'ng ayrim mashqlarni o'tkazish bo'yicha asosiy tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar shupga muvofiq grafaga yoziladi

MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH

Katta razryadli suzuvchilar sport Mashg'ulotsining bir necha yillik perspektiv-individual va bir yillik rejaiga ega bo'ladilar. Perspektiv-individual rejani 2-4 yilga tuzishda (tayyorlashda) suzuvchi qatnashadigan asosiy musobaqalar va ularga tayyorgarlik albatta hisobga olinadi.

Suzuvchilar kichik gruppalarining sport tayyorgarlik darajasi va asosiy maqsadi bir bo'lsa, bundaylar uchun ham individual reja tuziladi. Sport Mashg'ulotsining ko'p yillik va yillik individual rejaida Trenirovka davrlarining davom etishi va muddati, tayyorgarlik turlari va Mashg'ulot xarakteri ko'zda tutiladi, albatta.

Musobaqalar kalendari Mashg'ulotni rejalashtirishning dastlabki hujjatlaridan biri hisoblanadi. Shunga asosan Mashg'ulotga tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrining muddati hamda davom etishi, tayyorgarlik turlari va xarakteri belgilanadi.

Individual rejaga asosan Har bir davr uchun trenirovka mashg'ulotlarining haftalik yoki ikki haftalik sxemasi tayyorlanadi. Mashg'ulot mashg'ulotlari sxemasi aniq tartibda joylashtirilgan Mashg'ulot darslari seriyasidan iborat bo'ladi. Bir yoki ikki haftadan so'ng shu darslar seriyasi qaytariladi

O'QUV-SPORT ISHLARINI HISOBGA OLISH

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlarni o'quv-Mashg'ulot jarayoni va shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligining hamma bo'limlari bo'yicha muntazam hisobga olib borilishi zarur. Hisobga olish sodda, ko'rgazmali va imkoni boricha qisqa yozilgan hujjatlarda aks etishi kerak.

Hisobga olish dastlabki, kundalik va yillik bo'ladi.

Dastlabki hisobga olish Har bir yangi o'quv yili boshlanishida, o'quv va sport gruppalariga qabul qilishda qo'llaniladi.

Dastlabki hisobga olishga quyidagilar kiradi:

Shug'ullanuvchilar haqida umumiy ma'lumot-ismi va familiyasi, jinsi, tug'ilgan yili va oyi, millati, ijtimoiy ahvoli, partiyaviyligi, ish yoki o'qish joyi, lavozimi, kasaba soyuzga a'zoligi, KSJ yoki biron-bir sport kollektiviga a'zoligi, fizkultura bilan shug'ullanish staji, suzish bilan shug'ullanish staji, Uy adresi va telefon nomeri.

Shug'ullanuvchilarning suzishga bo'lgan tayyorgarligiga xarakteristika, sportcha suzish texnikasini egallash darajasi va sport razryadi, sportda qo'lga kyritgan shaxsiy yutuqlari va boshqalar.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ining umumiy holati haqida xarakteristika-og'irligi, bo'yi, ko'krak qafasining kengligi, spirometriya, gavda kuchi, ko'l kuchi, qon bosimi, puls va boshqalar haqida vrach xulosasi.

Dastlabki hisobga olingan ma'lumotlar, razryadchi-sportchining shaxsiy kartochkasi, mashg'ulot jurnali va medisina ko'rigi kartochkasiga yoziladi.

Kundalik hisobga olish. Kundalik hisobga olishda o'quv rejaining bajarilishi, o'quv-Mashg'ulot jarayonining holati, shug'ullanuvchilar texnik mahoratining o'sishi, sog'lng'i va jismoniy rivojlanishi nazoratqilib boriladi.

Kundalik hisobga olishga quyidagilar kiradi: shug'ullanuvchilarni yo'qlama qilish, o'sha kungi darsning qisqacha mazmunini yozish, dars sifatini oshirish uchun ko'rsatma va takliflar yozish, texnikani o'rganish va takomillashtirganligi uchun baho qo'yish.

Kundalik hisobga olingan ma'lumotlar mashg'ulotlarni hisobga olish jurnaliga, razryadchi-sportchining shaxsiy kartochkasiga va medisina ko'rigi kartochkasiga yozib boriladi.

Individual Mashg'ulot o'tkazishda kundalik hisobga olish, individual topshiriqlar va ularni bajarishdan olingan natijalar, shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha olingan ma'lumotlar ham kundalik hisobga olishga kiritiladi. Bu qo'shimcha ma'lumotlar ham shug'ullanuvchi va murabbiy kundaligiga yoziladi.

Yakuniy hisobga olish aniq muddatda (oy, kvartal, yarim yil, bir yilda) bajarilgan ishlar natijasini ko'rsatadi, qo'llanilayotgan vositalar, o'rgatish metodlari va sport Mashg'ulotsining to'g'riligi qayd etiladi.

Utkazilgan o'quv-Mashg'ulot mashg'ulotlarining soni va sifati, suzish texnikasini o'zlashtirish sifati, sport-texnika natijalarining o'sishi, razryad normalari, sport musobaqalarida seksiyaning (gruppa va hokazolarning) qatnashish natijasi, jismoniy rivojlanish va shug'ullanuvchilarning sog'lig'i yakuniy hisobga olishda ro'yxatdan o'tkaziladi.

Bu ko'rsatkichlar hisobga olish hujjatlarida aks etadi va undan keyingi yilda Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda hamda umumiy yakuniy hisobotni yozishda foydalaniladi.

Hisobga olishning asosiy hujjatlari. Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlarini hisobga olishning asosiy hujjatlari quyidagilar: shug'ullanuvchilarning arizasi va anketasi, razryadchi-sportchining shaxsiy hisobga olish kartochkasi, mashrutni hisobga olish jurnaly va medisina ko'rigi kartochkasi. Hisobga olish hujjatlarini aniq, to'lik va o'z vaqtida to'ldirib borish zarur. Faqat shunday qilingandagina hisobga olingan ma'lumotlarni to'g'ri tahlil qilish va keyingi o'quv-Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish mumkin bo'ladi.

Ariza-anketa gruppaga qabul qilish uchun iltimosnomadan tashqari shug'ullanuvchi to'g'risida umumiy ma'lumotlar beradi (dastlabki hisobga olish bo'limiga qaralsin). U shu sport turi bo'yicha shug'ullanuvchi tayyorgarligiga xarakteristika (buni o'qituvchi kontrol-tekshirish yoki oldingi yil ma'lumotlariga asoslanib beradi), jismoniy rivojlanish va shug'ullanuvchi sog'lig'ining umumiy holatiga xarakteristika (to'liq medisina spravkasiga asoslanadi) bo'lib xizmat qiladi.

Sportchining shaxsiy hisobga olish kartochkasi hujjat hisoblanadi. Shunga asosan klassifikasiya bileti va razryadchi nishoni beriladi. U suzuvchi sport-texnik natijalarining o'sib borishini hisobga olib borishga xizmat qiladi. Kartochkaning bir nusxasi sport razryadi beradigan komitetda, boshqasi shunga muvofiq fizkultura kollektivida yoki KSJ da saqlanadi.

Mashg'ulotni hisobga olish jurnali asosiy hujjat bo'lib, unda o'quv-sport ishlari o'z vaqtida muntazam hisobga olib boriladi (ma'lum shug'ullanuvchilar gruppasida).

Medisina ko'rigi kartochkasini joriy qilingan formada vrach to'ldiradi va o'z kabinetida saqlaydi. Ayrim ma'lumotlar dars jurnaliga ham ko'chiriladi va vrachdan tasdiqlatiladi.

Individual Mashg'ulot mashg'ulotlarini hisobga olish Har kungi, Har bir o'quv-Mashg'ulot mashg'ulotining mazmuni va natijalarini murabbiy jurnali va shug'ullanuvchi kundaligiga yozib borish bilan amalga oshiriladi.

Murabbiy jurnali-oddiy umumiy daftar yoki idora kitobi. Journaldan Har bir suzuvchiga (o'quv yili uchun) yil davomidagi mashqlar kuzatuvini yozib borish uchun zarur miqdorda vao'rtlar ajratiladi. Uning birinchi betida shug'ullanuvchining dastlabki hisobga olish ma'lumotlari aks etadi. Ikkinchi betiga sportchining musobaqalarda qatnashish reja-kalendari yoziladi: sportning nomi, musobaqa o'tkazish kuni va joyi, shuningdek suzish masofalari ko'rsatilgan natija va egallangan o'rni belgilanadi. Individual Mashg'ulot rejai va Mashg'ulot mashg'ulotlari davrining sxemasi, yeportchining shaxsiy rekordlari va o'quv yili davomida o'sib boruvchi natijalarini hisobga olish, Mashg'ulot vazifalarining bajarilishi, pedagogik kuzatishlar, murabbiyning fikr-mulohazalari qolgan betlardan o'rin oladi.

Sportchi kundaligi murabbiyga mashg'ulot samarasini tekshirishga yordam beradi, shug'ullanuvchini trenirovkani to'g'ri tashkil etishga o'rgatadi. Murabbiy shug'ullanuvchilarga kundalikni muntazam to'ldirib borishning ahamiyatini tushuntirishi kerak. U haftada bir marta kundalik to'g'ri to'ldirilayotganligi hamda mashg'ulotlar o'z vaqtida yozib borilayotganini tekshirib turishi kerak. Murabbiy mashg'ulotlarni tuzish paytida kundalikdan foydalanishi mumkin.

Sportchi kundaligining formasi murabbiy jurnaliga o'xshash bo'ladi. Birinchi betga murabbiy va sportchining familiyasi, shu yilning yanvarigacha, ya'ni o'tgan yilda erishilgan yutuqlari yoziladi. Ikkinchi va beshinchi betlar murabbiy jurnalidek to'ldiriladi. Qeyingi betlarga Mashg'ulot mashg'ulotlarining mazmuni, o'z-o'zini nazorat qilish, Mashg'ulot jarayonidagi sportchining shaxsiy kayfiyati, kontrol suzish va musobaqalar haqidagi ma'lumotlar yozib boriladi.

Kundalikning oxirgi betidan sportchi shu yilda erishgan natijalarning tahlili va tegishli xulosalar o'rin oladi.

BASSEYNLAR VA SUV BAZALARI FAOLIYATI

Basseyn va suv bazalarining faoliyati sport inshooti qaysi tashkilotga qarashliligiga qarab uyushtiriladi. Jumladan, suv bazasi (basseyn) biror tashkilot qaramog'ida bo'lsa va shu tashkilot undan foydalansa, o'quv-sport ishlarini rejalashtirish va hisobga olish shu tashkilot tomonidan amalga

oshiriladi. Agar suv bazasi ijaraga berilsa, unda o'quv-sport ishlarini uyushtirish, rejalashtirish va hisobga olish kabi butun jarayon ijaraga olgan tashkilot tomonidan bajariladi.

Suv bazasi yoki basseynida tashkil qilingan gruppalar uchun dastur va mashg'ulot rejai tuziladi. Suv bazasida (basseynida) o'quv bo'limi tuziladi va uning ishiga bo'lim mudiri rahbarlik qiladi. O'quv bo'limi umumiy ish rejai va rejalashtirish oldiga qo'ygan talablarga muvofiq zarur hujjatlarni, bazada shug'ullanuvchi barcha gruppalarining dars jadvalini tuzadi. Bundan tashqari o'quv bo'limi baza ishiga rahbarlik qiladi, ijarachi tashkilot ishini nazorat qiladi, mashg'ulotlar hisobini olib boradi, turli ommaviy-sport tadbirlarini uyushtiradi va o'tkazadi.

O'quv bo'limi huzurida uning ishiga ko'mak beradigan turli jamoat tashkilotlari (murabbiylar soveti, devoriy gazeta redkollegiyasi va boshqalar) tuzilishi mumkin. Suv bazasi (basseyn) ning butun faoliyatini nazorat qilish va ichki qonun-qoidalarga amal qilinishi gruppalaridagi mashg'ulotlarning boshlanishi va tugallanishini o'z vaqtida ta'minlash maqsadida o'quv bo'limi shtatida o'qituvchi-instruktorlar ishlaydi. Shunga asosan bazada navbatchilik jadvali tuziladi. O'quv bo'limi shug'ullanuvchilarning basseyniga o'z vaqtida kelishi va propuskalarning to'g'ri rasmiylashtirilishi ustidan ham nazorat qiladi.

MUSOBAQALAR VA XAKAMLIK QILISH

Sport musobaqalari-Mashg'ulot jarayonining ajralmas bir qismidir. Ular mashg'ulotlar sifatini yaxshilashga, Mashg'ulotni muntazam va maqsadga muvofiq yo'nalishda o'tkazishga yordam beradi. Yaxshi tashkil qilingan musobaqa-muhim tashvikot vositasi bo'la oladi. U suv sportining suzish, suv to'pi va suvga sak rash kabi turlariga yoshlarni keng ko'lamda jalb qilishga xizmat qiladi. Musobaqalarda Har bir sportchi va sport kollektivining mahorati aniqlanadi. Musobaqalar, shuningdek suzish sportining rivojlanish dara-jasini ham belgilaydi.

Sport musobaqalari ilg'or tajribani ommalashtirishning eng yaxshi formasi hisoblanadi. U zamonaviy suzish sporti texnikasini keng yoyishda ko'rgazmali vosita bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati nihoyatda katta. Shug'ullanuvchilarda ma'naviy va iroda sifatleri, intizom va uyushqoqlik, vatanparvarlik tuyg'ulari kamol topadi, kollektivchilik va o'rtoqlik muhiti vujudga keladi.

Musobaqalarni uyushtirish sifati, uni o'z vaqtida, puxta tayyorlash hamda o'tkazishga ko'p jihatdan bog'liq. Kalendar yili boshlanishiga 1, 5-2 oy qolganda quyndagilar tuziladi va tasdiqlanadi:

Sport tadbirlari kalendar-reja.

Musobaqalar nizomi.

Musobaqao'tkazish bo'yicha sarf-Harajat smetasi.

Sport tadbirlari kalendar-rejasi mamlakatimizda fizkultura va sportga rahbarlik qiluvchi tashkilotlar tomonidan tuziladi. Sportchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtiroki kalendar rejasi ko'zda tutiladi.

Musobaqalar nizomi sport tadbirlarining kalendar-rejaga asosan tuziladi va tasdiqlanadi. U musobaqalarni uyushtirishda va Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda muhim hujjat hisoblanadi.

Musobaqa o'tkazish bo'yicha xarajat smetasi aynan shu musobaqaning tasdiqlangan nizomiga asosan tuziladi. U kalendar yili boshlanmasdan oldin tasdiqdan o'tadi. Smetada har bir musobaqa xarajati nazarda tutiladi. Bellashuv boshlanishidan 1-1, 5 oy oldin ajratiladigan bu xarajatga binoan boshqa shaharlardan kelgan qatnashuvchilar va sudyalarga joy tayyorlanadi, ular ovqatlanadigan va medisina ko'rigidan o'tadigan punktlar shaylanadi. Musobaqaga tayyorlanishning bu davri hal qiluvchi palla hisoblanadi. Shuning uchun barcha tayyorgarlik tadbirlari musobaqaga mas'ul vakilning nazorati ostida o'tkaziladi. Bosh xakam tayyorgarlikni musobaqa boshlanishidan 3-7 kun oldin ko'zdan kechirib chiqadi va mavjud kamchiliklarga tuzatishlar kiritadi.

Spartakiada o'tkazishda musobaqani puxta tayyorlash uchun tashkiliy komitet tuziladi, musobaqa o'tkazayotgan mahalliy tashkilot vakillari jalb qilinadi. Tashkiliy komitet xo'jalik, madaniy-maishiy, medisina va mandat komissiyalarini tuzadi. Bu komissiyalarga tashkiliy komitet a'zolari boshchilik qiladilar.

XAKAMLIKNI TASHKIL ETISH

Musobaqani xakamlar xay'ati boshqaradi. Uning ish faoliyatiga bosh xakam rahbarlik qiladi. Xakamlar xay'atiga bosh sudyadan tashqari uning 2-3 yordamchisi, o'rinbosari, bosh sekretar va

sekretarlar, katta va kichik sudyalalar kiradi. Uni mahalliy xakamlar xay'ati prezidiumi musobaqa boshlanmasdan 10-30 kun oldin tayinlaydi. Kalendar yilining boshida xakamlar xay'ati prezidiumi tomonidan Respublika miqyosidagi musobaqalarning sudyalalar kollegiyasi komplektlanadi (tayinlanadi). Bosh xakamlar xay'ati sostaviga bosh sudya, uning yordamchilari va bosh sekretar kiradi. Bosh sudyalalar kollegiyasini prezidium tasdiqlatish uchun tegishli sport jamiyati va tashkiloti kengashiga qo'yadi.

Respublika miqyosidagi musobaqalarning xakamlar xay'atining to'liq sostavi musobaqadan 1-2 oy oldin tasdiqdan o'tadi. Sudyalalar kollegiyasi komplektlangach, musobaqaga xakamlar qilish ishlarini tashkil qilish boshlanadi.

Xakamlar sifatini oshirish va qoidani izohlashda umumiy yakdillikka erishish maqsadida musobaqa boshlanishidan 2-3 kun oldin barcha xakamlar xay'atiga seminarlar va instruktaj o'tkazish (yo'l-yo'riq ko'rsatish) tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlarda xakamlar qilish texnikasi va uslubiyasi, musobaqa qoidasiga qo'shimchalar kiritish va musobaqa nizomi o'rganiladi. Shu davrda bosh sudya va uning yordamchisi sport inshootining musobaqaga tayyorligini tekshiradi, tantanali ochilish tartibi va musobaning yakunlovchi qismi-komanda va shaxsiy birinchilik g'oliblarini mukofotlash rejalarini ishlab chiqadi.

XAKAMLAR QILISH

Suzish bo'yicha musobaqalarga xakamlar qilish sport jamiyatlari tasdiqlagan amaldagi qoidaga asosan o'tkaziladi. Xakamlar xay'ati musobaqa boshlanishiga bir necha kun qolganda bir qator tayyorgarlik tadbirlarini o'tkazadi. Jumladan, sudyalalar kollegiyasining kengashi tayinlanadi va u qatnashuvchi komandalar vakillarining ishtirokida o'tkaziladi. Kengashda musobaqani o'tkazish masalalari ko'rib chiqiladi, shuningdek, xakamlar xay'atining sostavi e'lon qilinadi, bellashuvda qatnashuvchi tashkilotlar vakillari xakamlar xay'atiga musobaqa o'tkazishdagi asosiy hujjat talabnoma (zayavka) va yozma talabnomalarni topshiradi. Kengashning kun tartibiga mandat komissiyasi raisining musobaqaga qo'yilgan komanda sostavi a'zolari haqidagi axborot kiritiladi. Musobaqada qatnashuvchilar uchun qur'a tashlash komissiyasi tuziladi. Komissiyaga bosh xakam yordamchilaridan biri, bosh sekretar va katta sudyalardan biri kiritiladi. Komissiya kengashdan so'ng musobaqada qatnashuvchi komanda vakillari yoki murabbiylar ishtirokida qur'a tashlashni o'tkazadi. Qur'a tashlash natijalari ko'p nusxada ko'paytirilib, ishtirok etuvchi komanda vakillariga tarqatiladi.

Musobaqa nizomga binoan, belgilangan vaqtda boshlanadi. Parad xakamlar xay'ati va qatnashuvchi komandalarni avvalgi yil yakunlovchi musobaqalarda egallagan o'rinlari tartibida chiqish bilan boshlanadi. Agar musobaqa birinchi marta o'tkazilayotgan bo'lsa, unda qatnashuvchi komandalar tashkilot nomi bo'yicha alfavit tartibida saflanib chiqadi. Saflangandan so'ng parad komandiri raport beradi. Raportni qabul qiluvchi qisqa tabrik nutqi so'zlaydi. So'ngra musobaqa bayrog'i ko'tariladi. Musobaqaning keyingi kunlari yudyalalar kollegiyasining uyushgan holda chiqib saflanishi musobaqaning navbatdagi kuni ochilganini bildiradi.

Musobaqalarga xakamlar qilish. Sudyalalar kollegiyasi barcha masofalarga yozilgan talabnomalarga, zayavkalarga asosan to'ldirilgan kartochkalar bo'yicha suzishlarga qur'a tashlaydi: ayollar (qizlar) uchun alohida, erkaklar (bolalar va o'smirlar) uchun alohida.

Kartochkaga masofa va usul nomi, qatnashuvchining ismi, familiyasi, tug'ilgan yili va uning qaysi sport tashkilotiga mansubligi yoziladi. Buning uchun joriy qilingan formada kartochka, bo'lmasa, 15x8 sm kattalikdagi qog'ozdan foydalanish mumkin.

Suzishlarga qur'a tashlash ikki usulda o'tkaziladi. Birinchi usul-nizom bo'yicha musobaqada qatnashuvchilarning o'rnini birinchi suzishdan so'ng aniqlanishi nazarda tutilgan holda qo'llaniladi. Shu maqsadda Har bir masofaga suzish natijalari taxminan bir xil bo'lgan suzuvchilar tanlab olinadi. Sekretarlar kartochka to'ldirishda suzuvchilarning familiyasi tagiga shu asofada u erishgan so'nggi natija yoki kutiladigan natijani yozib qo'yadi. Bu natijalarni komanda vakillari yozma talabnomalarga xakamlar xay'atiga topshirishdan oldin yozib qo'yadilar. Suzishlar soni aynan shu masofaga berilgan talabnomalardagi qatnashuvchilar sonini sport inshootining (basseynning) yo'laklari soniga taqsimlash orqali aniqlanadi. Masalan, ellikta qatnashuvchiga talabnoma berilgan deylik. Basseyn esa to'rt yo'lakli. Demak, 50: 4-12 suzish va ikki qoldiq chiqadi. Qolgan ikki sportchi 12-suzishda uch kishidan suzishga qo'yiladi. Birinchi masofaga suzishlarga qur'a tashlangandan keyin, navbatdagi masofaga qur'a tashlanadi. Musobaqaning keyingi kuillarida suzishlar 1 dan boshlab nomerlanadi.

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

Yarim final va final chiqishlari oldingi natijalar asosida musobaqa qoidasiga muvofiq tuziladi. Sud'yalar kollegiyasi ishtirok etuvchilarni startga chaqiradi, yo'laklar bo'yicha suzuvchilar familiyalarisi e'lon qiladi, start olish uchun komanda beradi, masofaning to'g'ri suzilishi va burilishlarning to'g'ri bajarilishini kuzatadi, suzuvchilarning finishga kelish tartibini belgilaydi, sekundomer ko'rsatkichiga muvofiq suzuvchilar natijasini chiqaradi va qatnashayotgan tashkilotlar komandalarining natijalarini hisoblaydi.

Xakamlar xay'atida eng katta vazifani sekretariat bajaradi. Sekretariatning ishni tez, aniq va puxta bajarishi musobaqaning samarali o'tishini ta'minlaydi. Sekretariat hakamlar xay'ati majlislarinin grotokolini olib boradi. Ayrim masofalarbo'yicha protokollar tuzadi. Nizomga binoan komanda birinchiligini joriy qilingan hisob (zachyot) sistemasiga muvofiq aniqlaydi. Komanda va shaxsiy birinchilik g'oliblarini mukofotlash uchun hujjatlar hamda musobaqaning hisobotini tayyorlaydi.

Suzish bo'yicha o'tkazilgan komanda birinchiligi musobaqalarida turli zachyot sistemalari qo'llaniladi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

Rejalashtirish haqida ayting.

O'quv sport ishlarini hisobga olishning ahamiyatini gapiring.

Tabiiy va sun'iy suv havzalariga ta'rif keltiring.

Musobaqa va hakamlik qilishdagi vazifalar to'g'risida ayting.

TAYANCH IBORALAR

Rejalashtirish, mashg'ulot o'tish joyini tayyorlash, guruhlariga taqsimlash, hisobga olish, gigiyenik talablar, suv havzalari, musobaqa, hakamlik, hujjatlar.

MAVZU 8.
CHUKAYETGAN ODAMNI KUTKARISH VA UNGA BIRINCHI
YORDAM KURSATISH.

R E J A :

1. Amaliy suzish
2. Chukishning sabablari turlari
3. Chukayotgan odamni kutkarish
4. Suniy nafas oldirish

Har kaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga karab tanlanadi. Chunki Har qaysi usul o'z ahamiyatiga ega. Masalan: 1) ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odamni ko'zdan yo'qotib qo'yimaslik (bosh suvdan kx qorida bo'lanligi uchun) imkoniyatlariga ega: 2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'l ni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarishi imkoniyatiga ega bo'ladi; 3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi kattabo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan yetibborishni taqozo qilganligi uchun qo'llaniladi va h. k. Odatda, cho'kayotgan odamta yoki charchab holdan toygapodamga yordam ko'rsatiladi.

Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish. Bunday paytda vaziyat albatta cho'kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko'ra yengilroq bo'ladi. Chunki bunda o'ylab ish tutishga fursat bor, uning o'zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya'ni yordam beruvchi kishi ko'krakda krol usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo'qotib qo'yimaslik uchun ham) ham shoshqaloqlik kilmasdan, bosiqlik bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo'l ni yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir xalaqit qilmayedan) va yana kaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qelmasdan, kuchini tejagan holda birgalikda suzib chiqinga lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo'l ni bilan o'zi ham imkoni boricha harakat qila oladi. Bordi-yu, u butunlay uchdan qolgan bo'lsa, qo'lining ushlab ketishga dori yetmasa, orqa tomondan p'k'ki qo'l ni bilan utqarvchinp'ng ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun kutqaruvchi o'zi bakuvvat, suzish mashkini yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Bordi-yu yordamga ikki kishi borgan bo'lsa, u holda charchab qolgan odamni o'rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chikadilar.

Cho'kishning sabablari va turlari. Suvga cho'kish bizning jumhuriyat sharoitida asosan yoz oylarida sodir bo'lsada, ammo tog'li nohiyalarda bo'ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g'arq bo'lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar alba, tta, kiyim-boshda bo'ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho'ka boshlaydilar. Bolonya matodan tayyorlangan kiyim-boshlar albatta, bundan mustasno. Masalan, shahrimiz (Toshkyont) dagi «Anhor»ga avtobus qulab tushganida joni omon qolganlardan biri: «Meni bolonyali kurtkam olib chikdi, u meni o'zi tepaga tortar edi» degan ekan.

Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalsancha yotib, ēqani, tugmachalarny yechish, bir zum g'ujanak bo'lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval poyabzalni, so'ng ustki kiyimlarpi yechish zarur.

Umuman; cho'kish turlari quyidagicha:

Haqiqiy yoki «ho'l» cho'kish.

Asfiksiya yoki «quruq» cho'kish.

(a-oq asfidsiya (bo'g'ma) holat; b-ko'k asfiksiya-o'qiga suv tushib, nafas ololmaydigan holat).

Ikkilamchi cho'kish.

Suvdagi o'lim. Shulardan eng ko'p uchraydigani AQShuga yoki. «ho'l»cho'kishdir. Bunda odam o'z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo'lsa ham, bir marta vafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun qo'l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u beixtyor og'zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo'lib, butun o'pkasini suvga to'ldirib. Qo'yadi. Natijada miya kisloroddan Ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so'ng u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o'pka «o'zicha» bir necha marta nafas olib, o'zidagi bor havoni ham siqib chs qaradi va o'rni suv bilan to'ladi. Bunday paytrda odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1, 5-2 baravar), yurak urishi sekinla shadi va

shunda yurak uryshning tuxtashidan oldin kuza tiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho'kkan odam o'pkasining hajmi juda kattalashadi-yu, lekin alveolarida sho'r suvda cho'kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik-kamroq yigiladi. Chunki unda osmotik bosim ko'proq bo'lgani uchun chuchuk suv alveolalardan qonga o'tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to'xtaydi. Cho'kkan odamning rangi odatda ko'karib, klinik o'lim qolati 3-6 minut davom etadi. Dengyz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo'lib, qonga nisbatan ko'proq osmotik bosimga ega bo'ladi. Shu tufayli tomirlardagi kon quyulashib, eritrositlar kamayadi, alveolalarga qo'p miqdorda suyuqlik yig'ilib, natijada o'pka yorilshpi ham mumkin.

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

Haqiqiycho'kishodatda, suzinshibilmagankishilarda ro'y beradi.

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

Sovuq (16 dan past) suvda cho'milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho'kib ketishi mumkin. Ma'lumki, odam sovuk suvga tushganida teridagi qon tomirlar torayadi. Qon tana yuzasidan ichki a'zolarga kochib ketadi va shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oksidlanish jarayonishshg tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo'lishining ko'payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuyaing uchun qonning tomirlar bo'ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko'p iligan kon keladi va teri yuzasi qattiq sovub ketmaydi. Agar odam uzoq-vaqt sovuq suvda cho'milsa, yoki sovuk suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini «to'xtab qolganday» his etadi. Chunki yurak faodiyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri reseptorlaridan boshlangan intensiv impzls katta yarimsharlar po'stlog'iga borishi natijasida bosh miya tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro'y beradya va yurak reflektor ravishda to'xtab qoladi.

Boshqacha bo'lishi, ham mumkin. Masalan, kuyesh nurining kuchli ta'siridan haddan tashqari issiqlab ketgan kipga cho'milganvda, og'ir ish qilganida yoki mast holatda (tana Harorati 37° ga yana aroqning 40° si kushiliblib, shu Harorat bilan sovuk suvga tushailganda) cho'milganida suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Buyadan tashkari, agar odam uzok vaqt sovuk (20°dan iast) suvda cho'milsa (chinyaqmagan bo'lsa) sovuqotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasada, u cho'kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning Harorati pasayib ketadi, markaziy nerv sistemasi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og'riydi va tirishib qissarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko'rsatilmasa, ba'zan ko'ngilsiz hodpsa yuz beradi. Sovuq suvga cho'kkan odamda klinik o'lim holati uzoq (20 minutgacha) cho'zilib, cho'kkanga hatto 20 minut bo'lgan bo'lsa ham, tiryiltirish mumkinligini esda tuting.

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

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

cho'milishlari ancha xavflidir. Chunki bunday kishilar orasida shu kabi hodisalar ro'y berish extimoli ko'proq bo'ladi.

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

Kanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho'kishdan qat'iy nazar nafas to'xtagan, yurak faoliyati keskin susaygan yoki to'xtab qolgan odamga tez yordam ko'rsatish lozim. Kon aylanishi, nafas faoliyatini tiklashga qaratilgan reanimasion tadbirlarning shoshilinch chorasini ko'rish zarur, Sun'iy. nafas berish onni kislorodga yetarlicha to'yintirishda va suvga cho'kkandan keyingi og'ir asoratlardan biri bo'lgan o'pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega.

Cho'kayotgan odamni qutqarish. Cho'kayotgan odamni qutqarish Har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etvsh uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak. Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib borayotgan odamni suv oqimi qutkaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutdaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil sshpshb, suzib chiqishvlozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chjssht quyidagacha bajariladi:

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

b) cho'kkan odamning iyagidan ikki qo'l bilan boshtarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holdabrass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olibchiqiladi; v) cho'kkan odamning orka tomonidan bir qo'lni ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkinchi bo'sh qo'l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harakatlantirib olib chiqiladi; g) qo'lpi cho'kkan odamning bir qo'ltigidan o'tkazib, iyagidan ushlab yonboshlabsuzish harakatlari bilai olib chiqiladi va h. k.

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

Shu o'rinda bir voqeani o'quvchilar e'tiboriga havola qilmoqchimiz.

Uzingiz bilasiz, hayotda nimalar bo'lmaydi, qanday odamlar uchramaydi, deysiz. Kunlarning birida shahrimizda barpo etilayotgan yangi turarjoy dahasi xududida yer qazish ishlari tufayli, ko'dga teng kelib qoladigan sun'iy suv havzasi paydo bo'ldi. Yoz kelshpya

bilan bu bolalarning maza qylib cho'miladigay maskaniga aylandi. Suv tiniq, jozibali, orombaxshligi bolalarnigina emas, kattalarni ham o'ziga chorlar, edi. Kun issiq, oftob badanni qizdirardi, bolalar baqiriqchaqiriq qilib cho'mila boshlashdi. Suv bo'yiga bir payt besh ulfat to'rva-xaltalarini ko'tarib, bir maza qiladigan bo'ldik, deb kelib qoladilar. Odatda, suvni sevadigan bolalar yanada maroqli cho'milish yo'llardni izlab topishadi, katta-katta eg'och doiralari (disk) ustiga 5-6 tadan. bola chiqib olib, «ko'l» bo'ylab suzib yurishar edi. Buni ko'rgan haligi besh ulfat darhol doiralardan birini bolalardan iltimos qilib olishadi.

Beshovlon bir bo'lib doiraga chiqib o'tiradilar. Yigitlardan faqat biri suzishni bilmas edy. Ular juda xursand, o'zlarini bamisoli daryoda-qayiqda ketayotgandek his qilishardi. Suvda cho'milib yurgan bolalardan birining sho'xligi tutib, sekin-asta suzib keladi-yu, ular o'tyrgan «qayiqni» ag'darib yuboradi. Ular baravariga so'vga tushib ketadilar. Shunda yigitlardan biri suzishni bilmaydigan do'stini eslab qoladi va zudlik bilan u tomonga suzib borib, qo'rquvdan talvasaga tushayotgan og'aynisini suvdan olib chiqadi. Yaxshiyamki bu yigitning suzishni bilmasligidan bir kishi bo'lsa ham xabardor ekan, aks holda ko'ngilsiz hodisa ro'y berishi mumkin edi. Qutqaruvchi yigit tajribali suzuvchi bo'lgani tufayli suvda oqilona harakat qilib, dam do'stiga, dam o'ziga nafas olishga imkon yaratadi.

Ma'lumki, cho'kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo'llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo'llarini suv urgancha teztaga ko'taraveradi, natijada suv o'z qariga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho'ktiradigan narsa-mana shu kurkuv dahshat vasvasasidir. Odam qo'rqib ketmasa, u o'zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o'rganayotgapda hammamiz ham shu hyssiyot paydo bo'lganidagina suzib ketganmiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug'ilgan.

Cho'kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan yeridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo'qotib qo'ymasligi kerak. Masalan, cho'kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutaruvchi qo'llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, brrdi-yu, cho'kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo'ynidan ikkala do'li bidan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratyb, qo'lini qo'yvormagan holda, o'zining oldiga uning orqasini qilib o'tkazib olishi lozim. Agar cho'kayotgan odam old tomondan bo'yinga yopyshib olsa, tizzani unga tirab, engagidan ytarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo'ladiki, cho'kayotgan kishi syzga mahkam pishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya'ni cho'kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chishishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko'rsatmaydi.

Xullas, cho'kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho'kkan odamni olib chiqish o'ziga-xos usul v. a amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar Har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo'lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, Har xil bo'ladi. Ba'zilar yengil-sal og'iz-burniga suv kirgan, biroz yo'talib, o'qchib, qusib, keyyn tuzalib ketadi. Boshqa birlari og'irroq-o'pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko'karib ketgan bo'ladi. Bundayyarni albatta, tezlik bilan vrach qabuliga eltish kerak. Uchinchi xildagilar esa ancha og'ir-hushini yo'qotgan, nafasi to'xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo'ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o'tkazmay, zudlik bilan sun'iy nafas oldirish zarur.

Sun'iy nafas oldirish. Cho'kkan odamni suvdan olib chiqsach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chjssha kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi: 1) shikastlanga» kishi chalqaicha yotqiziladi, 2) boshi orqaga engashtiriladi, 3) havo puflash yo'li bilan (og'izdav; og'izga yoki og'izdan-burunga) sun'iy nafas oldiriladi. Bgnda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi xamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha «tqiziladi. Kiyimboshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatpsh lozim Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi-og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak safasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafaf yo'llarini birmuncha to'lis ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shlig'i yoki xalsumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni tiqib olib tashlash kerak. Bunda pshkastlangap kishining boshi yon tomonga qaratib qo'gashadi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.

Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farslynsa ham (kislород konsentrasiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsen-trasiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda hzo konsentrasiyasi yetarli bo'ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikaslangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi: 1) chuqur nafas olishi; o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi; boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkichg barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi; 4) shikastlangan kishiing ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin puflashi) shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shiyastlangaa, kishining boshi orqaga egilib turishi shart!). Ko'krak. Qafasining hajmi kichraygandan so'ng sikl qaytarila di. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo'lmasligi kerak. Har bir mi-nutda besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash. lozim.

II. Og'iz bilan. burunga sun'iy nafas oldirish og'izdan-og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda ipikastlangan kishining og'zini berkitib turib, burnni orqali havo puflanadi. Bo'nday holda yordam ko'rsatuvchi bir kuli bilan (kul boshning tepa suyak sohasiga ko'yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni yusorsh jag'ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og'zini berkitadi. Shundan keyjn qutqaruvchi: 1) chusur nafas oladi;

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

shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatinikuzatib, burun yo'llari orqali uning o'pkasiga havonitaskin va tez puflaydi, 4) shikastlangan kishiningburnini bo'shatib, og'zini ochadi (chunki havo og'izdankam chiiqadi).

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

Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish.

Yurak to'xtashining asosiy belgilari kuyidagilar: hushdan ketish, puls bo'lmasligi (shu jumladan, uyduvasonarteriyalaridaham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to'xtashi, ter ivashilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiqlarivdng nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishishidir (bubelgi hushdan ketish vaqtida paydo bo'lishi va yurak to'xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo'lishi ham mumkin).

Hezirgi vaktida yurak massajining ikki turi: ko'krak bo'shlig'i organlarida operasiyalar vaqtidagina qo'llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va ochilmagan ko'krak qafasi orqali o'tqaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko'krak ustidan massaaj qilish) foydalaniladi.

Yurakni massaj qylish doimo sun'iy nafas oldirish bilan parallel holda o'tkazilyupi kerak, chunki bunday qilinganda qon kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi.

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

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

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

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oddirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga suydagi belgilar bo'yicha b»ho beriladi: uyqu, son yoyi bilak arteriyalarida puls paydo bo'lishi, arterial bosimning 60-80 mm «imob ustuni atrofida

oshishi, ko'z qorachiqklarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlikniag yo'qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo'pollik bilan tashqy massaj qilish og'ir asoratlarga-o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarining sinishiga sabab bo'lishi mumkin.

To'shning xanjarsimon o'sig'i bosilganda me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish; zarur.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Amaliy suzish o'zi nima?
2. Cho'kayotgan odamni qutqarishdagi vazifalarni ayting.
3. Cho'kishningg sabablari va turlari haqida gapiring.
4. Birinchi yordam ko'rsatishni aytib bering.

TAYANCH IBORALAR

Amaliy suzish, qutqarish, cho'kish turlari, cho'kish sabablari, sun'iy nafas oldirish, massaj qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.Karimov. Barkamol avlod O'zbekistonning taraqqiyotining poydevori. Sharq nashr. Toshkent. 1998.
2. I.Karimov. Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. Qo'llanma. Toshkent. 2001.
3. I.Karimov. Barkamol avlod –O'zbekiston taraqqiyotining poydevoridir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida so'zlagan nutqi. Toshkent. 1997 yil 29 avgust.
4. O.A.Sobirova. Bolalarga suzishni o'rgatish. Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
5. O.A.Sobirova. «Sog'lom bo'lay desang». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
6. O.A.Sobirova. «Suzish san'atini o'rganing». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
7. I. Tangirov, A.A.Lepiskiy. «Suzish». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
8. V.Z.Afanasova, A.R.Voronsova, A.J.Bulgakova. «Teoriya i metodika plavaniya». Moskva.
9. O.A.Sobirova. «Suzish». Toshkent. «Ibn Sino» nashriyoti.
10. V.I.Konsulmen. «Plavaniye».
11. «Texnika sportivnogo plavaniya». MFIS.
12. O.A.Sobirova. «Suzish hayotiy zaruriy malaka va chiniqtirish omilidir». Toshkent. «Ibn Sino» nashriyoti.
13. A.Rixsiyeva, X.To'rayev. «Sport medisinasi asoslari». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
14. N.X.Bulgakova. «Plavaniye». M., Izdatelstvo–S.
15. «Programma plavaniya». Moskva.
16. O.A.Sobirova. «Suzish». Toshkent. «Ibn Sino» nashriyoti. 1993 yil.

MUNDARIJA

	MAVZU 1. Suzish sporti turlariga umumii xarakteristika	3
	mavzu 2. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida suzish sportining rivojlanishi	3
	MAVZU 3. Suzishning nazariy asoslari	7
	MAVZU 4. Sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi	6
	MAVZU 5. Suzishga o'rgatish uslublari	6
	MAVZU 6. Bolalarni sportcha suzishga o'rgatish xususiyatlari	7
	MAVZU 7. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish	6
	MAVZU 8. Chukayetgan odamni kutkarish va unga birinchi yordam kursatish.	7
	Foydalanilgan adabiyotlar:	06

