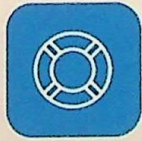


Sattorov Anvar Ergashovich, Safoyev Xasan Aminovich



SUZISH

va uni o'qitish metodikasi



Darslik-2023

796
442645
S-95

1.

asl-

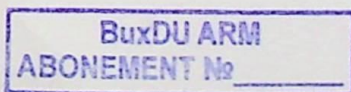
A. E. Sattorov, H. A. Safoyev

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

(Darslik)



“KAMOLOT” nashriyoti
Buxoro – 2023



C/4562/1.

UO'K: 797.21.22

BBK: 75.717.5 184,267.5

S24

Sattorov Anvar Ergashovich, Safoyev Hasan Aminovich, Suzish va uni o'qitish metodikasi / [Matn]: Darslik / A.E.Sattorov, H.A.Safoyev - Buxoro : "BUXORO DETERMINANTI" MCHJning Kamolot nashriyoti, 2023. - 188 b.

Ushbu darslik Oliy ta'lim muassasalarinig 60112200-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, sport maktab murabbiylari, sport yo'riqchilari, suzish sport turi mutaxasislari uchun mo'ljallangan bo'lib, mazkur darslikda suzishning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi evolutsiyasi, suzish sport turi usullari texnikasining nazariy asoslari, suvning fizik xossalari, cho'kish va cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan metodlar hamda suzuvchilarni berilgan.

Taqrizchilar:

J.N.Xayitov. Buxoro muhandislik-texnologiya institute "Jismoniy madaniyat" kafedراس professori.

M.J.Abdullayev. Buxoro davlat pedagogika institutii "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, p.f.d.(DSc),professor.

ISBN 978-9910-734-53-3

Ushbu darslik Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining "29"maydagi "232" sonli burug'iga asosan nashrga ruxsat berildi.

Ro'yxatga olish raqami 232-562.

© "KAMOLOT" nashriyoti

© Sattorov Anvar Ergashovich

© Safoyev Hasan Aminovich

Annotatsiya

Suzish - bu mashhur va ommabop sport turlaridan biridir. U quyidagi oltita usullar erkin usul, brass, chalqancha, batterflyay, estafetani, kompleks suzishni o'z ichiga oladi. Suzishda jismoniy chidamlilik, muvofiqlashtirish va tezlikni texnikalar yordamida o'lchash va yaxshilashga intiladigan sport.

Suzishda odam qabul qilingan uslubga qarab qo'llar va oyoqlarning aniq harakatlari yordamida suvga oldinga siljishi lozim. Suzish energiya talab etuvchi mashg'ulot bo'lib, tana vaznini me'yorda bo'lishini ta'minlovchi eng samarali vosita.

Аннотация

Плавание – один из известных и популярных видов спорта. Он включает в себя следующие шесть методов: вольный стиль, брасс, плавание на спине, баттерфляй, эстафета и комплексное плавание. Плавание — это вид спорта, целью которого является измерение и улучшение физической выносливости, координации и скорости с помощью технических приемов.

При плавании человек должен двигаться вперед в воде с помощью определенных движений рук и ног в зависимости от принятого стиля. Плавание является энергозатратным упражнением и является наиболее эффективным способом поддержания здорового веса тела.

Annotation

Swimming is one of the famous and popular sports. It includes the following six methods: freestyle, breaststroke, backstroke, butterfly, relay and medley. Swimming is a sport that aims to measure and improve physical endurance, coordination and speed through technical techniques.

When swimming, a person must move forward in the water using certain movements of the arms and legs depending on the style adopted. Swimming is an energy-intensive exercise and is the most effective way to maintain a healthy body weight.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoni, Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi "Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 333-son qarori hamda 2022 yil 6 iyundagi PQ-268-son Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risidagi Prezident qaroriga muvofiq suv sporti turlari bo'yicha sport zaxirasi va yuksak mahoratli sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha juda katta muhim vazifani qo'ydi. Bunda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazida 3 va 6 oylik qisqa muddatli suv sporti turlariga o'rgatadigan trenerlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash o'quv kurslarini tashkil etish basseynlarni suv sporti turlari bilan shug'ullanish bo'yicha o'quv rejalari, dasturlar va adabiyotlar bilan ta'minlanishi va shunga o'xshagan ko'plab vazifalar qo'yildi.¹

Respublikamizda jamiyatning barcha sohalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlashtirish jarayoniga faol kirishmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski hukumatimizning qarorlarida jismoniy tarbiya va sportning aholi keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umum davlat ishi, barcha xo'jalik jamoat tashkioltlari mehnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Kishilarda sog'lom turmush tarzining shakllantiruvchi yangidan yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda ayniqsa, bolalarni gudaklikdan boshlab mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga juda e'tibor berish zarur.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslarida ma'lumki bundan taxminan 3 mln yil ilgari yer kurrasi yuzasi ko'p qismi suv bilan

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion g'oyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoni

qoplangan. Hozir esa yer kurrasining 70,8 % ini suv tashkil etadi. Geologiya fanidan ma'lumki tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega. U tog jinslarini parchalab eritib va boshqa moddalarini oqqizib kelib qatlamlarini hosil qiladi.

Arxeologik qazilmalardagi sur'atlar qadimgi kishilar dafn etilgan joylarda topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib suv hayvonlarini ov qilgan. Baliq tutganlar, qabila -qabila suv ostidan kemalarga xujum qilganlar. Buning uchun albata suzishni bilganlar .

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir, bas, shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning uning foydasi beqiyosdir. Chunki suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklari tizimli xarakatga tushadi. Binobarin bolaning tik turib, yurib, yugurib – yugurib bajargan mashqlari uning pay mushak va bo'g'inlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi gavdaning rosa va asl bo'lib rivojlanishda, ayniqsa, umurtqa pog'onasining qiyshayib qolishi (skolioz) ning oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pag'onasi kasaliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi .

Suzishga o'rgatishni odatda, 4-5 yoshdan boshlash mumkin. Hozir esa ayrim mahsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab suzish o'rganmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu jarayon bola organizmiga yana ham foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari mushaklari, qayishqoq, bo'g'imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligi hisobga olsak, kamida uni suzishga 7-8 yoshdan sport mashqlarini 9-11 yoshdan boshlagani ma'qul, shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi. Turmushda, hayotda jismoniy ishlarda pand bermaydi.

Ko'pchilikka ma'lumki jismoniy tarbiya, jumladan suzish ko'p dori darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, yelvizakdan, obu-havoning dambadam sovib- isib turishdan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi. Bunday sovuq omillar ham uni bezovta qila olmaydi.²

² Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish 0 'zDJTI 2017

Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. U qancha ko'p harakat qilsa, shuncha ko'p organizmga ijobiy ta'siri bo'ladi. Suzish bu jismoniy harakat bo'lib suv ostida yoki ustida hech bir tashqi kuch ta'sirisiz suvda harakatlanishidir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy bolalarga suzishni o'rgatish jarayonida odam va suv muhitining o'zaro ta'siriga bog'liq qonun-qoidalaridan imkon qadar maqsadli ravishda foydalangan holdagina to'g'ri suzish ko'nikmasini shakllantirishi mumkin. So'ngi yillarda tadqiqotning obektiv metodlari yordamida bolalar va o'smirlarga suzishni o'rgatish texnikasi hamda metodikasini yaxshilashning samarali yo'llarini aniqlash uchun eksperimental ishlar tashkil etildi. Bu izlanishlar natijalaridan mazkur darslikda foydalanilgan.

Suzish to'rtta bo'limdan iborat bo'lib, ular suzish sporti, suzish o'yinlari, amaliy va figurali (badiiy) suzish nomlari bilan ataladi.

Suzish sporti maxsus qoidalarga ko'ra belgilanadigan turlar va masofalar bo'yicha musobaqalarni o'z ichiga oladi. Bellashuvlar standart (25 va 50 metr) hajmdagi 50-1500 metr masofaga, shuningdek, ochiq suv havzalarida turli masofalarga suzish musobaqalari shaklida o'tkaziladi.

Suv havzalarda suzishning sport (to'g'ri) usullari qo'llanilib, ular o'ziga xos yoki mustaqil usullarga nisbatan tezlik borasida katta ustunlikka egadir.

Suv o'yinlari turli harakatli va suvdagi o'yinlarni o'z ichiga oladi. Bunday suzish asosan yosh suzuvchilarni o'rgatish va tayyorgarlik mashg'ulotlari paytida qo'llaniladi. O'yinlar kuchli his-tuyg'ularni uyg'otadi, bolalarning faolligini oshiradi, tashabbus ko'rsatishga undaydi, do'stlik tuyg'ularini shakllantirish va boshqalarga ko'maklashadi.

Mamlakatimizda turli yoshdagi insonlar suzish sport turi bilan shug'ullanadi. Shunga qaramay, suzish usullarini o'rganuvchi va musobaqalarda qatnashuvchilarning aksariyat qismini bolalar tashkil etadi.

Suzishning sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan ahamiyati ham ulkandir. Suv inson terisini tozalaydi, terining nafas olishining yaxshilanishi va uning mustahkamlanishiga turtki bo'ladi. U turli ichki organlar faoliyatini yaxshilaydi: nafas olish tezlashadi, yurakning

qisqarishi tezligi oshadi, periferik qon tomirlari tonusi o'zgaradi, moddalar almashinuvi tezlashadi. Bu holat suvda havoga nisbatan issiqlik o'tkazish va issiqlik sig'imi yuqori bo'lgani, shuningdek, katta zichlik borligi bilan izohlanadi. Suzish shunday jismoniy mashq turiki, u o'smirlarda bo'yi o'sishiga turtki bo'ladi, chunki suzish paytida inson tanasi gorizontal holatda bo'lib, buning natijasida umurtqa pog'onasi odatiy gravitatsion bosimdan vaqtinchalik xalos etiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, insonda bir marta o'zlashtirilgan suzish ko'nikmasi unda butun umrga saqlanib qoladi. Suzish ko'nikmasi faoliyati davomida suv muhitiga duch keladigan kasb (ko'prik, to'g'on, baliqchilik va h.k.) ni tanlagan har bir insonda shakllangan bo'lmog'i darkor. Yaxshi suzish, suv to'siqlaridan o'tish va yordamchi vositalar yordamida suvda harakatlanish ko'nikmasi barcha harbiylar uchun ham muhimdir.

Shu tariqa, suzish inson organizmini uyg'unlikda rivojlantiradigan va mustahkamlaydigan jismoniy mashq sifatida uning harakatlanish imkoniyatlarining oshishiga, unga kundalik hayotda zarur qator harakatlar sifatini oshirishga ko'maklashadi. Shu sabab suzishning jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy vositalardan biri ekani bejizga emas.

I BOB. SUZISH VA UNI RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Tayanch iboralar: *Suzish, metodika, suv havzalari, vazifa, maqsad, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, tarix, olimpiada, Yunoniston, Poseydon, Neptun, suzuvchilar, imperator, milloddan avvalgi.*

Suzish-bu jismoniy harakat bo'lib suvning osti yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha tashqi kuch ta'sirisiz suvda harakatlanishdir.

Inson yer yuzida paydo bo'lganidan buyon uning hayota har doim suv bilan bog'liq. Bashariyot tamadduni yirik daryolar: Nil, Tigr, Yefrat, Xuanxe, Yan-szi, Hind va Gang vodiylarida rivoj topgan. Odamlarni o'ziga jalb qilgan suv havzalari ular uchun faqat hayot manbangina emas, balki ozuqa topish mumkin bo'lgan joy, kutilmagan hujumlardan asraydigan to'siq, o'zaro aloqa va almashuvning qulay vositasi hisoblangan.³

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

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish rasm bo'lgan. Olimpidagi bosh xudolardan biri dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (millodan avvalgi III asr) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini oldi (1-rasm).

Davlatchilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatda va harbiy faoliyatda suzish malakasi zaruriyatga aylandi. Taraqqiyot natijasida odamning suzishni bilishi yoki bilmasligi uning jismoniy tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar xar doim yuksak qadrlaganlar. Krol va brass usullariga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar mil. av. IV ming yillikka tegishlidir.

³ Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1999.



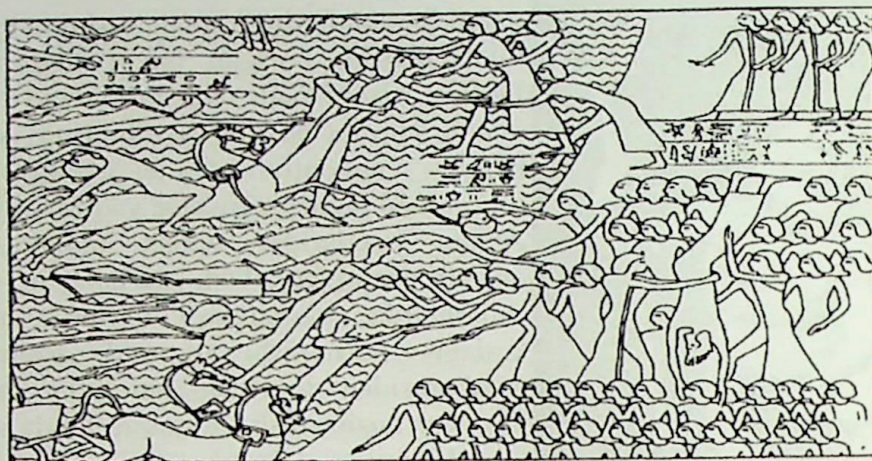
**1-rasm. Poseydonning
mramordan yasalgan xaykali
millodan avvalgi
1250 ming yil**

baholangan. Tug'ri, suzish dastlabki olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Biroq millodan avvalgi 1300 yildan boshlab Istmiya o'yinlari va dengizlar hukmdori Poseydon sharofiga Germionda o'tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan.

Suzish suv muhitini o'zlashtirib olish va unda harakatlanish malakasini egallash bilan bog'lik bo'lgan hayot uchun zarur faoliyat hisoblanadi. Dastlab suvga tushgan odam cho'ka boshlaydi. Shuning uchun u bunday noodatiy muhitda o'zini tutishni bilib olishi lozim. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz janrlarida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo'lgan. Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo'llanishi tug'risida Ramzes II maqbarasidan topilgan bareleflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik jangchilarning Oront daryosini kechib o'tishi tasvirlangan. Nilda suzishni mahsus o'rgatshi zodagonlargagina nasib qilgan, fir'avnlarning farzandlari uchun bu majburiy sanalgan. (2-rasm) Qadimgi Misrda millodan avvalgi 2,5 ming yil ilgari yashagan hukmdor Setining maqbarasida "U

podshohlarning farzandlari bilan birgalikda menga ham suzish darslarini berar edi" degan yozuv saqlanib qolgan. Qadimgi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori



2-rasm Misr jangchilarining qo'zgoloni Ramzes II milloddan avvalgi 1250 y.

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

Pavsaniy va Gerodot milloddan avvalgi 470 yilda forslarning harbiy kemarini cho'ktirib yuborgan suvga shung'ish ustasi Ssillisning seomonligini tasvirlab bergani. To'fon vaqtida u dushman kemalari oldiga suzib borib, langar arqonlarini kesib quygan, natijada kemalar qirg'oqdagi qoyalarga urilib, parchalanib ketgan. Orqada qaytayotganda Ssillis yovning ko'liga tashlanmaslik uchun zambardan sho'ng'ib, 5 km ga yaqin masofani suzib o'tgan. Bu jasorati sharifiga delfada uch haykali o'rnatilgan. Afsonaga ko'ra, Ssillaga qizi Xinda yordam bergan, uni dengizlar hukmdorining sevgilisi deb ataganlar.⁴

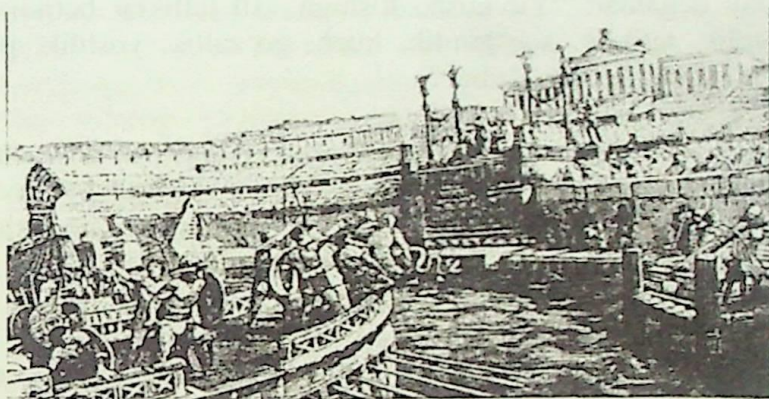
Qadimgi yunonlar suzishini bilishga katta e'tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur so'zlari ham tasdiqlaydi: "Donishmandlikning aksi hisoblangan, suzish va o'qishni bilmaydigan kishilarga

⁴Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Булгакова. Плавание: Учебник для вузов - М.: Физкультура и спорт, 2001

xizmatni ishonib topshirish mumkinmi?” Afinada suzishni bilmagan odamlar nuhsionli hisoblangan.

Qadimgi Rimda afsonoviy sarkardaning Gay Yuliy Sezar, Gney Pompen, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o‘zlari zo‘r suzuvchi bo‘libgina qolmay, o‘z qo‘shinlarini ham ustalik bilan suzishiga o‘rgatganlar. Gay Yuliy Sezar esa Rimda chinakamli imperatorlarga xos ko‘lamdagi ulkan “dengiz janglari” ni o‘tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suvda yakkama yakkam olishib, tish tirnog‘igacha qurollanib daryolarni kechib o‘tish malakalarini namoyish etgani. Rim qo‘shinlarida maxsus suzuvchi otryadi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta‘mirlash va dengiz ayg‘oqchiligi bilan shug‘ullangan.(3-rasm)



3-rasm

Suvda musiqa ostida davra qurib suzish Qadimgi Rimda har yili o‘tkazilgan katta suv tomoshalari dasturiga kiritilgan. Qadim Rimdagi jamoat Hammomlarda ochiq va yotiq cho‘miladigan joylar qurilgan. Ayrim fermalar 100x150 m o‘lchamli xovuzlariga ega bo‘lib, ma‘rifatli kishilar bolalariga ham suzishni o‘rgatgan. Insoniyat taraqqiyotining boshlang‘ich davridayoq odamlar suvning shifobaxshli xususiyatlaridan xabardor bo‘lganlar. Barcha dinlarda “tanani poklash” zarurat hisoblangan. Gigiena suzi yunoncha so‘z bo‘lib, “sog‘lom” degan ma‘nani anglatgan. Qadimgi Yunoniston va Rimda Gigiena salomatlik ma‘budasiga sig‘inganlar. “Rimliklar barcha kasalliklardan suv yordamida davolanganlar, olti asr davomida ularda umuman

tabiblar bo‘lmagan” deb yozadi usha davr adibi Pliney. Kuniga bir necha martadan cho‘milish odat hisoblangan.

Rimliklar uchun eng muhim bo‘lgan qobiliyat bu suzish edi. Gay Yuliy Sezar, Gney Pompey, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o‘zlari suzishni bilibgina qolbay, balki ular o‘zlarining shogirdlariga ham suzishni o‘rgatishar edi. A.Gay Yuliy Sezar Rimda daxshatli dengiz janglarini o‘tkazar, ushbu jangda jangchilar suzish qatorida shung‘ishlari, suvda yakkama – yakka jang qilish kabi harakatlar olib borilar edi. Rim korablarida maxsus suzuvchilar otryadi faoliyat ko‘rsatardilar.

Ko‘pgina xalqlar qadimdan oq cho‘milishdan gigienik va chiniqtirish maqsadlarida foydalanganlar. Qadimgi xind donishmandlari shunday deganlar: “Yuvinish kishiga 10 talliklar beradi: tiniq ong, bardamlik, tetiklik, sog‘lomlik, kuch, go‘zallik, yoshlik, poklik, toza rang va barno ayollik e‘tibori”.

1.2. O‘zbekistonda suzishning rivojlanish bosqichlari.

Turkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918 yilda bilan bog‘liq bo‘lib, u Toshkent xalq universiteti qoshida havaskor suzuvchilar tugaragining paydo bo‘lishiga turtki berdi. Ular Salar yoki bo‘zsuvdagi o‘zlari yoqtirib qolgan joyda to‘planib, birgalikda cho‘milar yoki suzar edilar.

O‘zbekistonda sportcha suzishning rivojlanishin XX asrning 20 yillaridan boshlangan. 1920 yilda Toshkent shahrida hozirgi “Paxtakor” stadioni bilan Anxor kanali orasida mashhur aka uka shifokor Slonimlar mablag‘iga 15 metrli suzish havzasi va davolovchi solyariy (tuzli suv) qurildi. Aynan shu zaminda Turkiston respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo‘ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o‘rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914 yilda AQShdan kelgan Sidney Lvovich Djakson edi. U sportchi tashabbuskor bo‘lib, uning birinchi shogirlari suzuvchilar P.T. Taryanov, V.K.Morozov va boshqalar bo‘lgan.⁵

⁵ Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017.

1921 yilda Turkfront “Vseobuchi” boshqarmasi huzurida jismoniy tarbiya Markaziy Kengashining tashkil etilganligi suzishning rivojlanishida qatta rol o‘ynaydi.

1922 yilda “Fortuna” sport jamiyati yuzaga kelganda suzish havaskorlarining to‘garaklari birlashtirildi va suzish bo‘yicha dastlabki jamiyat birinchiliklari o‘tkazildi. Shu yilda Toshkent shahri birinchiligi uchun ilk musobaqalar o‘tkazildi. Barcha masofalarda S.L.Djakson g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

1924-1925 yillarda Toshkent yaqinidagi Bo‘zsuv daryosida gidroelektrostansiya qurildi va suzish bo‘yicha sport ishlari hosil bo‘lgan suv omborida davom ettirildi, biroq bu yerda ko‘p vaqtgacha suzishi uchun suv stansiyasi yo‘q edi. Keyinchalik suv ombori qirg‘og‘ida katta stansiyasi tashkil qilindi.⁶

1927 yilda Bo‘zsuv kanalida suv xavzasi bo‘lgan birinchi suv stansiyasining qurilishi respublikaning sport hayotidagi katta voqea bo‘ldi. Shu yilning yozidayoq Samara shahri suzuvchilari bilan uchrashuv uyushtirildi. Samaraliklardan biri mazkur musobaqalar ishtirokchisi N.N.Tarasov Toshkentda suv sporti turlari bo‘yicha murabbiy bo‘lib ishlay boshladi. Birmuncha vaqt o‘tgach, birinchi suv stansiyasi yaqinida Toshtrans hodimlari tomonidan ikkinchi suv stansiyasi qurildi. Suv stansiyalari suzuvchilarning mashg‘ulot o‘tkazadigan sevimli joyiga aylandi, bu yerda ko‘plab suv sporti musobaqalari o‘tkaziladigan bo‘ldi. 1927 yilning yozi ohirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo‘yicha musobaqalari, shuningdek, 1 Butuno‘zbek spartakiadasi dasturiga suzish kiritilib va musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ‘ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.⁷

1 Butuno‘zbek spartakiadasi dasturida suzish umumjamoaa hisobiga kiritilmagan edi, “chunki bunda ayrim okruglar, O‘zbekistonda suv sporti turlari keng tarqalmaganligi tufayli, noteng sharoitlarga tushib qolardi. Xuddi shu sababga ko‘ra 1929 yilda o‘tkazilgan. P Butuno‘zbek spartakiadasida respublikaning shaxsiy birinchiligi uchun kurashlar bo‘lib o‘tdi. Shu bilan birga, yuqorida aytib o‘tilgan musobaqalardan keyin suzish to‘garaklariga “oqib” kela boshladilar.

⁷ Sobirova O. Suzish-Toshkent. 1993 44-b.

Moskvada o'tkaziladigan Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish uchun eng yaxshi suzuvchilar saralab olindi. Bu jamoa tarkibiga 5 kishi: 2 nafar ayol N.Shak va N.Lobova hamda uch nafar erkak P.Kravchenko, G.Vasilenko va I Sadiqov (hammasi Toshkentdan) kiritildi. O'zbekistonning suzuvchilar jamoasi spartakiadada yaxshi natija ko'rsata olmadi, faqatgina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16 o'rinni egalladi. Shunisi muhim ediki, Butunittifoq spartakiadasi qatnashchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va o'sha vaqtda ilg'or hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashg'ulotlar usuliyati bilan tanishdilar.

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

Suzish bo'yicha o'quv sport ishlari sifatini yaxshilashda A.A.Jemchujnikov (1925), I.V. Cherkanning (1927) o'quv qo'llamanlari N.A.Butovich tahriri ostida chiqqan. Suzish suvga sakrash va suv polosi" (1928) kitobi, shuningdek, suzish bo'yicha musobaqa qoidalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Shu bilan birga, suzish bo'yicha olib borilgan ishlarning miqyosi va respublikada bu sport turi bilan shug'ullanuvchi soni yana qator yillar davomida talabga javob beradigan darajada emas edi. Yerli xalq vakillari, ayniqsa, ayollarni suzishga jalb qilish dinniy va milliy urf-odatlar tufayli juda qiyin kechdi. Mutaxassis yetishmasdi, qishki suzish havzalari yo'q, yozgi bazalar esa kam edi. Tashabbuskorlar bir yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ish boshlashga tug'ri kelar, chunki yozda suzish bilan shug'ullanganlar qishida boshqa sport turiga o'tib ketar edilar. To'g'ri, bunday sharoit ashaddiy suzuvchilarning serqirra sportchi bo'lib yetishishlariga yordam beradi. Ular gimnatika, suvga sakrash, eshkak eshish bo'yicha musobaqada

ishtirok etadigan boʻldilar. S.L. Djakson, N.N.Tarasov, P.V.Kravchenko, P.T.Taranov va boshka oʻzlarini suv sportchilari deb atovchi koʻpgina suzuvchi faxriylarning sportdagi yoʻli aynan shunday boshlangan.⁸

Oʻzbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning “Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati toʻgʻrisida” gi qarori jiddiy ahamiyatga ega boʻldi. U oʻz munosabati bilan suzishga qiziquvchi soni ancha oshdi, mavjud suv stansiyalari tartibga keltirildi, Poltoraskiy nomli kasalxona (hozirgi Toshket tibbiyot akademiyasi) qoʻyidagi 32,5 metrli suvhavza ishga tushirildi. Oʻzbek suzuvchilari asosiy mashgʻulot oʻtkazish joyi Boʻzsuv suv amboridagi suv stansiyalari boʻlib qolaverdi, Potoraskiy nomli kasalxona suv havzasidan esa uzoq vaqtlar davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi.

1930 yilda Toshkentga brass usulida suzish boʻyicha Moskva chempioni N.Anufrieva keldi. 1932 yilgacha u respublikada oʻtkazilgan barcha musobaqalarda muvaffaqatli qatnashdi, shuningdek, ularni tashkil etishda yordam berdi, murabbiy boʻlib ishladi, oʻz tajribasini yosh suzuvchilar bilan oʻrtoqlashdi.

1931 yil oktyabrda Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi Oʻzbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan voqea boʻldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Horijlik mehmonlar oʻrtoklik uchrashuvlarida ishtirok ettilar. Oʻzbek murabbiy va sportchilari sportcha suzishning yangi texnikasi bilan tanashdilar.

1931-1934 yillarda “Mehnat va mudofaaga tayyor! MMT” Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqishi respublikada suzish boʻyicha ishlar miqyosini kengaytirdi.

Toʻgʻri, Oʻzbekiston suvsiz hudud hisoblanganligi uchun MMT majmuasining suzish boʻyicha meʼyorlarini bajarishi bu yerda talab etilmagan. Biroq Toshkentda bu ish ommoviy tus oldi. Suzish boʻyicha meʼyorlarni topshirishga tayyorgarlik yoshlar bu amaliy koʻnikmani egallab olishga qiziqishlarini kuchaytirdi. Suv havzalari yaqinida joylashgan suv stansiyalarida MMT majmuasi meʼyorlarini topshiriq musobaqalari tashqil etildi. Bu davrda V.N.Sivinsev, P.V.Kravchenko,

⁸ Krasnova G.M. Suzishni rivojlanish tarixi-T. 2014

N.I.Shak, P.T. Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirildi.

1934 yilda suv muammosi bor hududlarda shahar suv tarmogʻi uchun suv bosim minorasi qurildi, bu yerda suzish bilan shu shugʻullanishi taqiqlandi, suv stansiyalari esa yopildi. Toshkentlik suzuvchilar eng yaxshi sport bozorida mahrum boʻldilar. Garchi respublika poytaxtida uncha katta boʻlmagan uchta suv havza mavjud esada, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasavvufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qoʻllanilar edi.

Bu suv havzasi ham 1935 yilda toʻqimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi suv havza ham zarur talablarga javob bermasligining ular oʻlchamlari nostandart (hatta aylana shaklida), start qutisi va yulkachalari yoʻq. Shuning uchun suzishni toʻlik sport tadbirlari dasturiga kiritmay quydilar. Masalan, 1934 yilda Oʻrta Osiyo respublikalari chiqarib yuborildi. Lekin suzish bilan bogʻliq ishlar toʻxtab qolmadi. Taniqli suzuvchi V.N. Mixaylov murabbiy sifatida Oʻrta Osiyo harbiy okrugi yosh suzuvchilari bilan Turkiston harbiy okrugi suv havzasida suzish boʻyicha murabbiy etib tayinlandi. Keyinchalik ular respublikaning yetakchi murabbiylari boʻlib yetishdilar.

Suzish boʻyicha ilk bor Oʻzbekiston birinchiligi 1935 yilda Andijonda oʻtkazildi. Unda Andijon, Fargʻona, Qoʻqon jamoalari toʻla tarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-yoʻgʻi 4 kishi ishtirok etdi. Erkin usulda 100 va 200 metrga suzishda Andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda Toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda Toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 metrga tredjenda Toshkentlik N.Zokirov dastlabki respublika chempionlari boʻldi. Ularni koʻrsatqich natijalar unchalik yuqori emas II toifa (toifa) darajasiga ega boʻldilar.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilar ekan, suzish boʻyicha murabbiy N.Shax "Oʻzbekiston fizkulturachisi" gazetaning 1935 yil 23 avgust sonida yozgan edi: "Oʻtkazilgan musobaqalar natijalarning pastligiga qaramay, suv sportiga foyda keltirdi. Musobaqa ishtirokchilari suzish uslubi toʻgʻrisidagi bilimlarga ega boʻldi va oʻzaro jipslandilar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan bu guzal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmagan sport toʻrtinchi qoʻzgʻatib, taraqqiy ettirishlari kerak".

Qutiroqda ta'kidlanishiga, jamoa joylarda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shaklantirilgan. Oqibatda ayrim ishtirokchilar start oldidan suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvga tushishdan bosh tortdilar. Yana aytib o'tildiki, Andijonda ajoyib suv havza bo'lishiga qaramay, mutaxassislar yo'qligi tufayli unda ish olib berilmayapti.

Shu yilning o'zida suv havzalarda O'rta Osiyo harbiy okrugi spartakiadasi dasturiga ko'ra suzish musobaqalari o'tkazildi, ToshMI suv havzasida esa shu yili ham, keyingi yillarda ham Toshkent birinchiliklari tashkil etildi.

Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan og'ir holat bilan murosa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana o'lkada suv sporti turlarini rivojlantirish, sun'iy suv havzalarini qurish masalasini kundalang qo'ydi. 1936 yil 12 martda "O'zbekiston fizkulturachisi" da bosilgan maqolada shunday so'zlar bor edi: "Bo'z suv suv stansiyasi-yoshlarning sevimli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Erta bahordan boshlab Toshkentning minglab mehnatkashlari, ayniqsa, yoshlar mazkur suv stansiyasini to'ldirar edilar. Bu yerda suzish, suvga sakrash, eshkak eshish bo'yicha musobaqalar o'tkazilar edi. Suv quvurlari o'tkazilishi bilan stansiya berkitildi. Shundan so'ng suzish ishlari to'xtab qoldi, 1935 yilda Andijonda o'tkazilgan birinchilikka esa respublikadan bor-yo'g'i 20 nafar suzuvchi to'plandi, ular orasida biror ayol kishi yo'q edi. Suv havzalar kerak, suv sportini joylantirish zarur" Shuningdek, gazeta 1934 yil uchun MMT majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini 19 kishigina topshirganini ta'kidladi. S.L.Djakson va boshqalar shu gazetaning 1936 yil 24 mart sonida ko'targan masalalar yuqoridagiga hamohang edi.

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

1936 yilda hukumat va yoshlar tashkilotlari yordami bilan O'zbekistonda suzish mashg'ulotlari uchun moddiy baza sezilarli darajada kengaytirildi. 1936 yil ohirida Toshkentda Temir yo'lchining madaniyat va istirohat bog'ida 25 metrli ochiq suv havzasi qurildi,



uning qoshida 1937 yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N.Mixaylov rahbarlik qila boshladi.⁹

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

1938 yilda suzish suv havzalari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana suv havzalar, suv stansiyalarini qurish masalasi ko'ndalang bo'ldi. Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarkandda suniy ko'llar uchun havuzlar tayyorlana boshladi. Uch o'rniga 1939 yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hudurida Komsomol yo'li yuzaga keltirildi. Ko'lda, suzuvchilar uchun 2ta yirik suv stansiyasi qurildi: 1939 yilning kuzida "Spartak", 1940 yil bahorida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat") stansiyalari asosiy tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish stansiyasi tashkil etildi, yetakchi murabbiylar A.K.Smironov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N.Mixaylov, P.M.Borodkin, N.T.Shuljenko, N.M. Kofper va V.T.Bondarenko (SSSRda xizmay ko'rsatgan murabbiy) shu yerda faoliyat ko'rsata boshladilar.Stansiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va uslubiy muammolarini malakali hal etar, Respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilar edi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni ortib, bu sport turidagi natijalar o'sib bordi.

1939 yilda O'zbekiston suzish federatsiya (uyushma) si yuzaga keldi. Federatsiyaning birinchi raisi etib A.K.Smironov saylandi.

⁹ Krasnova G M. Suzishni rivojlanish tarixi-T. 2014

Keyinchilik federatsiyani U.S.Bektemirov, F.I.Raximov, O.K. Adamanov boshqardilar. 1941 yilga kelib, 33 nafar I toifali, 12 nafar II toifali va 30 nafar III toifali suzuvchilar tayyorlandi.

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

Komsomol ko'lidagi "Dinamo" va "Spartak" suv stansiyalari to'la quvvat bilan ishlar edi. Ommaviy musobaqalar uyushtirilib, ularda yoshlar, turli kasb egalari faol ishtirok etadigan bo'ldi. Masalan, 1942 yilda respublikada suzish bo'yicha musobaqalarda qatnashganlar soni 4300 nafar kishini tashkil etdi.

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

1944 yilda suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari ancha kengaydi. 18 iyul sanasida Respublikada Butunittifoq jismoniy tarbiya xodimlari kuni nishonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchiligi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchilikda 100 nafar kishi ishtirok etdi, 519 ta respublika rekordi yangilandi.

Tez orada shu yerda O'rta Osiyo harbiy okrugi qo'shinlari VIII spartakiadasi dasturidagi suzish musobaqalari o'tkazildi. Bundan keyin O'zbekiston shaxsiy-jamoa birinchiligida ham bir necha respublika rekordi o'rnatildi, ularda Toshkent (2), Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar egallagan o'rinlarida ko'ra tartib bilan sinaldi). 400 va 200 metr erkin usul bilan suzish musobaqalarida Toshkentlik R.Abyazov g'olib chiqdi. O'tgan musobaqalar natijalariga qarab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasida qatnashish uchun O'zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar

A.K.Smirnov va N.M.Kofner rahbarlikida jamoa spartakiadaga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rdi.

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

Keyingi yillarda suzish bo'yicha ishlarning tashkil etilish darajasi yaxshilandi, O'zbekiston suzuvchilari sport natijalari ko'tarildi, yangi qobiliyatli sportchi suzuvchilar paydo bo'ldi.

1946 yilda suv sporti seksiyasi qaytadan saylanib, unga rahbarlik qilish, xuddi urushdan avvalgi yillardagi kabi, yana A.K.Smirnov zimmasiga yuklatildi. Tez orada uni Lvov shahriga murabbiylarning uch oylik kursiga yubordilar. Endi faqat shaharlarning emas, balki KSJlarining ham birinchiliklari o'tkaziladigan bo'ldi. Ko'proq shug'ullanuvchilarni qamrab olish uchun ayrim jismoniy tarbiya tashkilotlari yengillashtirilgan dastur bo'yicha musobaqalar o'tkazildi (50 va 100 metrli masofalarda). Shu dastur bo'yicha musobaqalar o'tkazishdi (50 va 100 metrli masofa). Shu dastur bo'yicha 1946 yilda "Spartak" KSJ birinchiligida 124 nafar kishi qatnashdi; respublika birinchiligida 90 nafar kishi qatnashgan edi.

O'zbekiston sportchilari deyarli barcha rekordlari yangilandi. Ayniqsa, yosh dinamochi G.Filkov o'ring mahoratini namoyish etib, 100,200 va 400 metrli masofalarga brass usuli bilan suzishda, shuningdek, 100 va 200 m ga chalqancha suzishda rekord natijalar ko'rsatdi (1.19,4,3.10.0,6.49,0 va 1.24,3, 3.12.4.)

1946 yilda bolalar bilan ishlashga katta e'tibor berildi. Toshkentda tashkil etilgan yoshlar sport maktabi qoshida suzish bo'limi ochildi. Bunga, birinchi navbatda Butunittifoq musobaqalarda majmual sinovdan o'tishning kiritishi (katta) va bolalarda natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946 yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari

spartakiadasida 2 nafar kishi 1 toifa, 9 nafar kishi 2 toifa, 21 nafar sportchi 3 toifa me'yorlarini bajardilar.

1946 yil SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuvchi tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (erkin usulda 4x 100 metrli estafetada qizlar beshinchi o'rini, yigitlar esa oltinchi o'rini egalladilar). Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining shu yilga hisobotida O'zbekistonda 8 ta suzish havzalarini mavjudligi, ularda suzish bilan 2537 nafar kishi shug'ulanayotgani qayd etildi.

1947 yilda ham Respublika terma jamoasiga yosh, qobiliyatli suzuvchilar qabul qilindi. Bu sport mavsumi davomida respublika rekordlari jadvaliga 27 marotaba tuzatishga imkom beribgina qolmay, mamlakat birinchiligida umumjamoa hisobida 8-o'rini egallash uchun sharoit yaratdi.

O'zbekistonda bu davrda eng kuchli suzuvchilar jamoasi murabbiy A.K.Smirnov boshchilik qilayotgan "Dinamo" KSJ jamoasi edi. Katta murabbiy Ye.P.Dementev faoliyat ko'rsatayotgan "Spartak" KSJ da ham suzish bilan bog'lik ishlar ancha yaxshi yo'lga qo'yildi. Bu maktablar suzuvchilari respublika terma jamoasi tarkibiga kirib, 1947 yil SSSR birinchiligida umumjamoa hisobida 10-o'rini 4x200 m estafetada esa 4-o'rini egalladilar.

1948 yilda Toshkentda o'tkazilgan O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston jamoalaring match uchrashuvida O'zbekistonning suzish bo'yicha terma jamoasi g'oliblikka erishdi. A.Gerasimov erkin uslubda 100 metr. Masofada rekord vaqt ko'rsatdi- 1.05.2. Shu yilning o'zidayoq u boshka kator rekordlarni yangilandi: krol usulida-400 m.-5.23,8; 500 m.-7.25,8; 1500 m.23.23,4; shuningdek, yonlamasida 100 m. 1.16.2. Quyidagi suzuvchi yangi rekord o'rnatdi: G.Pijonkov -200 m.brass usulida- 3.03.5; R.Xamzin 300 m.-4.42.2, Marg'ilonlik suzuvchi N.Rubsova - yonlamasiga 100 va 200 m.-1.37,8; 3.40,0 va boshkalar.

Suzish Samarkand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spartak" KSJ Spartakiadasida mazkur shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvoffaqiyatli qatnashdir.

1948 yil 27 dekabr sanasida va 1949 yildagi xukumat qarorlari Respublikada jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishida katta axamiyatga ega bo'ldi. Suzish murabbiylari va xakamlaring malakasini

oshirish maqsadida 1949 yilning iyun oyida A.K. Smirnov rahbarligida O'zbekiston murabbiylari seminari o'tkazildi.

Suzish seksiyalari ko'pgina KSJlarida, O'zbekistonning barcha viloyatlariga ochildi. Masalan, 1950 yilda VI Butuno'zbek spartakiadasida 107 nafar kishi ishtirok etib, quyidagi jamoalarning chiqishlari ko'rildi:

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

A. Gerasimov 7 xil usuldagi masofada qatnashib (100,200,400 va 1500 m. Erkin usulda ,100 va 200 m. Chalqancha, 300 m. Yonlamasiga) barchasida o'sha davr uchun yuqori hisoblangan natijalar bilan g'olib chikdi. Shu davrda qobiliyatli sportchi Yu.Frolov oldingi qatorga o'ta boshladi.

Yuriy Frolov 1953 yilda O'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib sobiq SSSR chempioni unvonini oldi, uning terma jamoasi tarkibida birinchi bor horijiy xalkaro musobaqalarda ishtirok etdi.

Yil bo'yi o'tkaziladigan o'kuv-mashq ishlari uchun sharoitning mukammal, mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari bilan uchrashuvlarning mukammal O'zbekistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi.

1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrli suzish xavzasi qurildi. Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan uzluksiz mashg'ulotlar tizimi kuchga kirdi.

Agar shu vaqtgacha suzuvchilarning mashgulotlari, odatda to'xtab qolgan balsa, endi bu davrdan suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'tarish va sport mahoratini oshirish uchun foydalaniladigan bo'ldi. Har yili O'zbekiston terma jamoasi qish faslining 1,5-2 oyini mamlakatning qishki suzish havzalari mavjud shaharlarida o'quv-mashq yig'inlarini o'tkaza boshladi. Bunday

yigʻinlarning ahamiyati juda katta edi. Bir tomondan, terma jamoa rahbari mamlakatning yetuk murabbiylari bilan uchrashib, eng kuchli sovet suzuvchilarning mashgʻulotlarini kuzatib, suzish texnikasi, oʻrgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida oʻz bilimlarini boyitgan boʻlsalar, ikkinchi tomondan, Oʻzbekiston suzuvchilarida sport mavsumini uzaytirish imkoni yuzaga keldi, shu bilan birga, ancha kuchli va tajribali oʻrtoqlaridan ular koʻp narsalarni oʻrgandilar, kurash olib berish usulini egallay bordilar. Oʻzbekistonga kaytgach safarda qoʻlga kiritgan bebaho bilimlarini boshqa murabbiy va suzuvchilar bilan oʻrtoqlashdilar. Shutarika A.K. Smirnov, V.T.Bondarenko va G.A. Filonov rahbarligida 1952 yil qishida Leningradda Respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarning oʻquv-mashq yigʻini oʻtkazildi. Bular barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha masofalarda rekordlaring yangilanishiga yordam berdi.

Ilk bor SJKF (Sport jamiyatlari koʻngilli federatsiyasi) Respublika spartakiadasi oʻtkazildi. Shundan soʻng oʻzbek suzuvchilari Oʻrta Osiyo Respublikalari va Qozogʻiston sportchilarining match uchrashuvida ishtirok etdilar, yana gʻolib boʻldilar. Viloyat jamoalari oʻrtasida tashkil etilgan Oʻzbekiston birinchiligi mavsumining yakunlovchi musobaqasi boʻldi.

KSJ 1 Respublika spartakiadasida 7 jamoaning qatnashganligi suzishning tobora kengroq ommalashib borayotganligidan dalolat beradi. Ushbu jamoalar oʻrinlarni quyidagi tartibda egalladilar: “Spartak”, “Dinamo”, “Nauka”, “Lokomotiv”, “Iskra”, “Medik”, “ODO”. Bu vaqtda Yu.Frolov batterflyay usulida 200m. Masofaga suzish boʻyicha sport ustasi uchun meʼyorlarini bajarib, 1954 yilda SSSR chempioni boʻldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga Toshkentlik maktab oʻquvchilari T.Popova (u ham sport ustasi, SSSR birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qoʻshildilar.

1952 yilda Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston respublikalari spartakiadasida oʻzbek suzuvchilari gʻalabaga erishdilar. Bu musobaqalarda ham, navbatdagi respublika birinchiligida ham yangi Respublika rekordlari oʻrnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalari bilan taqqoslaganda, oʻzbek suzuvchilarining muvaffaqiyatlari hali u qadar sezilarli emasdi.

1962 yil SSSR birinchiliga O'zbekistonning maktab o'quvchilari jamoasi bor yo'g'i 9-o'rinni egalladi.

Respublikada suv sporti turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar nafaqat sport jamoatchiligini, balki jismoniy tarbiya bo'yicha rahbar tashkilotlarini ham tashvishga solar edi. Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1952 yil uchun hisobotida ta'kidlanishiga, "O'zbekistonning sport-texnik ko'rsatqichlarini yaxshilashga asosiy to'siq bo'layotgan narsa shuki, Respublikada birorta qishki suv havzasi yo'q, viloyatda esa sakrash uchun moslamalari bo'lgan suv havzalari deyarli topilmaydi. Malakali murabbiylar hamda qo'lay sport bazalari yo'kligi ham suzish va suvga sakrash bo'yicha ommaviy hamda sport ishlarini yaxshilashga katta salbiy ta'sir ko'rsatdi".

Bularning bari, tabiiyki, bolalar va yoshlarni ommaviy tarzda suzish mashg'ulotlariga jalb qilishiga halal beradi. Ommaviylikning kuchligi esa, o'z navbatida, terma jamoa tarkibiga yangi sportchilar oqimini tuxtatib qo'yadi.

Kurilgan chora- tarbirlar natijasida Samarkand shahrida o'tkazilgan (1953 y.) "Paxtakor" KSJ 1-Spartakiadasi dasturiga suzish ham kiritildi. Shu yili Respublika birinchiligida 5-ta viloyatdan suzuvchilar jamoasi, 1954 yildagi II O'zbekiston spartakiadasida esa 10ta viloyat suzuvchilari ishtirok etdir.

Viloyatlar suzuvchilarning tayyorgarligini jonlashtirish uchun faqat poytaxt suzuvchilaridan iborat bo'lgan alohida holda qatnashdi. Lekin birmuncha kuchsizlanib qolganiga karamay, Toshkent jamoasi ancha ilgarilab ketdi.

Bu uning yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilaridan ko'pchiligining nihoyatda butqo'l tayyorlanganligini ko'rsatardi". Fakat Farg'onalik V.Zaxarov (erkin usulida 100m.-1.04.6, ikkinchi o'rin va erkin usulida 400 m.-5.18.5 soniya birinchi o'rin) xamda L.Nurmatova (200m.-3.49.9-uchinchi o'rin) yaxshi natijalarni namoyish etdilar. Respublikaning eng ilgor suzuvchilari qatoriga Ouzmatova, Shoniyozova, Mamadaliev kelib qo'shildilar.

Oʻrta Osiyo Respublikalari va Qozogʻiston xalqlarining 1954 yildagi spartakiadasida oʻzbek suzuvchilari muvaffakiyatsizlikka uchradilar oʻz uylarida ular Qozogʻiston jamoasiga magʻlub boʻldilar.¹⁰

1955 yilda Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrasini ochildi, u suv sporti turlari boʻyicha murabbiy xodimlarini tayyorlovchi asosiy muassasa edi. Oʻtgan yillar davomida suzish, suv polosi, suvga sakrash, zamonoviy beshkurash, akademik zamonaviy beshkurash, dengiz quygurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, sinxron suzish boʻyicha 600 dan ziyod mutaxassis yetkazib berildi.

1955 yil sportchilarning SSSR xalqlari I-Spartakiadasiga tayyorgarlik boʻldi, eng yaxshi suzuvchilarni aniqlash uchun viloyat musobaqalari oʻtkazildi ulardan faqat 5 tasigina Respublika birinchiligiga oʻz jamoalarini chiqardilar. Bu musobaqalar ilk bor butunittifoq musobaqalarda qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga koʻra oʻtkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuvlarning oʻzi dastlabki va final bosqichi bilan tashkil etildi.

Murabiylar A.K.Smirnov, V.T.Bondarenko va P.M.Borodin rahbarligida oʻkuv mashq yigʻini boʻlib oʻtdi. Bunday jadal faoliyat orqali suzuvchilar oʻz sport mahoratlarini boshqara bordilar. Shu yerda Oʻzbekistonning yangi rekordlari oʻrnatildi:

R.Gribova erkin usulda 400 m 5.41.8;

T.Potapova- delfin usulida 100m. -1.23.3;

A.Gerasimov erkin usulda 400 m.-4.56.5.

Oʻzbekistonlik suzuvchilar yana “Lokomotiv” va “Spartak” KSJ MK birinchiliklarida ishtirok etdilar, bunda ayniqsa T.Potapova (hozir Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan murabbiy T.F.Lyachina) delfin usulida 100 metrli masofaga suzish boʻyicha “Lokomotiv” KSJ chempioni boʻlib, spartakchi R.Gribova erkin usulda 400 metrga suzishda gʻalabaga erishib oʻzlarini koʻrsatdilar. Boshqa koʻpgina oʻzbek suzuvchilari ham yaxshi natijalarni orti bu ularning mazkur KSJlar terma jamoalari tarkibiga kirishiga hamda “Komsomolskaya pravda” gazetasi sovrini musobaqalarida ishtirok etishiga imkon berdi.

¹⁰ Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. Oʻquv qoʻllanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 54-59 bet.

Yozgi mavsumda shiddatli tayyorgarlik ko'rish suzuvchilarimiz O'zbekistonning IX Spartakiadasida qatnashdilar va SSSR xalqlari spartakiadasida nisbatan muvaffaqiyatli ishtirok etdir. 10471 ochko to'plagan respublika jamoasi barcha O'rta Osiyo respublikalari, Armoniston, Litva, Latviya, Moldaviya shuningdek, Karelo-Finskaya ASSR jamoalaridan o'zib, 9-o'rini qo'lga kiritdi. Bu yirik bellashuvlarda T.Potapova batterflyay usulida 100 m ga suzib beshinchi o'rinni (1.22.5) va A.Gerasimov 200 m.ga delfin usulida suzib sakkizinchi o'rini (2.48.7) egaladilar.

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

1957 yilda O'zbekiston suzuvchilari Butunittifoq miqiyosida o'z o'rinlarini saqlab qoldilar, O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlari spartakiadasida esa deyarli barcha masofada birinchi o'rinlarini egallab jamoa hisobida yirik g'alabani qo'lga kiritdilar. L.Kolesnikov, ayniqsa jamoalardan ajralib turdi: u 200 metrga brass usulida suzishda yaxshi natija ko'rsatdi (2.44.8) va tez orada sport ustasi SSSR va Yevropa chempioni bo'ldi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni oshib bordi, sport mahorati umumiy darajasi ancha kuchaytirildi, yosh, istedodli suzuvchilar paydo bo'ldilar. 1958 yilning 15-17 iyun kunlari Toshkentda o'tkazilgan Xitoy va O'zbekiston terma jamoalarining xalqaro o'rtoqlik uchrashuvi respublikada suzishning rivojlanishi tarixida muhim voqea bo'ldi. Uchrashuv o'zbek suzuvchilarining galabasi bilan yakunlandi.

O'zbek suzuvchilari kasaba uyushmalari KSJlari Butunittifoq spartakiadada xam muvoffaqiyatli qatnashdilar. Toshkent parovoz ta'mirlash zavodi suzuvchilar jamoasi 5-o'rinni egalladi, ayol o'rtasidagi 4x100 metrli kombinatsiyali suzish estafetasida O.Gotmanova, N.Karaulova, T.Potapova hamda N.Indyukovadan iborat guruh birinchi

o'rinni oldi. Batterflyay usulida 100 metr suzishda T.Potapova oltin medalni qo'lga kiritib, sport ustasi me'yorlarini bajardi.

X Butuno'zbek spartakiadasida ishtirokchilar soni eng ko'p bo'lib (143), Korakalpogiston ASSR va Toshkent shahri suzuvchilari qatnashdilar. Shunga qaramay, 1958 yil SSSR birinchiligida terma jamoa yana to'qqizinchi o'rindan yuqori ko'tarila olmadi.

O'zbekiston terma jamoasi 1959 yil SSSR xalqlari II Spartakiadasiga yanada kuchli g'ayrat bilan tayyorlandi. Sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarligiga ko'prok e'tibor qaratildi, katta yuklamalar rejalashtirilgan qishki o'quv-mashq yig'ini Moskvada o'tkazildi.

Jiddiy tayyorgarlik o'z samarasini berdi. SSSR xalqlari II Spartakiadasida respublika terma jamoasining 16 nafar a'zosi hisob me'yorini bajardi – 1 toifadan yukoriroq natijalarni ko'rsatdi. Bu O'zbekiston suzuvchilari jamoasining chiqishlari tarixda misilsiz voqea bo'ldi (o'tgan yilga nisbatan mamlakat birinchiligida O'zbekistonlik suzuvchilar ko'rsatgan ikkita natijagina birinchi toifa me'yorlaridan yuqori edi). Birok bunday yukori natijalarning mikdori ham jamoaga to'qqizinchi o'rinni ta'minlab berdi.

O'tgan spartakiada yakunlari O'zbekiston murabbiylari va suzuvchilari oldiga bu "an'ana" ni buzish uchun butun imkoniyatlardan foydalanish vazifasi qo'yildi. Afsuski, 1960 yil SSSR birinchi ligida mazkur reja yana bajarilandi. Shunday kilib, o'zbek suzuvchilari sport natijalaridagi mikdoriy o'zgarishlar jamoa yuqori o'rinda zarur sifatli siljishlarni sodir etmadi.

Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan olib boriladigan ishlarni tashkiliy jihatdan kayta ko'rish, xususan, murabbiy faoliyatidagi barham berishgina shunday siljish uchun sharoit yaratgan bo'ladi.

1960 yil senyabrida Respublika Oliy sport mahorati maktabi tashkil etildi. Suzish bo'limiga birinchi toifali va umidli II toifali suzuvchilardan 40 nafari qabul qilindi. Bu maktabda suzish bo'yicha o'quv mashq jarayonini Respublikaning eng yaxshi murabbiylari A.K. Smirnov, V.T.Bondarenko, V.P.Lyutiy, A.E. Shpolyanskiy boshkarar edilar. Terma jamoa yagona reja asosida bu jamoa bo'lib qator yillar davomida musobaqalarga tayyorlanish imkoniga ega bo'ldi.

SSSR xalqlari III Spartakiadasiga tayyorgarlikning istiqbol rejasi ishlab chiqildi, unda, xususan, 1963 yilga qadar ko'rsatkichlarni yilma-yil izchil ravishda oshirib borishni ko'zda tutgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va suzish bo'yicha nazorat me'yorlari belgilab berilga edi.

Shuningdek mashg'ulot yuklamalari xajmi va shiddatini jiddiy oshirish ham hisobga olindi. Qishki mavsumda eng kuchli suzuvchilar haftada uch marotaba Chirchiqdagi suvi isitiladigan havzalarda shug'ullanish imkoniga ega bo'ldilar, ular suv havzalarda shug'ullanish imkoniga ega bo'ldilar, ularga "Paxtakor" stadioni gimnastika zalida shug'ullanishlari uchun ham vaqt ajratildi.

1962-63 yilda (noyabr-mart) butun mashg'ulotlar vaktining 80-100% qismini qamrab olgan holda jismoniy tayyorgarlik bilan muntazam shug'ullanish sportchilarni juda chiniqtirdi.

1961 yilda G.S.Titov nomli sportga ixtisoslashgan Respublika maktab-internatida (keyinrok Respublika Olimpiya zahiralari o'quv yurti, xozirda Respublika Olimpiya zahiralari kolleji) suzish bo'limi ochildi.

1961 yilning boshida Toshkent terma jamoasi Qaraganda shahrida mashq yig'inini o'tkazdi va uning yakunida Olmota hamda Qaraganda terma jamoalari bilan match uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Batterflyay usulida 100 metrga suzishdan tashqari qolgan barcha masofalarda o'zbek suzuvchilari g'olib chiqdilar. Respublika Oliy O'quv yurtlari jamoalari orasida O'zbekiston kasaba uyushmalari spartakiadasi dasturi asosida o'tkazilgan yozgi musobaqalar, shunindek, kasaba uyushmalari Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi.

Bunday ishlar tezda o'z natijasini ko'rsatdi. 1963 yilda SSSR xalqlari Sh Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi suzuvchilari ilm bor chempion oltin medaliga sazavor bo'ldilar:

-Svetlana Babanina 400 m.ga majmuali suzishda- 5.49.8;

-S.Babanina, N.Ustinova, R.Manina va R.Pavlova- 4x100m. Estafetada erkin usulda suzishda.

100 m.ga erkin usulda suzish musobakkasida N.Ustinova kumush medal sohibi bo'ldi (1.06.5).

Bronza medallarini 200 m. Brass usulida suzgan S.Babanina (2.55.5) hamda 400 m. Erkin usulda suzgan S.Babanina (2.55.5) hamda 400 m. Erkin usulda suzgan N.Ustinova (5.14.7) qo'lga kirishdilar.

Shu yili suzish bo'yicha SSSR sport ustasi me'yorlarini birinchi marta T.Kolboev va B. Dudchin (murabbiy- V.T.Bondarenko) bajardilar. Majmuali suzishlar S.Babanina, N.Ustinova esa erkin usulda 100 m. Masofaga suzishda SSSR rekorchisi bo'ldilar.

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

1964 yilning 22 fevralida Toshkentda V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyining ochilishi. O'zbekistonning sport hayotida katta voqea bo'ldi. Saroy 50 metrli suzish havzasiga ega edi. Shunday qilib, suzuvchilarimiz yil bo'yi o'z sport mahoratlarini oshirish imkoniga ega bo'ldilar.

Respublikaning ko'pgina suzuvchilari 1964 yildagi o'z natijalarini ancha ko'tardilar. Bir qator o'zbek suzuvchilari Ittifok terma jamoasiga nomzod bo'ldilar. S.Babanina va N.Ustinova mamlakat terma jamoasidan mustaxkam joy oldi va ko'pgina xalkaro musobaqalarning g'olibiga aylandilar.

1964 yil may oyida nemis suzuvchilari bilan o'tkazilgan match uchrashuvida S.Babanina 200 m masofani brass usulida 2.46.9 soniyada suzib o'tdi. Bu dunyo suzish shaharidagi ikkinchi natija edi. 100 metr erkin usulda suzish bo'yicha Ittifok rekordini N.Ustinova bir necha bor yangiladi.

1964 yil sentyabrida Sovet Ittifoki birinchiligida har ikkala sportchi yangi yirik muvaffakiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 metrga brass usuli bilan xamda 400 m.ga majmuali suzishda uchta oltin medalni qo'lga kirishdi. 100m. brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17.2), 400 m. Majmuali suzish natijasi esa yangi ittifoq rekordi (5.44.2) edi.

100 metrga erkin usulida suzish bo'yicha mamlakat chempioni oltin medaliga N.Ustinova sazovor bo'ldi (1.03.5). Shu usulda 400 m. Suzishda esa u ikkinchi o'rini oldi.

Tokiada bo'lib o'tadigan XVIII yozgi olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqini qo'lga kirishdilar. Mazkur musobaqada 200 m. Brass usuli bilan suzishda S.Babanina uchinchi o'rini oldi. 4x100m (majmual) estafetada SSSR terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki uchun S.Babanina va N.Ustinova bronza medallari bilan taqdirlandilar.

A.E.Shpolyanskiyning shogirdi bo'lgan krolchi N.Ustinova 100 va 200 metrga erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1963- 1968y.) hisoblanadi.

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

Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtida Respublika olimpiya zahiralari kolleji suzish bo'limida ishlaydi. 2001 yilda XX asrning eng yaxshi suzuvchi ayoli deb tan olingan. 2002 yilda esa "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoniga munosib ko'rilgan.

Sergey Konov (murabbiy A.A.Shvarsmanning shogirdi) (XIX Olimpiada uyinlari ishtirokchisi bo'ldi (1968 y.),1969 yilda esa 200 m batterflyay usulida suzish bo'yicha SSSR chempioni unvonini oldi.

O'zbekistonda suzishning rivojlanishda respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K.Smirnovning xizmatlari katta. U yuqori malakali sportchilarning bir necha avlodini yetishtirdi, ular orasida O'zbekistonning ko'p karra chempion va rekordchilari A.Gerasimov, sport ustasi Arxipov, SSSR chempioni, sport ustasi Yu.Frolov, SSSR birinchiligi sovrindari, sport ustasi T.Lyagina va boshkalar. A.K. Smirnov jahon chempioni S.Babaninani tayyorlagan murabbiy V.T.Bondarenkaga ko'p yillar davomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogirdlari yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular SSSR chempioni va rekordchisi N.Ustinovani tayyorlagan A.E.Shpolyanskiy, suv polosi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi katta murabbiyi Yu.S.Chernov, suzish bo'yicha Qirg'izston SSR terma jamoasi katta murabbiyi R.I.Xamzin, M.P. Shipovnikova, T.G.Lyagina va boshqalar. O'zbekistonda suzishni rivojlantirishdagi katta muvaffaqiyatlar omili-suzish bo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablari miqdorini oshirish, Respublika Oliy sport mahorati maktabi "Mehnat", "Spartak"; "Mehnat

rezervi” KSJlar qoshida suzish bo’yicha ixtisoslashgan BO’SMLar tashkil etish edi.

Shu ma’nodagi Sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi MKning SSSR xalqlari Sh Spartakiadasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964 yilning fevralidagi O‘zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masala yuzasidan qaror qabul qildi.

O‘zbekistonning shaharlari hamda viloyat markazlarida aholini ommaviy tarzda suzishga o‘rgatishga rahbarlik bo’yicha doimiy komissiyalar tuzish mo‘ljallandi. Suv sporti bazalarida yaqindagi maktab, texnikum, oliy o‘quv yurtida o‘quvchilar korxonasi va tashkilotlar xodimlarini suzishga o‘rgatish tashkil qilindi. Yo‘riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrasini, KSJ murabbiy kengashi maktablari, oliy va o‘rta mahsus o‘quv muassasalari o‘qituvchilari shuningdek, katta yoshli suzuvchilar uchun seminarlar tashkil etdi.

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

Respublikaning yetakchi suzish markazlari qatoriga Navoiy shahridagi “Mehnat” BO‘SM ham kirdi. Maktabning bosh murabbiysi O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy O.G. Olishkevich edi. Bu sport maktabida 1976 y. Butunittifoq maktab o‘quvchilari spartakiadasi chempioni sport ustasi Lyudmila Chertova tayyorlangan bo‘lib, u 100 va 200 m. Erkin usulida suzish bo’yicha yangi respublika rekordlarini o‘rnatgan edi 1.00.64 va 2.10.36.

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

1978 yilda Turkiston harbiy okrugi Armiya sport klubi bazasida olimpiya tayyorgarligi Respublika birlashgan suzish markazi ochildi va 1990 yilga qadar muvoffaqiyat bilan ish olib bordi.

1984 yilda Los Anjelesda o‘tkazilgan XXIII Olimpiada o‘yinlariga (AQSh) muqobil sifatida Moskvada tashkil etilgan “Do‘stlik 84” xalqaro musobaqalari respublikamiz vaqillariga omad olib keldi. Sergey Zabolotnov 200 m. Chalqancha suzish bo’yicha g‘olib va rekordchi bo‘ldi, Larisa Belokon 200 m. Brass usulida suzib, birinchi o‘rini egalladi (murabbiyi V.S.Manin).

V.S.Manin O'zbekiston va SSSR miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindari. Xizmat ko'rsatgan sport ustasi L.Belokon eng kuchli brasschilardan biri, jahon universiadasiining ikki karrda g'olibi, XTSU E.Klemenov, mamlakat chempioni XTSU L.Zubiskaya, mamlakat sovrindarlari, SSSR xalqlari spartakiadasi sovrindolari, XTSU A.Volkova hamda T.Podmarev va boshkalarni tayyorlagan, shuningdek, 120 dan ortiq sport ustalarini tayyorlashda ishtirok etgan.

1988 yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida o'tkazilgan XXIV olimpiada o'yinlarida Sergey Zabolotnov 4 x 100 m. Majmualari estafetaning bronza medalini olishga sezavor bo'ldi.

Yuqori toifali suzuvchilarni tayyorlashda o'z ishiga sodiq tashabuskor yulduz murabbiylarning butun bir turkumi mehnat qildi. Bular suzish sport turining faxriylari: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar.

A.K.Smirnov, SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.T.Bondarenko, V.S.Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E.Shpolyanskiy, A.A.Shvarsman, P.M. Borodkin, V.P.Lyutiya, V.V.Petrov, T.F.Lenina, R.P.Manina, V.A.Yashnova, O.G.Olishkevich, V.E. Ryabov edi.

1.3. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston Respublikasida suzish sport turi

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

1992 yilda mustaqil O'zbekistonning suzish federatsiya (uyushma)si tashkil etildi, Shokarim Abdullaevich Annazarov prezidenti etib saylandi.

1994 yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi teng xuquqli a'zo sifatiga Xalkaro Federatsiyaga (FINA), shuningdek, Osiyo suzish assotsiatsiyasiga (AASF) qabul qilindi. Shu yilning iyulida O'zbekistonning V.Kabanov, O. Svetkovskiy, A.Agafonov, A. Galyautdinov, S.Vecherkindan iborat suzish terma jamoasi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.V.Petrov rahbarligida

tarixda birinchi marotaba jahon chempionatida qatnashdir. Oktyabrda esa suzuvchilar terma jamoasi Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida birinchi marta ishtirok etib, erkin uslubda 4x100 m. Estafetada bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

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

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

1996 yilda terma jamoamiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan VI Osiyo chempionatida qatnashdi va 1 oltin, 1 kumush hamda 3ta bronza medalini yutib oldi. 8 kishidan iborat terma jamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov, A.Agafonov, O. Puxnatiy, R.Nachaev, M.Shilov, S.Kleshko) AKShning Atlanda shahrida o'tkazilgan olimpiada o'yinlarida qatnashdi.

2000 yilda O'zbekiston vakili G.G.Bugakov Osiyo suzish assotsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylandi. Shu yili O'zbekistonning 9 kishidan iborat terma jamoasi; O.Svetkovskiy, R.Nachaev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voysekovich, P.Vasilev, S.Iskandarova, M.Bugakova, A.Koroleva XXVII Sidney (Avstraliya) olimpiadada ishtirok etdi.

2001 yilda O'zbekiston suzuvchilar terma jamoasi yosh guruhlararo o'tkazilgan suv sporti turlar bo'yicha osiyo chempionatiga bordi XXV Gonk-Kong). Musobakada AASF a'zosi bo'lgan 22 mamlakatdan 837 nafar suzuvchi qatnashdi. O'zbekistondan 28 nafar sportchi to'rtta yosh guruhida ishtirok etdi:

Birinchisi- 18 yosh undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchisi- 15-17 yosh (11 suzuvchisi)

Uchinchisi- 13-14 yosh(6 suzuvchi)

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

Bizning sportchilarimiz dasturning № 57 aloxida raqamida va 4 ta estafetada qatnashdilar, suzuvchilar 94 marta hamda final poygalarida

qo'shimcha 14 marta startga chiqdilar. Quyidagilar chempion va sovrindor bo'ldi. 1-jadval

1-jadval

Oltin medallar					
	Familiyasi va ismi.	Tug'ilgan yili.	Jamoa	Masofa	Natija
1.	Puxnatiy Oleg	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 m maj./usul.	2.08,72
2.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	100 m chalq/usul.	1.08,07
3.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 m chalq/usul.	1.00,50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 m chalq/usul.	31,75
5.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah	50 m chalq/usul.	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 m erkin/usul.	53,02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 m chalq/usul.	2.27,04
8.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 m chalq/usul.	2.11,79
9.	Galyautdinov Albert Shilov Maksim Puxnatiy Oleg Agafonov Aleksandr	1976 1981 1975 1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	4x100 majmuali	3.59,73
10.	Agafonov Aleksandr Galyautdinov Albert Vasilev Petr Puxnatiy Oleg	1975 1976 1982 1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	4x100 erkin usul	3.32, 08
Kumush medallar					
1.	Puxnatiy Oleg	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 m batterflyay	57.31
2.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	50 m brass	30B58
3.	Lyashko Oleg	1980	RFSOPr	50 m batterflyay	26.08

4.	Iskandarova Saida	1980	“Oltin suv” Navoiy shax.	50 m chalq usul.	31,75
5.	Vasilev Petr	1982	“Oltin suv” Navoiy shax.	200 m erkin usulida	1.56,27
6.	Agafonov Mixail	1975	“Oltin suv” Navoiy shax.	50 m erkin/us. 24,28	
7.	Alekseev Mixail Sidorov Oleg Karpov Aleksey Moiseenko Denis	1983 1983 1984 1983	O‘zbekiston terma jamoasi	4x100 majmuali	4.05.22
Bronza medallar					
1.	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shax.	50 m brass	30.58
2.	Alekseev Mixail	1983	MNO Toshkent	50 m chalq.us.	28.96
3.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	100 m brass	1.06.83
4.	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 m brass	1.06.68
5.	Vasilev Petr	1982	“Oltin suv” Navoiy shax.	100 m erkin us.	53.40
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shax.	50 m batt.	26.28

2001 yil yakunlariga ko‘ra xalqaro ittiffadagi sport ustasi Saida Iskandarova O‘zbekistonning eng yaxshi 10 nafar sportchisi safidan o‘rin oldi. Uni O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy A.Yu.Reshetova tayyorlagan. 2-jadval

2-jadval

**2002 yilda o‘tkazilgan suv sporti turlari bo‘yicha P Osiyo
Chempionatida 14 ta medal qo‘lga kiritildi:**

Oltin medal					
	F.I.O	Tug‘ilgan yili	Guruh	Masafa	Natija
1.	Soy Sergey	1986	2	100 m erkin usul.	53.82
Kumush medallar					
1.	Lyashko Oleg	1982	1	50 m batterflyay	25.61

2.	Iskandarova Saida	1980	1	100 m chalqancha usul.	1.08.92
3.	Iskandarova Saida	1980	1	50 m chalqancha usul.	31.92
4.	Iskandarova Saida	1980	1	200 m chalqancha usul	2.26.87
5.	Markovin Andrey	1985	2	200 m brass	2.23.20
Bronza medallar					
1.	Bugakov Danil	1988	3	50 m chalqancha usul	30.09
2.	Soy Sergey	1986	2	50 m erkin usul.	25.01
3.	Voysexovich Sergey	1982	1	200 m brass	2.24.18
4.	Tishchenko Anton	1986	2	50 m batterflyay	26.12
5.	Lyashko Oleg	1982	1	100 m batter	56.41
6.	Tishchenko Anton Aniucenko Sergey Primov Denis Soy Sergey	1986 1986 1986 1986	2	4x100 erkin usul	
7.	Tishchenko Anton Aniucenko Sergey Primov Denis Soy Sergey	1986 1986 1986 1986	2	4x100 erkin usul	3.40.79
8.	Soy Sergey Markovin Andrey Tishchenko Anton Aniucenko Sergey	1986 1985 1986 1985	2	4x 100 majmuali	4.04.73.

2002 yilda Pusan shahrida (Janubiy Koreya) XIV Osiyo o'yinlari o'tkazildi. Suzish musobaqalarida AASF a'zo bo'lgan 31 mamlakatdan 296 nafar suzuvchi ishtirok etdilar. O'zbekistondan 5 nafar suzuvchi qatnashdi:

1. Agofonov A. 1975.Oltin suv.Navoiy shax. RFSOPr

2. Vasilev P. 1982. SU Oltin suv.Navoiy shax. RFSOPr.

3. Galyautdinov A. 1976.XTSU Oltin suv.Navoiy shax. RFSOPr

4. Nachaev I. 1974.XTSU O'zbekiston GTK Toshkent.shax. RFSOPr.

5. Puxnatiy O. 1975.XTSU Oltin suv.Navoiy shax. RFSOPr.

Ravil Nachaev 50 metr erkin usulda suzish bo'yicha XIV Osiyo o'yinlari chempioni bo'ldi (22,86 son O'zbekiston rekordi). Shuningdek u 100 metr batterflyay usulida suzish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangiladi-55.00 soniya

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

Respublikamiz sporti sharafiga xizmat ko'rsatgan sport ustalari S.Babanina, S.Zabolotnov, L.Kolesnikov, L.Belokon mamlakat chempioni va rekordchisi sport ustalari S.Konov, T.Rilova, A.Volkova, L.Zubiskaya, T. Podmarev, D.Pankov, sport ustalari O.Gribkova-Leonina, T.Potapova-Lyagina, R.Pavlova, Ye.Bender, M.Panina, I.Tishchenko, Ye.Ovchar va boshkalar himoya qildilar.

Quyidagi sportchilar Respublika chempionlari va rekordchilari, KSJlar Markaziy Kengashlari va idoralarning chempionlari, xalkaro musobaqalarning ishtirokchilari musobaqa g'oliblari bo'ldilar. V.Manin, V.Medvedev, J.Bolotova, S.Vecherkin, Ye. Vavilova, Ye. Moshchenko, BP.Pak, A.Talpekin, A.Gerasimrv, A.Arhipov, V. Tolstopyatova, L.Chertova, S.Garanin, F.Gaysin, I.Abdulova, Ye.Sergeeva, S.Mojarovskaya, A.Mixaylina, S.Aleksandenok, M.Laryukina, N.Komarova, Z. Saxabutdinova, S.Klunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyansev, K. Denikaev, N. Grishin, A.Kiseleva, V. Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V. Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nechaev va boshkalar. Ular orasida yetarli millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolbaev, R.Vaxobov, K.Boltabaev, D.Igamberdiev ham bor edi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1.Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari haqida tushuncha bering.

2. Qadimgi Yunonistonda suzish

3. Suv to'ldirilgan sirq arenasida dengiz jangi haqida nimalar bilasiz?
4. Markazlashgan Rusda suzish
5. Slavyanlar Dnepr irmog'i Pochayna daryosida o'tkazgan ommoviy musobaqalarga tushuncha berib o'ting.
6. Buyuk gumnistlar suzish haqida fikrlari nimalardan iborat?
7. 1918-1941 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi
8. Ikkinchi jahon urishi 1941-1945 yillarida O'zbekistonda suzishning taraqqiy etishi.
9. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston Respublikasida suzish.
10. Olimpiada o'yinlarida suzish
11. O'zbekistonlik sportchilar halqaro arenalarda

II BOB. SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA SUV GIGIENASINING SUZUVCHILAR UCHUN AHAMIYATI. SUVNING FIZIK XOSSALARIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR.

2.1. Shug'ullanuvchilar uchun suv gigienasining ahamiyati.

Tayanch iboralar: *Suv, dinamik suzish, statik suzish, gigiena, xujayra, organizm, vazn, suvning qovushqoqligi, suvning zichligi, solishtirma og'irlik, assimilyatsiya, teri, patogen, mushak, urm, yuklama, to'qimalar, fizik hossalalar, to'qima, limfa.*

Suv odam hayotida juda katta va xilma-xil rol o'ynaydi. U avvalo odam organizmini normal saqlashda juda katta ahamiyatga ega. Odamda uning vazniga nisbatan 63% suv. Suvning katta qismi organizm hujayralari orasida, qolgan qismida esa to'qimalar orasidagi suyuqliklardan, qonda, limfalarda, ovqat hazm qilish shirasida va har-xil bezlar sekretsiyasi joylashgan. Odam organizmida suv hamma fizik-ximik protsesslarda ishtirok etadi. Shuning bilan bir qatorda ovqatning qonga so'rilishi assimilyatsiya va dissimilyatsiya protsesslari uchun, erigan va yarim erigan holda ohirgi mahsulotni chiqarish va issiqlik almashinuvi uchun zarur bo'ladi.¹¹

Odamda teri, o'pka, buyrak orqali yo'qotilgan suvni to'ldirish va fiziologik funksiyalarning normal o'tishi uchun atrof-muhit va xona temperaturasi normal bo'lganda yengil jismoniy ish qilganda sutkasiga 3 litr suv yetarli bo'ladi. Bularning yarmi ovqat moddalari bilan qabul qilinadi. Havo harorati yuqori bo'lganda va og'ir jismoniy mehnat qilish natijasida suvga bo'lgan odam organizmining ehtiyoji 6-8 litrga yetadi (bunda odamning terlashi ham hisobga olinadi)

Odamni suv bilan ta'minlamaslik va uni suvsiz qoldirish juda havfli: organizmda suv va tuzlar muvozanati buziladi, qon quyushadi, mahsulotning qayta almashinuvi to'xtaydi. Energiya va modda almashinuviga salbiy ta'sir etadi. Odam suvsiz bir necha kun yashashi mumkin. Ovqatsiz suv bo'lgan taqdirda bir oy atrofida yashaydi. Odam organizmining 20% suv yo'qotishi o'limga olib keladi.

¹¹ Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009

Suv odamning faqat fiziologik yashashida zarur bo'lib qolmasdan, turmush ehtiyojida, xo'jalikda va ishlab chiqarishda juda zarur. Odam organizmini jismoniy tarbiya bilan chiniqtirishda juda kata ahamiyatga ega: u odamni chiniqtirishda davolash jismoniy tarbiyasida, shaxsiy gigienasida, sport mashg'ulotlarida zarur.

2.2. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari.

Iste'mol qilinadigan suv quyidagi qabul qilingan gigiena me'yorlariga javob berishi kerak:

1) suv aholining barcha ehtiyojlariga kerak bo'lgan miqdorda olib kelinishi kerak;

2) suv tiniq, rangsiz, hidi va ta'mi o'zgarmagan ma'lum temperaturaga ega va bardam qiladigan bo'lishi kerak;

3) aniq va nisbatan doimiy ximiyaviy tarkibga ega bo'lishi kerak, kishi sog'lig'iga zarar keltiradigan ortiqcha tuz o'lmasligi, zaharli va radiaktiv zarrachalardan holi bo'lishi kerak;

4) tarkibida patogen bakteriyalar va gijja tuxumlari, g'umbaklari bo'lmasligi kerak. Vodoprovod suv nimaga ishlatilishidan (ichish, ko'chalarga sepish uchun va hakazo) qat'iy nazar, yuqorida aytib o'tilgan talablarga javob berishi kerak. Umumiy suv havzalarining atrofni o'ralib sanitariya xodimlari tomonidan muhofaza qilinishi kerak

Suvni tozalashning birinchi bosqichi tinitish hisoblanadi – dagal loyqalardan ozod qilinadi. U maxsus qurilmalarda suv havzalar uchun suvni juda ham sekin o'tkazib tindiriladi. Osilmalarning cho'kish protsessini tezlatish mayda zarrachalarni shu bilan bir qatorda suvning rangini yo'qotish maqsadida uni koagulyatsiya qilinadi. Buning uchun unga maxsus ximiyaviy cho'ktirma, koagulyant solinadi. Odatda koagulyant sifatida (gil tuproq) alyuminiy sulfat qullaniladi. U kalsiy va magniyning dikarbonat tuzlari bilan reaksiyaga kirishib, laxta-laxta, ipir-ipir quyqalar shaklida alyuminiy gidroksidga aylanadi. Cho'kish vaqtida bu quyqalar o'zi bilan loyqa va mikroblarni o'zlashtirib tushadi.

Vodoprovod stansiyalarda suvni zararsizlantirishning keng tarqalgan usuli xlorldash hisoblanadi. Shu maqsadda gazsimon xlor qullaniladi. Ular po'lat balonlarda saqlanadi. Xlorotor yordamida xlorldash amalga oshiriladi, u xlorning dozirovkasini ta'minlaydi va toza

filtrlangan suv rezervuariga yoki bevosita vodoprovod tarmogiga doimo xlor berib taqsimlab turadi.

Suvni zararsizlantirishda xlorlash usuli oddiy arzon va yetarli darajasi ishonchli hisoblanadi. Shunga qaramasdan uning to'la-to'kis gigienik talablarni qondira oladi deb hisoblash mumkin emas. Xlor suvning tabiiy holatini, mazasini, hidini buzadi; doimiy istemol qilish natijasida organizmga havfli ta'sir qilishi extimoldan holi emas. Xlorga chidamli bakteriyalar ham bor. Ularga hatto katta miqdordagi xlor ham ta'sir qilmaydi. Uy-dala sharoitlarida va turistlar lagerida suvni tozalash va zararsizlantirish uchun xuddi vodoprovod stansiyasidagi suvlardan, lekin osonlashtirilgan holda foydalaniladi. Suvni tozalash bu murakkab va ko'p bosqichli jarayon. Suvni tozalashni birinchi bosqichi suvni maxsus tindirgichlarda suvdagi osilgan mayda zarrachalardan tozalash hisoblanib, buning uchun suv tindiriladi. Tindirgichlar gorizontal va vertikal bo'ladi. So'ngra uni filtrlanadi. Bu jarayonlarni tezlashtirish uchun koagulyatsiya jarayoni qo'llaniladi, maxsus kimyoviy birikmalar koagulyantlar qo'llaniladi. Koagulyant sifatida ko'pchilik vaqtda alyuminiy sulfat tuzlari ishlatiladi. Alyuminiy sulfat tuzlari suvdagi kalsiy va magniy tuzlari bilan reaksiyaga kirishib, gidratlar hosil qiladi. Bu paxta ko'rinishida tozalash inshooti tagiga cho'kadi.¹²

Koagulyatsiya jarayonidan so'ng suv filtrlanadi. Buning uchun har xil filtrlar qo'llaniladi. To'g'ri burchak holdagi filtr umumiy maydoni 50-100 m², 0,6-1 m balandlikda kvars qum bilan to'ldirilgan, uning tagida mayda tosh bilan to'ldirilgan, so'ngra filtrlangan suvni olib chiqib ketishi uchun truba o'rnatilgan bo'ladi. Qum ustida paxtasimon koagulyantlar yig'ilib qoladi, bular cho'kib ulgurmagan hisoblanadi hamda filtrni ushlab qolish xususiyatini oshiradi. Filtr 8-12 soat ishlatilgandan keyin suv bilan qarama-qarshi tomonga yuviladi.

Tozalash natijasida suv tiniq, rangsiz, hidsiz, ba'zi bir zararli moddalar, gijja tuxumlari, bakteriyalarni 95-98% ushlab qolinadi.

¹² Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009

2.3. Suvni dezinfeksiya (zararsizlantirish) qilish.

Bu suvni har xil yuqumli kasallik chaqiruvchi mikroblardan ozod etish hisoblanadi. Gazsimon xlor bilan xlorlash keng ko'lamda ishlatiladi. Buning uchun xloratorlar ishlatiladi. Xloratorlar kerakli dozadagi xlorni bevosita vodoprovod suviga yoki filtrlangan suvga yuboradi. Suvni xlorlash eng qadimdan ishlatiladigan sodda, arzon, ishonchli suvni zararsizlantiradigan usul hisoblanadi.

Suvni zararsizlantirish uchun ozonlash va ultrabinafsha nurlari bilan nurlantirish usullari ham ishlatiladi. Ozonni bakteritsid xususiyati xlorga nisbatan kuchli hisoblanadi. Suvni ozonlash uni ta'mini yaxshilaydi hamda organoleptik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi. Lekin bu juda qimmatga tushadi, murakkab asbob-uskunalar talab etiladi hamda suv yaxshilab filtrlanishi lozim. Shu sababli keng miqyosda ishlatilmaydi, ultrabinafsha nur bilan qayta ishlash ham keng miqyosda ishlatilmaydi.

2.4. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar.

Suvni organoleptik xususiyati. Suvni organoleptik xususiyatlariga hidi, mazasi, rangi, tiniqligi kiradi. Bu xususiyatlarini odamni sezgi a'zolari bilan aniqlash mumkin. Loyqa qaysi bir rangga bo'yalgan yoki yoqimsiz hidga ega bo'lgan suv hattoki odamga zarar keltirmasa ham sanitariya gigiyena tomondan to'liq bahoga ega bo'lmaydi.

Suvning tiniqligi. Bu suvning tozaligini ko'rsatadigan kerakli ko'rsatkich hisoblanadi. Tiniqlik ko'rsatkichi deganda suvning rangi o'tkazib yuborish xususiyati tushuniladi va buyumlarni aniq bir chuqurlikdan ham ko'rishga imkoniyat yaratadi. Suvni tiniqligi undagi mexanik va kimyoviy aralashmalarni soni bilan aniqlanadi. Ichimlik suvlarini tiniqligi 30 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Suzish suv havzalaridagi suvning tiniqligi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak.

Suvning rangi. Ichimlik suvlari rangsiz bo'lishi kerak. Suvni rangi uni loyqaligi ichish uchun yoqimsiz qilib qo'yadi. Mutloq tiniq suv juda kam uchraydi. Masalan yer tagidagi suv yuradigan qavatlarida. Ochiq suv havzalarida suv qandaydir bir kuchsiz bo'yalishga ega bo'ladi. Sarg'ish rangli suv unda temir tuzlarining borligidan yoki gumus moddalari borligidan dalolat beradi. Bu esa o'simlik qoldiqlarini

chirishidan hosil bo'ladi. U botqoqlik suvlariga xosdir. Suv nim yashil rangga ega bo'lishi mikrosuv o'simliklari borligidan dalolat beradi.

Suvni hidi. Toza ichimlik suvi hech qanday hidga ega bo'lmasligi kerak. Istalgan hidga ichimlik suvining ega bo'lishi hayvon yoki o'simlik mahsulotlari biologik parchalanishidan dalolat beradi yoki ichimlik suviga xos bo'lmagan kimyoviy birikmalarning borligini ko'rsatadi. Suvda oltingugurt vodorodi hidi bo'lishi suvda patogen-kasal tug'diruvchi mikroorganizmlar borligidan dalolat beradi. Ba'zi bir vaqtlarda suvda temir sulfidi bo'lganda ham shunday hid hosil bo'ladi. Bu mineral suvlarga xos ko'rsatkich hisoblanadi. Suvda fenolni hidi yoki smolani hidi bo'lishi suv sanoat mahsulotlari bilan ifloslanganligidan dalolat beradi. Suvda xlorini hidi bo'lishi suv zararsizlantirilayotgan vaqtda ko'p xlorli ohaktosh qo'shilganligini ko'rsatadi. Unda qoldiq xlor miqdori 0,5-0,6 mg/l dan ortiq bo'ladi.

Suvning mazasi. Ichiladigan suvda hech qanday maza bo'lmasligi kerak. Ichimlik suvining mazasi uni mineral tarkibiga, haroratiga, unda erigan gazlarning kontsentratsiyasiga (kislorod va karbonat anhidrid) bog'liq bo'ladi. Qaynatilgan suv mazasiz bo'ladi, chunki gazlar bo'lmaydi, kaltsiy va magniy tuzlari yo'q bo'lib ketadi. Suvni mazasini o'zgarishi yoki suvda biror bir maza hosil bo'lishi hayvon va o'simlik mahsulotlarining parchalanishidan dalolat beradi.

Suvning harorati. Ichiladigan suvni harorati $+7^{\circ}\text{C}$ - $+12^{\circ}\text{C}$ bo'lganida odamlarga juda yoqimli ta'sir ko'rsatadi. Bunday suv chanqoqni tez qoniqtiradi, og'iz bo'shlig'idagi shilliq qavatlarini sovutib beradi, so'lak bezlari faoliyatini kuchaytiradi. Cho'milganda va suvda suzganda suvni harorati alohida katta ahamiyatga ega. Yopiq suzish suv havzalarida suvni harorati $+25^{\circ}\text{C}$ - $+26^{\circ}\text{C}$ bo'lishi lozim, bu voyaga yetgan odamlarga. Bolalarga $+26^{\circ}\text{C}$ kam bo'lmasligi kerak. Tabiiy suv havzalarida suvni haroratining me'yorini yo'q.

Suvni kimyoviy tarkibi. Tabiatda suv hamma vaqt ko'proq yoki kamroq mineral tuzlarni eritmalarini tutadi. Suvni mineral tarkibini aniqlashda tuproqni yoki yer qatlamini tarkibi alohida ahamiyatga ega. Suvni mineral tarkibi unda erigan tuzlar bir litr suvga milligrammlarda o'lchanadi.

Suvdagi organik moddalar. Suvdagi organik moddalar ichida hayvonotlarga xos organik moddalar alohida ahamiyatga ega, chunki

kasal chaqiruvchi mikroblar shunda bo'ladi. Lekin uni gigiyena ko'rsatkichi bo'lib, suvni oksidlanuvchanligi hisoblanadi.

Suvni oksidlanuvchanligi. Bu bir litr suvda bo'lgan organik moddalarni oksidlanishi uchun sarf etilgan kislorod miqdoriga aytiladi. U mgG'litrlarda ifoda etiladi. Agarda suvda organik moddalar kam bo'lsa uni oksidlanuvchanligi ham kam bo'ladi. Masalan toza yer osti suvlarining oksidlanuvchanligi 2-4 mg/l, daryolarniki esa 7 mg/l. Suvda organik moddalarni bor ekanligini ko'rsatkichi - suvda erigan kislorod hisoblanadi. U ham milligrammlarda ifoda etiladi. Toza suv havzalarida erigan kislorod 3-6 mg/l, iflos suv havzalarida undan kamroq, juda iflos bo'lsa kislorod bo'lmasligi mumkin.

Suvning qattiqligi. Suvni qattiqligini unda erigan Kaltsiy va Magniy ionlari hosil qiladi. Yumshoq, nisbatan qattiq, va qattiq suvlar tafovut qilinadi. Suvni umumiy qattiqligi – xom suvni qattiqligi, ketgaziladigan qattiqlik- suvni tindirganda yoki qaynatganda ketadigan va suvni ketmaydigan qattiqligi – suvni qaynatganda ham kamaymaydi, ketmaydi. Qattiq suvda sabzavot va mevalar yaxshi pishmaydi, go'sht ham yaxshi pishmaydi, chunki ulardagi oqsil kaltsiy va magniy bilan birikib erimaydigan birikmalarni hosil qiladi, bu birikmalar odamni ichagida o'zlashtirilmaydi. Ichimlik suvini qattiqligi 7 mg/litrdan oshmasligi kerak. Bu ko'rsatkichni graduslarda ham ifodalash mumkin. 1 mg/ekv suvni qattiqligi 2,8° ga teng. 20° dan ortiq bo'lsa qattiq suv, 10° dan kam bo'lsa yumshoq suv deb qabul qilingan.

Temir tuzlari. Suvda temir tuzlari bo'lsa zararsiz, lekin juda ko'p bo'lsa suvga nim achchiq, metallsimon maza beradi va sarg'ish yoki sariq qo'ng'ir rang berib uning tiniqligini kamaytiradi. Ichimlik suvlarida 0,5 mg/l temir bo'lishiga ruxsat etiladi (ochiq suv havzalarida), 1 mg/l gacha (yer osti suv manba'larida).

Ftor. Suv tarkibida ftorni bo'lishi tishlarni holatiga o'zini ta'sirini ko'rsatadi. Agarda suvda ftor ko'p bo'lsa flyuoroz – tishni emal qismida qora dog'lar hosil bo'ladi, u tishlarni yemirilishiga olib keladi. Suvda ftor kam bo'lsa kariyes kasalligi kuchayadi. Suvda ftor miqdori 1,5 mg/l dan ko'p bo'lmasligi kerak. Uni gigiyena me'yori 0,7-1,0 mg/l. Agarda suvda ftor bo'lmasa yoki kam bo'lsa suvga natriy ftor qo'shib sun'iy ravishda ftorlanadi.

Suvni epidemiologiya ahamiyati. Har xil suv manba'laridagi tabiiy suv bir qancha kimyoviy birikmalar, har xil mikroflora, g'ijja tuxumlari, viruslar bo'lib, odamlarni zaharlanishiga, hamda epidemiya, endemiya holatlariga kasalliklarga sababchi bo'lishi mumkin. Suv har xil kasallik qo'zg'atuvchilarini o'tkazib turadigan muhit bo'lib shular jumlasiga yuqumli kasalliklar ham kiradi. Suv orqali yuqadigan yuqumli kasalliklarni suv orqali yuqishi deyiladi. Unga qorin tifi, dizenteriya, vabo, yuqumli gepatit, poliomielit hamda hayvonlarni yuqumli kasalligi tulyaremiya va leptospiroz kasalliklari kiradi. Suvni kasallik chaqiruvchi mikroblar bilan ifloslanishi turli yo'llar bilan borishi mumkin.¹³ Ulardan eng ko'p tarqalganlari yaxshi tozalanmagan oqava suvlarni chiqarish, ayniqsa yuqumli kasalliklar shifoxonasidan, hayvonlar shifoxonasidan, hayvonlar mahsulotini qayta ishlaydigan korxonalaridan va sanoat korxonalaridan, kir yuvish korxonalaridan chiqariladigan suvlar. Bundan tashqari har xil yog'in-sochinlarda, sellarda qor erishi natijasida ichimlik suvlari odam axlatlari bilan ifloslanishi mumkin. Suv havzalari yovvoyi hayvonlarning chiqindilari bilan ham ifloslanishi mumkin, xossatan kemiruvchilarni axlati va siydigi bilan, ularda esa tulyaremiya va leptospiroz kasalliklarini keltirib chiqaradigan mikroblar bo'lishi mumkin. Kasallik chaqiradigan mikroblar bilan ifloslangan suv odamlar orasida yoppasiga kasallik keltirib chiqarishi mumkin. Yer yuzasidagi suvlar ko'proq zararlanadi, artezian suvlar kamroq zararlanadi.

Sun'iy suv havzalarida suvni yetarli darajada tozalanmasa va zararsizlantirilmasa bir qator yuqumli kasalliklarni tarqatuvchilari bo'lishi mumkin. Ifloslangan suv havzalarida ko'pincha stafilakokklar, streptokokklar, ichburug' kasalliklari, poliomielit kasalliklari chaqiruvchilari bo'lishi mumkin. Tabiiy suv havzalarida, yoppasiga hamma cho'miladigan joylarda, cho'miladigan joyda odamlar ko'p bo'lsa yaxshi tozalanmagan suv quyilsa unday joylarda ham bakteriyalar bilan ifloslanish ko'riladi. Bu holatlarni cho'milash uchun joy tanlayotgan vaqtda inobatga olish lozim.

Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009

Suvni biologik ifloslanishini ko'rsatkichlari

1. Mikrob soni – 1 ml suvdagi mikroblar soni.
2. Koli titr – bitta ichak tayoqcha bo'lgan suvni miqdori.
3. Koli indeks – bir litr suvda bo'lgan ichak tayoqchasini soni.

Mikrob soni suv ichak tayoqchasi va boshqa mikroblar uchun yoqimli yoki yoqimsiz ekanligini ko'rsatadi. Gigiyena me'yoriga asosan bir ml suvda 100 dan ortiq mikrob bo'lmasligi kerak. Quduq suvlarida esa 1 000 dan ortiq bo'lmasligi kerak. Suzish suv havzalarida bir ml suvda 1000 dan ortiq mikrob bo'lmasligi kerak.

2.5. Suvni flora va faunasi.

Davlat standartiga asosan "ichimlik suvi" ko'zga ko'rinadigan suv jonivorlarini tutmasligi kerak.

Suv ta'minot manba'lari. Suv ta'minot manba'lari asosan – yopiq suv havzalari (er osti suvlari) va ochiq suv havzalaridan (daryo, ko'l, suv havzalaridan) iborat.

Yopiq suv manba'i. Yer ostidagi suvlar asosan atmosfera suvlari yomg'ir, qor, daryo, ko'l suvlarini tuproqdan asta-sekin filtrlanib o'tib, yer osti jinslari qum, loy, granit qavatlarida yig'ilishidan hosil bo'ladi. Yer ostidagi suv oqadigan qavatni joylashish chuqurligiga qarab yer ostidagi suvlar tuproq osti va plastlararo suvlarga bo'linadi. Tuproq osti suvlari birinchi eng yuza qavatda joylashib, yer yuzasiga yaqin joylashadi. Yuqori tomondan suv o'tmaydigan tuproq qavatini bilan himoyalangan bo'ladi. Plastlar orasidagi suvlar yerni suv o'tadigan qavatlarini chuqur qismida, yer jinslarini suv o'tmaydigan qavatida joylashgan bo'ladi. Bular gigiyena tomonidan aholini suv bilan ta'minlash uchun eng xavfsiz ishonchli hisoblanadi. Yer yuzasiga chiqadigan yer osti suvlarini buloqlar deb atalib, ular juda toza yuqori sifatli, chuchuk yoqimli hisoblanadi.

Ochiq suv manba'i. Ochiq suv manba'idagi suvlar kam mineral tuzlarni tutishi bilan farq qiladi. Ularni fizik xususiyatlari yer osti suvlariga nisbatan keskin farq qiladi. Ularni kimyoviy tarkibi, fizik xossalari va bakteriyalar bilan ifloslanishi doimo o'zgarib turadi. Bu o'zgarishlar yil fasllariga, mahalliy sharoitga bog'liq bo'ladi. Yilning qor, yomg'ir, yog'gan va sel oqgan vaqtlarida, yer yuzasidagi hamma yomg'ir suvlari bilan oqib, suv manba'larini ifloslantiradi. Bu suvning organoleptik xususiyatlarini keskin o'zgartirib yuboradi. Ochiq suv

manba'lari ko'pchilik holatlarda sanoat, qishloq xo'jalik, maishiy chiqindilarning tashlash joyi bo'lishi mumkin.

2.6. Ochiq suv havzalariga qo'yiladigan asosiy gigienik me'yorlar va talablar.

Ochiq suv havzalariga bo'lgan gigienik talablar xuddi boshqa ochiq sport inshootlariga qo'yiladigan talablar kabidir (havoni ifloslantiruvchi manbalardan, tuproqni ifloslantiruvchi manbalardan, shovqindan, ko'kalamzorlashtirish, qulay kirish yo'llari). Bularga qo'shimcha qirg'oqlarni va suvni gigiena holati inobatga olinadi. Tabiiy suzish suv havzalari oqova chiqadigan joydan 200-250 metr yuqoriga joylashtiriladi. Bu shamol, suv to'liqini natijasida suvni ifloslanishini oldini oladi. Tasdiqlangan gigiena me'yorlarga asosan ochiq suv havzalarini yuzasida ko'zga ko'rinadigan iflosliklar bo'lmasligi kerak. Suvni tiniqligi 4 metr chuqurlikda 20 sm diametrli doira oq rangli ko'rinishi kerak. Suv havzasini tagi toza, imkoniyat darajasida qumli, tekis bo'lishi talab etiladi. Suzish suv havzasi chuqurligi sportchi suzish uchun 1,7 m, suvga sakrash uchun 5 metr balandlikdan 3,8 m, 10 metr balandlikdan 4,5 metr bo'lishi lozim.

2.7. Sun'iy suv havzalariga qo'yiladigan asosiy gigienik talablar.

Yopiq sun'iy suv havzalari juda murakkab va qimmat turadigan sport inshootlari bo'lib, yilning hamma fasllarida, hamma geografiya mintaqalarida foydalanish mumkin. Yer osti suvi sun'iy suv havzasini eng pastki qismida kamida 0,7 m pastda bo'lishi lozim. Sun'iy suv havzalari maxsus suv almashtirish va suvni tozalash tizimlari bilan jihozlanadi. Suvni zararsizlantirishni eng arzon va keng tarqalgan usuli xlorlash hisoblanadi. Sun'iy suv havzalarida qoldiq xlor me'yori 0,2-0,4 mg/litr bo'lishi lozim. Suv vannasini uzunligi 25 m (kichik) va 50 m (katta), kengligi 10, 12, 15, 21 va 25 m, suv yo'laklari kengligi 2,25 m bo'ladi.

Suv vannasi ichki qismiga sopol plitalar teriladi, devorlari butun atrofi bilan suvni quyish uchun tarnov moslashtirilib, u kanalizatsiyaga quyiladi. Suv vannasi perimetri boylab 1,5-2,0 m kenglikda isitiladigan yo'laklar quriladi. Unda harorat 28-31⁰S bo'lishi kerak. Tomoshabinlar uchun o'rindiqlar maxsus to'siqlar bilan alohida-alohida holatga keltiriladi.

Suv havzalarida suvni harorati ma'lum me'yorga ega bo'ladi. Masalan suzish uchun uni harorati 26-27⁰S, suvga sakrash, suv polosi oyinlariga 28⁰S bo'lishi kerak.

Suv havzalarida uni tiniqligi ham ma'lum bir me'yorga ega bo'ladi. Tiniqlik darajasi shunday bo'lishi kerakki, 20 sm diametrga ega bo'lgan oq disk suv havzasini tagida hamma joyda aniq ko'rinib turishi kerak. Suzish suv havzasida yorug'lik koeffitsienti 1/6, sun'iy yoritish me'yori 150 lk. dan kam bo'lmasligi kerak. Suvga sakrash suv havzalarida vertikal yoritilganlik 75 lk dan kam bo'lmasligi kerak. Suzish suv havzalarida havo harorati 26-27⁰S, havoni harakat tezligi 0,2 m/sek. gacha havo almashinish darajasi hamma xona bo'yicha 2-2,5 marta bir soatda bo'lishi lozim.

2.8. Suvning fizik xossalari umumiy tushunchalar.

Ma'lumki suzish sportida suvning fizik xossalari deganda odatda, uning **qovushqoqligi, zichligi, uning siqiligi va solishtirma og'irligi** tushuniladi.

Suvning qovushqoqligi deganda suvning harakatlanishiga ko'rsatadigan qarshiligi tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, bizga ma'lumki, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatlamlari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar surkalganda, ular o'rtasida ichki ishqalanish vujudga keladi va ishqalanish esa o'z navbatida harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo'lgan kuch suvning qayishqoqligidir. Suvning qovushqoqligi odatda shu suvning kimyoviy xossasiga ham, haroratiga ham, bir qadar bog'liqdir. Suv harorati qancha past bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha baland bo'ladi. Suv harorati 30 gradus bo'lganda uni qovushqoqligi 20% ga kamayishi bizga ma'lum.

Suvning zichligi. Suvning zichligi deb xajm birligidagi massasiga aytiladi, bu bizga fizikadan ma'lum 1 gramm suvning massasi hamisha hamma suvda bir emas. Suv qancha sho'r bo'lsa, harorati shuncha yuqori, uning massasi shuncha kam bo'ladi, demak, zichligi kam degan so'z. Chunonchi haroratda 4 t gradusli chuchuk suvning zichligi kubometr bilan o'lchaganimizda 1000 kg G'm³ ga teng. Sho'r dengiz suviniki 1010-1030 kg G'm.

Suvning siqiligi. Suvning siqiligi odatda suv zarrachalari va qatlamlarining bir- biriga ko'rsatgan bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqiligi hajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida suvning siqiligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv hatto tinch holatda turganda ham unda og'irlik kuchi bo'ladi. Binobarin, gidrostatik bosim kuchi suvga tushgan odamning hamma eriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odam qulog'ida paydo bo'ladigan og'riq mana shu bosim ta'sirida yuzaga keladi.

2.9. Dinamik va statik suzish haqida umumiy tushuncha.

Ma'lumki suzuvchining suvda olg'a sari harakatlanib borishi dinamik suzish deyiladi. Uni amalga oshirish uchun odatda suzuvchi ta'sir kuchlarini hosil qilishi kerak. Bunday ta'sir kuchlar qoidaga ko'ra 4 bo'ladi og'irlik kuchi suvning ko'tarish kuchi tortish kuchi qarshilik ko'rsatish kuchi bular orasida og'irlik kuchi doimiy gidrostatik kuch bo'lib qoladi va o'zgarmaydi, qolganlari esa sabab va vaziyatlarga ko'ra o'zgarib turadi. Suzuvchining dastlabki harakatlari uning shaxsiy ichki kuchlari bo'lib, suvga tayanishlarida yuzaga keladi. Tashqi kuchlarga esa gavdaning og'irlik kuchi, gidrostatik kuch, gavdani itaruvchi hamda suzuvchining suvda harakatlar qilinishida xosil bo'luvchi gidrodinamika kuch kiradi.

Statik suzish

Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi, deb yuqorida aytib o'tdik. Odam suva qancha chuqur tushsa, unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo, mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir. Chunki, odam gavdasi suvda gorizontaal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda, vertikal vaziyatda bo'lsa, kichik hajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida bir karra eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida og'irlik kuchi va suvning ko'tarish kuchi ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statistik suzish deyiladi. Suvning har tomondan yo'nalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz odatda siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi.

Suvning solishtirma og'irligi.

Suvning solishtirma og'irligi deganda, odatda gavda og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda g G'sm 3 bilan ifodalanadi. Shu sababdan ham dengiz suvlarida chuchuk suvdagiga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi. Suv harorati ortib borishi bilan uning zichligi, demak, uning solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda kimyoviy jihatdan toza distrlangan suv 4t gradus haroratda eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'ladi.

2.10. Suzuvchining anatomik va fizilogik xususiyatlari.

Ma'lumki suzish odamning turli- tuman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarni gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni istalgancha erkin, istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim. Shunda u o'z qattiq-harakatlariga muayyan shaklni bera oladi. Buning uchun suzuvchi sportchining gavda tuzilishi, mushaklarning mutanosib bo'lishi, bo'g'imlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan harakatlarga bo'ysuna olishi kerak bo'ladi. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati. Bo'g'imlari yaxshi rivojlangan, harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o'zgartirmasdan yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug'ilsa, bunga katta mushak gruppalar jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya'ni harakat amplitudalarini uzun olib bajarish zarur sportchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu quvvatni energiyani tejab sarf qilishga yordam beradi. Qo'llarning harakatchanligi, bir qaraganda faqat elka bo'g'inlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umurtqaning ko'krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog'liqdir. Umurtqaning ko'krak-yelka qismi yetarli darajada harakatchan bo'lmasa, batterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa-istamasa, gavidani yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi. Brass usulida suzishda esa chanoq-son ayniqsa tizza bo'g'imi, boldir-panja bo'g'imlarining istalgancha erkin harakat qila olishi, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki, shu bo'g'imlardan birortasida harakatlar sal bo'lsa-da cheklanib qolsa oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi. Umurtqa

pogʻonasining boʻgʻim qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun talab qilingandek, boshini yonga burib qolmasdan, yuqoriga koʻtarishga majbur boʻladi. Sportda 5-10 sm gina emas, 5-10 mm qoʻshimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshiga qoʻshimcha ravishda yuqoriga koʻtarishi umumharakatlarining shakliga, uygʻunligiga putur etkazadi. Bu esa oʻz navbatida gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umumholatiga taʼsir qiladi. Oqibatda sportchi suzish jarayonini buzib qoʻyadi. Mushaklar holatining ahamiyati. Maʼlumki bosh miyaning ostki qismi markazlaridan kelgan impulslarning mazmuniga, doimiyligiga qarab qisqaradi yoki choʻziladi. Shunga qarab masalan oyoq yoki qoʻl biror harakatni bajaradi. Binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini harakatga keltiradi, olgʻa siljitadi. Mohir suzuvchi-sportchilarning tajribasi shuni koʻrsatadiki, eshishda qoʻlni bevosita iloji boricha toʻgʻri tutish zarur. Ayniqsa oʻrtacha va uzoq masofalarga suzish musobaqalarida, yaʼni quvvatni tejab borish talab etganda buning ahamiyati juda katta.(4 rasm)



4 rasm

2.11. Suvning suyuqlik qarshiligi

Suvning suyuqlik qarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati Suvning suyuqlik qarshiligi, boshqacha qilib aytganda, suyuqliklarning mexanik harakati qarshiliklarsiz bo'lishi mumkin emas. Bu hodisa bilan biz shamol harakatida, yerda bir joydan ikkinchi joyga ko'chishda, mashinalar va "Formula-1"dagi aerodinamikada suyuqlik muammolariga to'qnashimiz. Suv havoga nisbatan ko'proq qarshilik ko'rsatadi. Suzuvchining joyidan ko'chishi – bu qarama-qarshi harakat qiluvchi kuchlar – siljish va qarshilik natijalaridir. Ko'proq natijaga erishish uchun siljish harakatlarini oshirib, qarshilikning turli shakllarini kamaytirish kerak.

1. **Laminar suyrilik.** Suyuqliklar tinch holatda oqim bo'yicha bir tekisda harakat qiladilar. suyuqlik tezligi oqim chizig'i bo'yicha oqim xususiyatlariga bog'liq ravishda o'zgarishi ham mumkin. Suyuqlikning turli sathlari bir-birining ustida aralashmasdan harakat qiladilar. Qarshiliklar sust (galfvind paytida qayiq yelkanlari harakati vaqtidagi havo suyriligi darajasi kabi)

2. **Girdobsimon suyrilik.** Agar oqim chiziqlari jism bilan to'qnashib, o'z yo'nalishi va tezligini ancha o'zgartirsa, laminar suyuqlik girdobsimonga aylanadi. Molekulalar turli tomonga otilib ketib, qo'shni oqim chiziqlarini surib, o'z navbatida ular ham girdobsimonga aylanadilar va hokazo (xuddi shunday hamroh shamol bo'lib shiraladigan yelkan kemalarning yelkalarini olishimiz mumkin bo'lib, ularning foydali ish koeffitsenti galfvind paytidagidan ancha past bo'ladi).

3. **Girdobsimon suyuqlik va har hil bosim.** Harakatlanayotgan jism oldida turgan girdobsimon zona kengayib, yuqori bosim sohasini hosil qiladi va uning siljishini to'xtatib qoladi. Jism atrofidagi oqim chiziqlari buzilganda hech qachon laminar oqim hosil bo'la olmaydi. Bu chiziqlar o'zning oldingi holiga faqat ancha keyin tushadi. Past bosimli girdobsimon oqim zonasi orqada shakllanib, tortish hodisasini keltirib chiqaradi, shuningdek, bu hodisa oldinga siljishni to'xtatadi. Yuqori va past bosimli sistema hosil bo'ladi. Uning chegarasida ta'sir qilish kuchlar eng yuqori va eng past chegaralar orasida o'zgarib turadi va sur'ati bo'yicha yuqori va past bosim sohasiga nisbatan to'g'ri proporsional hisoblanadi. Juda katta bo'lishi mumkin bo'lgan bu kuchlar

oldinga siljishga to'sqinlik qiladi. Izoh: Jism yoki kema orqasida turadigan past bosimli zonalar ularning tortilishini keltirib chiqaradi ("Formula-2" poygachilari quvib o'tish uchun bu fenomenidan foydalanadilar). Jismning u yoki bu shakli katta ahamiyatga ega. Shunisi achinarliki, suvda erkin turish uchun odam gavdasining maxsus moslamalari yo'q. Shuning uchun u o'zining suvdagi holatiga katta ahamiyat berishi kerak. Girdobsimon suyirlik va old hamda orqa tomonidan yuzaga keluvchi noqulayliklarni kamaytirish uchun o'zini qat'iy yotiq holatda ushlashga harakat qilish kerak.

4. **Qarshilikning har xil turlari.** Biz suzishda qarshilikning asosiy uch turini uchratamiz: - to'ppa-to'g'ri yo'naltirilgan qarshilik va girdobsimon zonalar qarshiligini birlashtiruvchi qarshilik; - to'lqinlar qarshiligi; - ishqalanish qarshiligi. Suzuvchini harakatlantiruvchi kuch: ko'tarish kuchi. Suzuvchini harakatlantiruvchi kuch xuddi rasmda tasvirlan-ganidek harakat printsipi Nyuton qarshi harakati bo'yicha, ya'ni tortish kuchi va qo'llar bilan orqaga itarish hisobiga emas, balki asosan gidrodinamik ko'tarish kuchi bilan hosil bo'ladi. Suzuvchining joyidan ko'chishiga imkon beruvchi ko'tarish kuchi birikuvchi kombinatsiyasidan iborat: - qo'l va oyoqlarning harakati, ya'ni ularning katta quloqch yoyishi natijasida panja va oyoq kaftlari joyidan ko'chadi; - alohida tayanch burchaklari, hujum burchaklari va joyidan ko'chish yo'nalish natijasida qo'l va oyoq harakatlari suyuqlikning suyirlik sohasida yuqori-past bosim sistemasini yaratadi. Biz bu hodisani yaxshiroq tushunish va yaqqol ko'rish uchun misol tariqasida samolyotlarni kuzatamiz; ularning aerodinamika qonunlariga asosan uchishlarini ko'rib chiqamiz. Suzuvchi kaftiga gidrodinamik qo'l panjasning ko'ndalang kesimi ko'tarish kuchining ta'siri Gidrodinamik ko'tarish kuchi suvning oqib ketish hisobiga ko'paydi (Nyutonning uchinchi qonuni). 1. Aerodinamik ko'tarish kuchi Samolyotning yerdan ko'tarilishi va uchishi uchun unga motor va qanotlar kerak. **Motor** – bu yotiq holda joydan ko'chishni ta'minlovchi, qanotning ikkala tomoni tagidan oqib chiquvchi havo oqimini yaratish imkonini beruvchi vositadir. Qanotlar samolyot yerdan ko'tarilishiga imkon beradi. Shu maqsadda qiyaliklardagi havo harakati yaratgan kuchlardan foydalanish uchun ularda alohida shakl bo'lish kerak. Tekislikning yuqori tomoni qabariqligi hosil qilib, qanotning past tomoni – tekis. Havoni yengib

o'tish zarur bo'lgan masofa, ya'ni suv aylanib o'tuvchi yumaloq qirradan to qanotning orqa chetiga bo'lgan masofa qanot yuzasida katta bo'lishi kerak. Bernulli teoremasidan bizga ma'lumki, birinchidan – yuqoridan o'tuvchi havo shunday tezlanishga duchor bo'ladi, u qanotning orqa qirrasiga pastdan oqib o'tuvchi havo oqimi bilan bir vaqtda yetib keladi. Ko'tarish kuchi harakat yo'nalishiga ro'baru qarshilik har doim harakat yo'nalishiga qarama-qarshi bo'ladi. Ko'tarish kuchi har doim ro'baru qarshilikka tik holatda bo'ladi. Ikkinchidan – qanotning yuqori tekisligiga bo'lgan havo bosimi tezlik oshishi bilan kamayadi. Uchinchidan – havoning yondan oqib o'tish tezligi kamayishi bilan qanot ostidan o'tuvchi havo bosimi ortadi. Shunday qilib, yuqori-past bosimlar almashinuvi sistemasi to'liq amalga oshadi va pastdan yuqoriga yo'nalgan vertikal ko'tarish kuchi qanotga ta'sir ko'rsatadi, samolyot uchib ketadi. Samolyotning havoga ko'tarilishiga imkon beruvchi kuch – ko'tarish kuchi deb ataladi: - uning jadalligi bosimlar ayirmasiga proporsionaldir; - u har doim harakat yo'nalishiga perpendikulyardir; - bosimdagi ayirma hujum burchagiga bog'liq ravishda o'zga-radi. Agar u katta bo'lmasa, laminar suyrilik unchalik o'zgarmaydi, ko'tarish kuchi bo'sh bo'ladi. Agar burchak juda katta bo'lsa, ko'tarish kuchi xuddi kuchli tebranuvchi suv oqimi kabi kamayadi. Yoki yo'q bo'lib ketadi. Hujum burchagi yaxshi bo'lgan paytda ko'tarish kuchi katta bo'lib, pastga intiluvchi havo oqimlari uni Nyutonning 3-qonuniga asosan oshiradi, chunki har qanday harakatga teng kuchli qarshi harakat bo'lib, ular qarama-qarshi yo'nalgan. Havo oqimining yerga qaytishi pastdan yuqoriga javob reaksiyasini yuzaga keltiradi.

2. Suzuvchiga kuchlar ta'siri Qo'llar va oyoqlar, shuningdek ular qilgan harakatlar suzuv-chining asosiy motori, qo'l va oyoq panjalari qanot hisoblanadi. Tayanch nuqtalarining to'g'ri joylanishi, harakatlar va hujum burchaklari birgalikda bergan natija ko'tarishi kuchini keltirib chiqarib, u kuchini yo'nalishida harakat qiladi. Suzuvchi sezgilari va uning suv bilan aloqasi samaradorligi uchun omil hisoblanadi.

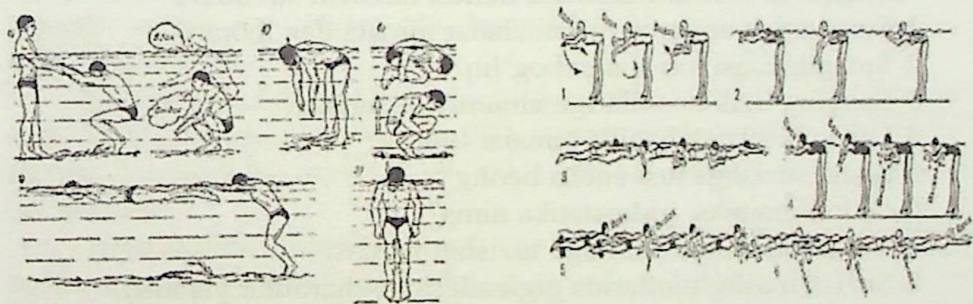
3. Suzuvchini harakatlanuvchi kuch

1. Agar qo'l va oyoq panjalari ko'ndalang kesimini ko'radigan bo'lsak, samolyot qanotlariga o'xshashligini qiyinchiliksiz ko'rish mumkin.

2. Katta barmoqlarining suv oqib o'tadigan yumaloqlangan qirralari orqa chetidagi qolgan barmoqlarga nisbatan kengroq va dumaloqdir.

3. Insonda qo'l va oyoq

panjalarining orqa tomoni ancha dumaloqroq bo'ladi. Bundan tashqari qo'l panjalarini doimo dumaloq shaklga keltirish mumkin bo'lib, bu esa, qo'lning kaftiga qaraganda orqa tomonida ko'proq ifodalangan laminar suyrilik xususiyatlaridan foydalaniladi va bu holat yuqori-past bosim almashinuvi sistemasi harakatini kuchaytirishga yordam beradi. 4. Ko'tarish kuchi qo'l va oyoq panjalarining harakatidan paydo bo'luvchi laminar suyrilik orqali yaratiladi. 5. Yuqori-pastki bosim sistemasining boshqa harakati qo'l va oyoq panjalarining suv aylanib o'tuvchi yumaloqlangan qirralari va ularning orqasidagi chetlari orasida amalga oshadi. - yuqori bosimli zonada old tomondan; - past bosimli zonada orqa tomondan. Qo'l, oyoqlar joyidan ko'chishga nisbatan qarama-qarshi tomonga yo'nalgan kuch qarshilik (ro'baro' qarshilik) deb ataladi. Ko'tarish kuchi doimo ro'baro' qarshilikka tik harakat qiladi. 6. Mavjud harakatlantiruvchi kuch ko'tarish va qarshilik kuchlari natijasi hisoblanadi. Yanada yuqoriroq samaraga erishish uchun ko'chish yo'nalishi bo'yicha natijaviy harakatlantiruvchi kuch to'g'ri yo'nalgan bo'lishi lozim. Natijaviy kuch kesib o'tuvchi qo'l harakati va hujum burchagining to'g'ri holatiga bog'liqdir. 7. Agarda ko'tarish kuchining va qarshilikning natijaviy harakatlantiruvchi kuch to'g'ri proporsional ravishda kamayadi. 8. Qo'l panjalari va qo'llarga qo'yilgan harakatlantiruvchi kuch yelka, tirsak va bilak bo'g'inlarining mustahkamligi tufayli tayanch nuqtalariga nisbatan gavdaning oldinga siljishiga imkon beradi. (5,6 rasmlar)



5,6 rasmlar

Suzishning nazariy asoslar. Suzuvchining suvdagi siljishi negizida yotuvchi asosiy qoidalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lish quyidagilardir: 1. Suzuvchi suvda harakatlaganda u bir qator kuchlar

ta'sirida bo'lib, ular suzuvchi gavdasining suv usti va ostidagi harakatiga ta'sir qiladi va undan ta'sirlanadi. 2. Texnikaning yuqori darajasi suvda siljish bo'yicha harakatlarni yanada ko'proq unum bilan bajarishdan iborat bo'lib, bunda turli shakldagi qarshiliklarni iloji boricha kamaytirish kerak. Qarshiliklarning ikki asosiy turi o'rtasidagi farq quyidagilardan iborat: - birinchi tur qarshiliklari sust hisoblanadi, ular suzuvchi gavdasiga tegishli bo'lib, uning tuzilishi, pishiqligi, teri xususiyatlariga bog'liqdir; - ikkinchi tur qarshiliklar faol hisoblanib, ular suzuvchining siljishi uchun zarur bo'lgan holatlar va bir qator harakatlar bilan bog'liq ravishda qo'llaniladigan texnikaning tarkibiy qismlari bilan bog'liqdir. Agar suzuvchi gavdasining shakli bilan bog'liq bo'lgan sust qarshilikni o'zgartirishi mumkin bo'lmasa, unda suzuvchining texnik harakatlari faol qarshilikni manipulyatsiya qilish imkonini berib, faol qarshilik yuqori darajadagi o'zgarishlarga moyil bo'ladi. 3. Ko'pincha hisoblashlaricha, suvda suzuvchining qo'li emas, tayanch nuqtasiga nisbatan suzuvchining o'zi joydan ko'chadi. Diqqat! a) tayanch nuqtalari va o'z sezgilaringizga e'tibor bering; b) bo'shshish va egiluvchan bo'lishni biling; v) keskin harakatlar qilmang; g) harakatlar kengligining yanada ko'proq bilishga intiling. Xulosa qilib shuni aytilish lozim: tez suzish uchun tayanch nuqtalarini aniqlab, ularga nisbatan tez joyidan ko'chish kerak, lekin bu maqsad uchun qo'llarni tezroq harakat qildirish kerak emas.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari

1. Suv haqida umumiy tushunchalar nimalardan iborat?
2. Suv gigienasi nimalarga bog'liq?
3. Suvning fizik hossalari umumiy tushuncha
4. Dinamik suzish haqida nimalar bilasiz?
5. Statik suzishga tushuncha bering
6. Hidrodinamika gidrostatika nima?
7. Yurak-qon tomir tizimiga suzishni foydasi
8. Suzish mashg'ulotlarida gigienik shart-sharoitlar yaratish.
9. Suzishning nazariy asoslar haqida umumiy tushuncha bering

III BOB. SUZISH USULLARI TEXNIKASIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR

3.1. Ko'krakda krol usuli bilan suzish texnikasiga umumiy tushunchalar

Tayanch iboralar: *Qo'krakda krol, texnika, yurak-qon tomir, usul, kuloch, batterflyay, suv polosi, gorizontol, tana, mushak, depsinish, kuch, bosim, antorpometriya, skalioz, brass, tramplin, amaliy suzish, faza, o'q, koordinatsiyasi, xujum burchagi.*

Ayni kunlarda suzish sportida quyidagi usullardan foydalaniladi: ko'krakda krol usuli bilan suzish, chalqancha krol, brass va batterflyay. Ushbu usullar shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: qo'l va oyoqlarni galma-gal harakatlantirish (quloch otib krol usuli bilan suzish va chalqancha krol) hamda qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirish (brass va delfincha batterflyay). Yonboshiga suzish sportda o'z ahamiyatini yo'qotgan bo'lib, bu usul suzishni o'rgatishning dastlabki davrida qo'llaniladi. Ayni paytda mazkur usuldan amaliy suzish, suv polosi o'yini va «Alpomish va Brachinoy» testlarini topshirish paytida keng qo'llaniladi

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

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

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bemalol og'ib tushadigan, gorizontalgaga yaqin holatda («hujum» burchagi 0-8°). Boshi suvga (yuzi pastga) shunday holda qaratilganki, suv balandligi peshonaning yuqori qismiga to'g'ri keladi. (7-rasm)



7-rasm

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

Tayyorgarlik holatidagi harakat (pastdan tepaga). Eng bo'yi holatda oyoq tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladi, oyoq kafti ichkariga qaratilgan.¹⁴

Tanaga nisbatan oyoq qiya holda, negaki u tos-son suyaklari bo'g'imi qismida bukilgan holda bo'ladi. Yuqoriga harakat tos-son suyaklari bo'g'imi qismidagi oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizontol holatga kelgunga qadar oyoq to'g'ri holda tutib turiladi. Keyin oyoq tizza qismida buqiladi, boldir va oyoq kafti tepaga harakatlanishni davom ettiradi. Shu paytda oyoq tos-son suyaklari

¹⁴ Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish 0 'zDJTI 2010.

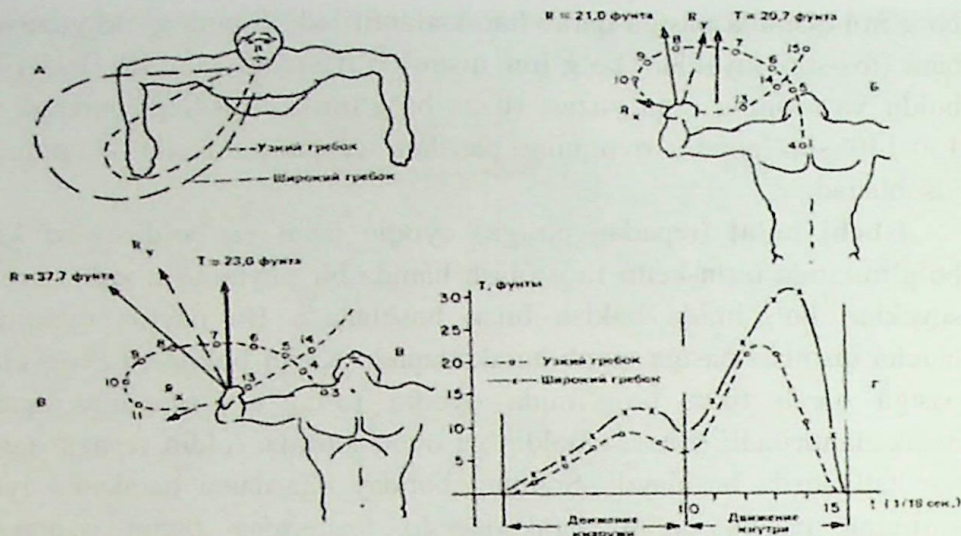
bo'g'imi qismida pastga qarab harakatlantiriladi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak $165-170^\circ$, boldir va sonning orqa yuzasi (tizza bo'g'imi) o'rtasidagi burchak esa $130-140^\circ$ bo'lganda, oyoqning pastdan tepaga harakati yakunlangan hisoblanadi.¹⁵

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

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

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Havoda harakatlengandan so'ng tirsakda biroz bukilgan qo'l suvga to'g'ri burchak ostida yelka suyaklari bo'g'imidan oldin kiritiladi va shu tariqa harakat davom ettiriladi: panja, bilak, yelka. Keyin qo'l to'g'rilanadi va xuddi shu holatda oldinga hamda pastga harakatlantiriladi. Oqim kelishi tugaganda qo'l tizza bo'g'imida biroz buqiladi, panja esa harakat yo'nalishiga perpendikulyar holatda qayriladi. Bunda qo'l yuza bilan birgalikda taxminan $15-20^\circ$ ga teng burchak hosil qiladi. 8- rasm

¹⁵ Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании (Методические рекомендации) Т-2007



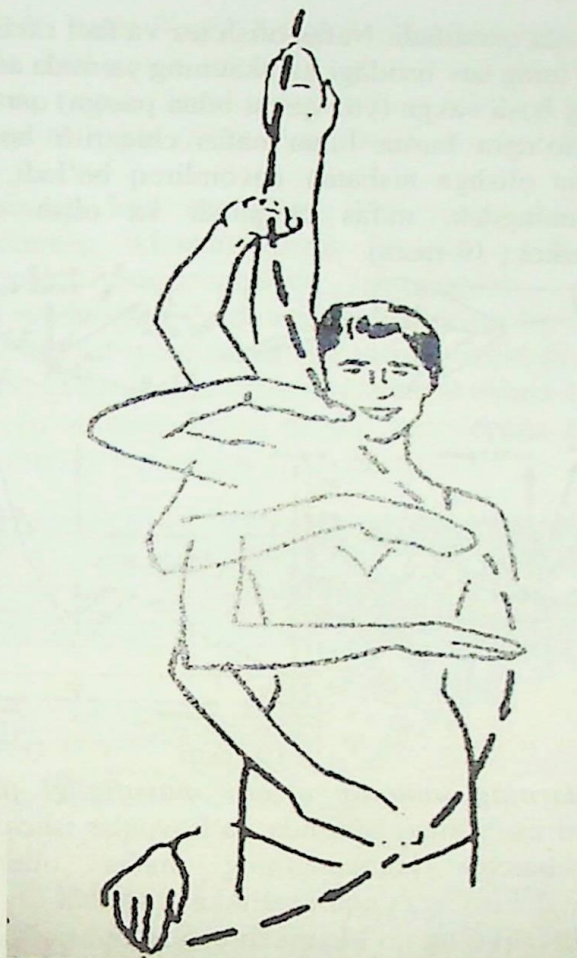
8- rasm

Quloch yoyishning tayanch qismi. Oldinga va tepadan pastga harakatlantirilayotgan qo'l tirsak bo'g'imida $135-140^\circ$ ga teng burchak ostida bukilishni davom ettirib, panja tananing bo'ylama o'qi bo'yicha siljiydi. Bu fazaning oxirida gorizotal o'q va qo'l o'rtasidagi burchak $40-45^\circ$ ga teng bo'lganda panja vertikal holatga keladi.

Quloch ochishning asosiy qismi. Tana suv ostida harakatlanib, qo'l tirsak bo'g'imida bukilishni davom ettirib, qulochning o'rtasida yelka va bilak o'rtasida $90-100$ gradusga teng burchak hosil qiladi. Keyin qo'l asta-sekin to'g'rilanib, qulochning asosiy qismi deyarli tekis holatda yakunlanadi. Qulochning asosiy qismi qo'l tos suyaklari chizig'iga yetkanda yakunlangan hisoblanadi.

Qo'lning suvdan chiqishi. Qo'l panjasi son qismiga yetib kelganda tanani oldinga harakatlantirishga qaratilgan faol mushak harakatlari to'xtatiladi va yelka bo'g'imi suvdan chiqadi. Keyingi onda birin-ketin yelka, bilak, panja ham suvda chiqib, qo'lning suv ustidan harakati (olib o'tilishi) boshlanadi. (9 -rasm)

Qo'lning suv ustidan harakati Bukilgan yoki yarim bukilgan qo'l ortiqcha harakatsiz qisqa masofa bo'ylab suvdan chiqariladi va suvga kiradi. Bu harakat paytida tirsak biroz ko'tarilgan, panja esa suv yuzasiga yaqin tutib turiladi.

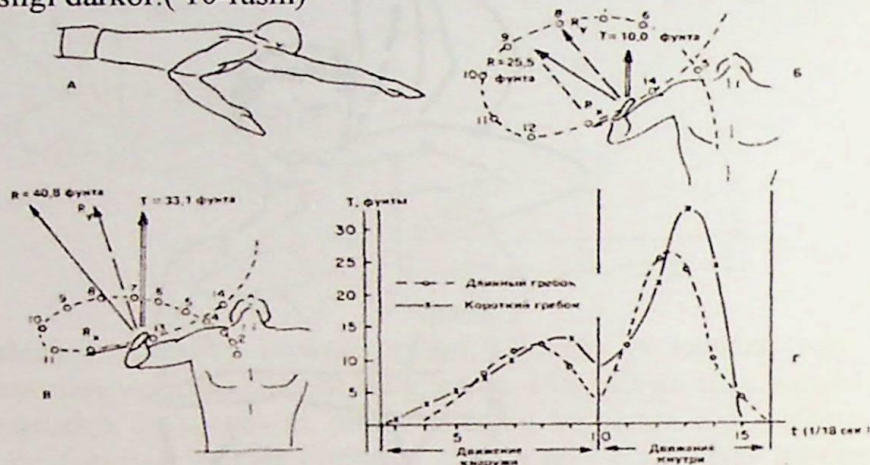


9- rasm

Ko'krakda krol usulida suzishda qo'l harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish har bir sikl davomida suzuvchi harakati tezligini eng yuqori, nisbatan maromlirog' bo'lishiga turtki bo'ladi. Shu sabab quloch ochishning asosiy qismini bir qo'l bilan yakunlash va ikkinchisi bilan quloch ochishni boshlash o'rtasidagi pauza shunday bo'lishi kerakki, bunda suzuvchi harakatining erishilgan tezligi saqlanib qolishi zarur.

Nafas olish. Harakatlarning bitta sikli mobaynida bir marta nafas olinadi va bir marta chiqariladi. Nafas olish uchun bosh quloch yoyayotgan tomon(o'ng yoki chap)ga og'iz suv yuzasidan yuqorida

bo'ladigan tarzda qaratiladi. Nafas olish tez va faol ravishda keng ochiq og'iz bilan qo'lning suv ustidagi harakatining yarmida amalga oshiriladi. Shundan so'ng bosh suvga (yuz qismi bilan pastga) qaratiladi va darhol avval og'iz, so'ngra burun bilan nafas chiqarish boshlanadi. Nafas chiqarish nafas olishga nisbatan davomliroq bo'ladi, nafas olish va chiqarish, shuningdek, nafas chiqarish va olish o'rtasida pauza bo'lmasligi dardkor. (10-rasm)



10-rasm

Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi).

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

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

3.2. Chalqanchasiga krol usuli texnikasi

Chalqanchasiga krol usuli oyoq va qo'llarning galma-gal uzluksiz harakatlari bilan izohlanadi. Uning boshqa suzish sport usullaridan asosiy farqli tomoni tana holati va nafas olish (bu harakat suv ostida

amalga oshiriladi) dadir. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra, chalqanchasiga krol ko'krakda krol usuli bilan suzish va delfin usulidan keyingi uchinchi o'rinda turadi. Amaliy suzishda u jabr ko'rgan inson, turli yuklarni transportirovka qilish va ularni suvda shatakka olishda qo'llaniladi.

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

Tana holati. Suzuvchi tanasi suv yuzasi yaqinida va suv bimalol oqib tushadigan, gorizontalga yaqin holatda («hujum» burchagi 6-10°), yelkalar biroz ko'tarilgan. Boshi suvda, yuzi tepaga qaratilgan, iyagi biroz ko'krak qismiga tushirilgan. (11- rasm)



11- rasm

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

Tayyorgarlik holatidagi harakat (tepadan pastga). Eng yuqori holatda tizza bo'g'imida to'g'ri tutib turiladigan, oyoq kafti ichkariga qaratilgan oyoq suv yuzasi yaqinida tanaga nisbatan biroz qiya holatda bo'ladi. Pastga harakat tos-son suyaklari bo'g'imida oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Gorizontal holatdan o'tib, to'g'ri tutib turilgan oyoq tos-son suyaklari bo'g'imida taxminan 170° ga teng burchak ostida bukilgan holda pastga qarab harakatlantiriladi. Keyin oyoq tizza qismida bukilib, bu paytda boldir va oyoq kafti pastga harakatlanishni davom ettiradi, son qismi esa tos-son suyaklari bo'g'imida to'g'rilanib, tepaga qarab harakatlantirila boshlaydi. Sonning old yuzasi va tana (tos-son suyaklari bo'g'imi qismi) o'rtasidagi burchak taxminan $130-140^\circ$ ga teng bo'lganda, oyoqning tepadan pastga harakati yakunlangan hisoblanadi.¹⁶

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

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

¹⁶ Alan Lynn, *Swimming: Technique, Training, Competition Strategy*, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Qo'lning suvga kirishi va oqim kelishi. Qo'l suvga kiritilayotgan paytda tana bo'ylama o'q bo'yicha suvga kirgan qo'l tomonga burilishni boshlaydi. Shunga mos tarzda qo'l tepa-pastga va yonga ko'tarilib, tushiriladi. Juda qisqa oqim kelishi so'ngida qo'l tirsakda bukiladi, panja perpendikulyar yo'nalishda harakatlanadi va suvni «olish» ni boshlaydi. Bularning barchasi 15 santimetrdan ortiq bo'lmagan chuqurlikda sodir bo'ladi.

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

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

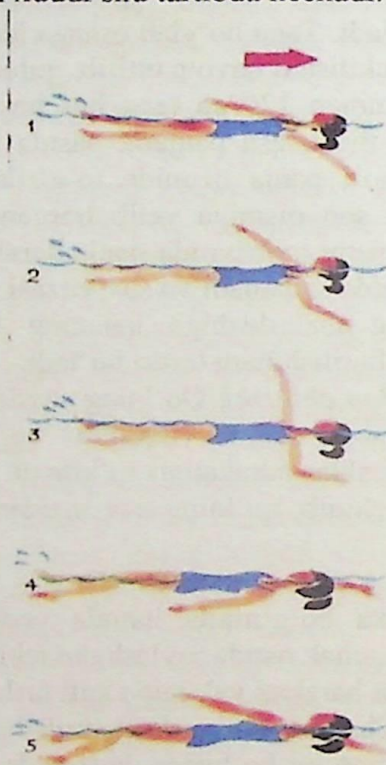
Qo'lning suvdan chiqishi. Qo'lning suvda harakatlanishi yakuniga yetkanda, panja son qismi yaqinida bo'lib, quloch yog'ishda faollashadigan mushaklar harakatlari to'xtaydi. Keyin birin-ketin panja, bilak, yelka suvda chiqib, qo'lning suv ustidan harakati (olib o'tilishi) boshlanadi.

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

Nafas olish. Chalqanchasiga krol usuli bilan suzishda nafas olish muhit sharoitlariga bog'liq bo'lmasa-da (bunda nafas olish va chiqarish suv ustida amalga oshiriladi), nafas olish uzluksiz va ma'lum maromda bo'lmog'i darkor. Nafas olish keng ochiq og'iz bilan qo'lning suv

ustidagi harakati paytida, nafas chiqarish esa — qo‘lning suvda harakati vaqtida amalga oshiriladi.(12-rasm)

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



12- rasm

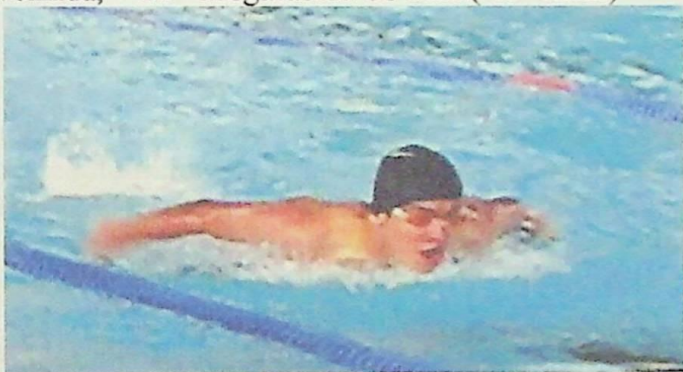
3.3. Delfin uslubida suzish texnikasi

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

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

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

Gavdaning holati. Delfin uslubida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho'zilgan va yuzi pastga qaragan va suvga sho'ng'igan holatda bo'ladi. Gavdaning to'lqinsimon harakati va yelka qismining vertikal yuzadagi ma'lum darajadagi silkinishi, «zabt» etish burchagi bir davr davomida, $\pm 20^\circ$ chegarasida bo'ladi. (13- rasm)



13- rasm

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

Tayyorlanish harakatlari (pastdan yuqoriga). Yuqoriga harakat oyoqlarni tos suyagida to'g'rilashdan boshlanadi. Bir vaqtning o'zida gavdaning bel qismi buqiladi va tos qismi pastga tushiriladi. Gorizontol

holatga yetkunga qadar, oyoqlar yuqoriga to'g'rilanib harakat qiladi, shundan sung tizza bo'g'inida bukila boshlaydi sonning orka yuzasi va boldir orasida taxminan $115-135^\circ$ burchagi ostida bo'ladi. Bu harakat davomida oyoq kaftilar ichkariga buriladi, tizzalar esa 15-20 sm. oralig'ida yoyiladi.

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

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

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

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

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

Qo'loch otish paytida qo'llar tirsak orkaga va yonga harakat qiladi, kul panjasilar esa yelka kengligida bo'ladi yoki gavdaning ukidan utadigan vertikal holatga yaqinlashadi. Qo'llarning suvdan chikishini yengillashtirish uchun quloch otish asosiy qismining oxirida qo'l

panjalarini harakati orqaga va bir vaqtning o'zida gavdadan bir oz yonga harakatlantiriladi.

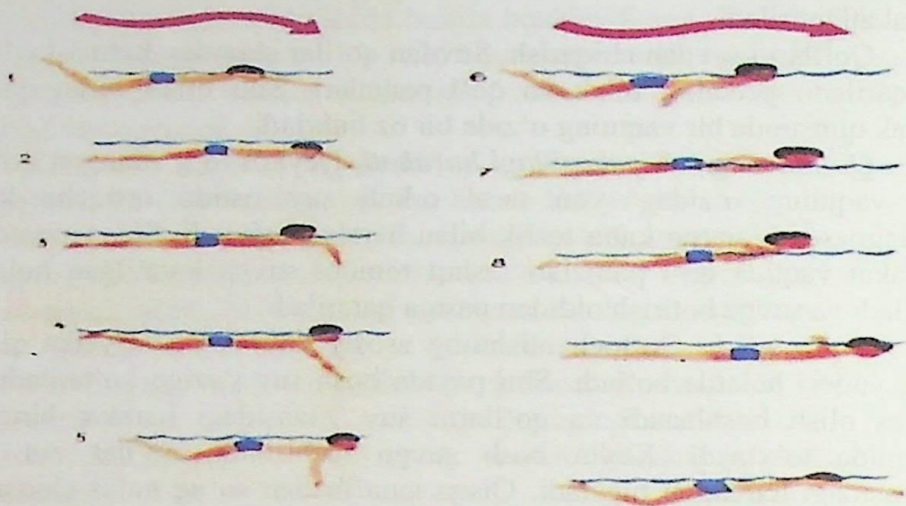
Qo'llarni suvdan chiqarish. Suvdan qo'llar shunday ketma-ketlikda chiqariladi: yelkalar, bilak va qo'l panjalari. Shu bilan birga qo'llar tirsak qimsmida bir vaqtning o'zida bir oz bukiladi.

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

Nafas olish. Qo'loch otishning asosiy davri oxirida yelka qismi eng yuqori holatda bo'ladi. Shu paytda bosh suv yuziga ko'tariladi va nafas olish boshlanadi va qo'llarni suv yuzasidagi harakat birinchi yarmida to'xtaydi. Keyin bosh suvga tushiriladi, qo'llar esa suv yuzasidagi harakatni tugatadi. Qisqa tanaffusdan so'ng nafas chiqarish boshlanadi va sikl oxirigacha davom etadi.¹⁷

Harakatni umumiy muvofiqligi. Xarakatni umumiy uyg'unlashuvi (birlashishi) kuyidagicha vujudga keladi: to'g'rilangan qo'llar suv yuzasida harakat boshlagan paytda (bosh suvga tushirilgan holatda) oyoqlar yuqoridan pastga birinchi urilishni boshlaydi. Bu holat qo'loch otish harakati tugayotganda to'xtatiladi. So'ngra, qo'llar qo'loch otishning tayanch va asosiy qismini 3/1 bajaradi. Oyoqlar esa oxirgi yuqori vaziyatga ko'tariladi. Oyoqning yuqoridan pastga bo'lgan ikkinchi harakati qo'llarning suv yuzasidagi harakatning kolgan 3/2 qismiga mos tushadi. Qo'llar tos suyagi bilan tenglashganda oyoqlarni suvga urilishi to'xtaydi. (14-rasm)

¹⁷ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.



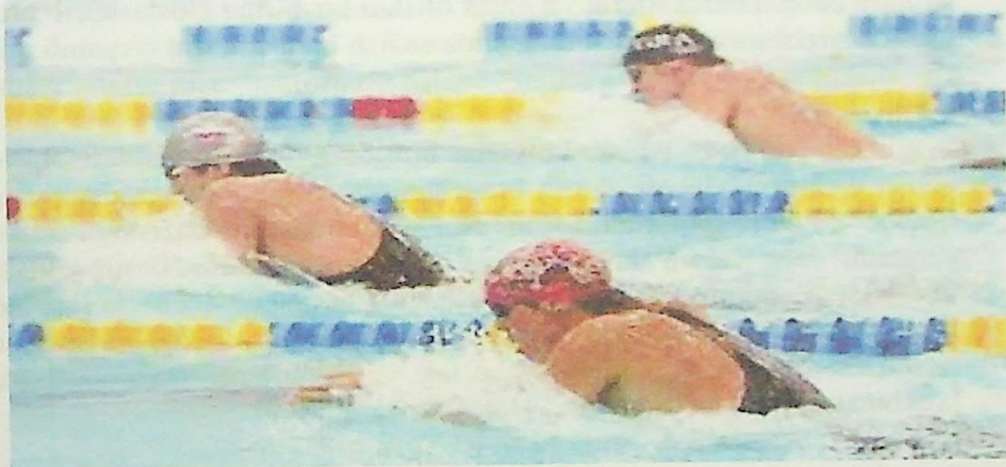
(14- rasm)

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

3.4. Brass usul texnikasi

Brass suzishning qadimiy va keng tarqalgan turlaridan biri. U amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega bo'lib, suvga cho'kayotgan odamlarni qutqarib qolishda hamda kiyimbosh bilan suzishda qo'llaniladi. Brass usuli barcha suv sporti musobaqalari dasturlariga kiradi. Dastlabki holatda suzuvchining gavdasi gorizontaal, yuzi suv ichida bo'ladi, kaftlar pastga qaratilgan holda qo'llar suv ostida oldinga uzatilgan, oyoq boshmoldoqlari bir-biriga tegib turgani holda orqaga uzatilgan bo'ladi. Kaftlar yon tomonga burilib, panjalar egilib, ikki qo'l ikki tomonga bir oz pastroqqa eshadi. Eshish yelka chizig'igacha davom etadi. Og'iz suvdan chiqariladi hamda nafas olinadi. Avvalo sekin-asta eshiladi, tezlik borgan sari oshadi. Suzuvchi ikkala kafti bilan suvga tayanganini sezib turadi va shundan foydalanib gavasini oldinga siljitadi. Eshib bo'lgandan keyin ikki qo'l yana oldinga cho'ziladi, tirsaklar pastga tushiriladi, qo'llar oldinga cho'zilib, 5-10 sm

chuqurlikda asta-sekin bir-biriga borib tegadi. Shu paytda ikkala tizza bukilib, oyoqlar gavgada tomon tortiladi, tizzalar ikki tomonga keriladi. Nafas olinmaydi. So'ngra ikkala qo'l ham oldinga uzatiladi. Tizzalar bir-biriga bir oz yaqinlashadi, tovonlar ham ikki tomonga uzatiladi, sonlarning ichki tomoni va tovonlar bilan suvga tayangan holda oyoqlar ohistagina uzatiladi, son va tovonlar jipslashadi. Oyoqlarni kerish harakati asta-sekin jipslashtirish harakatiga aylana borishi, tez harakat qilish bilan tugallanishi kerak. Oyoqlarning bunday harakatlanishi brass usulida suzgan katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun ham uni to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish kerak.¹⁸ Qo'llar cho'zilib oddiygina harakat qilganligi va oyoqlarga nisbatan kamroq yo'lni bosib o'tganligi sababli, oyoqlarni ishlatib, eshishga qaraganda ikkala qo'lni cho'zish harakati oldinroq tamom bo'ladi. Qo'llar suvdan chiqqan zahoti nafas olish boshlanadi. Ayni bir vaqtda qarshidan kelgan to'lqin jag'ni suvga ko'mib o'tadi, shuning uchun ham nafasni suv tagida chiqarish kerak. Endi oyoq-qo'llar uzatilgan. Nafas chiqarish tamom bo'lgan. Suzuvchi oldinga siljimoqda. Suzish tezligi kamaygan zahoti suzuvchi eshish harakatini yana takrorlaydi, bu harakatlar sikli birin-ketin bajarilib turiladi. (15-rasm)



(15- rasm)

¹⁸ Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании (Методические рекомендации) Т-2007

Brass usulida suzishni o'rganish. Brass usulida suzish texnikasining eng muxim tomoni ikkala oyoqlarni ishlatish mashqlari bilan dastavval qirg'oqda o'tirgan holda, keyinchalik suvda shug'ullanadilar. Ularni puxtaroq o'zlashtirib olib uchun harakatlarni avval bo'lib-bo'lib, keyinchalik bir yo'la o'rganiladi. Chunonchi bir deganda oyoqlar qimirlamay turadi, ikki deganda oyoqlar bukiladi, tovonlar ikki tomonga qaratiladi, uch deganda go'yo suv eshilgandek doiraviy harakat qilinadi va oyoqlar rostlanadi, tort deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda oyoqlar harakatsiz turadi. Ikki deganda harakat sekin, uch deganda esa, tez bajariladi. Brass usulida suz gandagina oyoq harakatlarini o'rganib olgandan song avval quruqlikda, keyin engashib turgan holda, suv ichida qo'l harakatlari o'rganiladi, so'ngra qo'l harakatlarini nafas olish bilan moslab bajarishni o'rganish kerak. Eshganda avval kaftlar yozilmaydi, keyinchalik qo'llarni to'g'ri harakatlantirish usullarini o'zlashtirib olgandan keyin brass usulida kaftlarni ikki tomonga yozib birdaniga esha boshlansa, xatolarga yo'l qo'yiladi. Ular kaft bilan suvga tayanayotganlarini sezib, keng quloch yozib esha boshlaydilar. Qo'l va oyoqlar harakatlari texnikasini o'zlashtirib olgandan so'ng avval bosh suvda bo'lgani holda so'ngra barcha harakatlarni va nafas olishni bir-biriga moslashtirib brass usulida suzishga o'ting. Brass usulida suzish harakatlarini o'rganib olish va mahoratni oshirish uchun suzish masofasi asta-sekin oshirib boriladi.¹⁹

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

¹⁹ Alan Lynn, *Swimming: Technique, Training, Competition Strategy*, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. *Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015*
Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. *Suzish O'zDJTI 2017*

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

Gavda holati. Brass uslubida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida cho'zilgan va yuzi pastga qaragan, va suvga sho'ng'igan holatda bo'ladi. Bu usulda quloq otishning xosligi va nafas olish, gavdaning holatini «zabt» etish burchagi 2-15°gacha bo'ladi. (16-rasm)



(16- rasm)

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

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

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

boldirning ichki yuzalari xisoblanadi. Ish harakati oyoqlarning to'g'rilanishi va oyoq uchini cho'zish bilan tugallanadi.

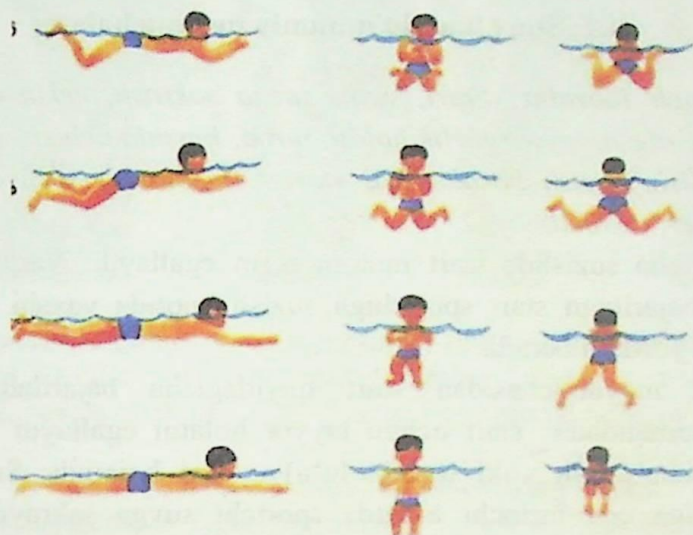
Qo'llar harakati. Brass uslubi qo'llar harakati sikli va tayyorlash harakatlaridan iborat.

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

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

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

Harakatni umumiy muvofiqligi. To'g'rilangan va birlashtirilgan qo'l va oyoqlar boshlang'ich holatida ish harakatini qo'llar bajaradi, oyoqlar esa to'g'ri va bo'shashgan holatda bo'ladi. So'ngra qo'llar tayyorlanish harakatini birinchi yarmida (qo'llar ko'krak ostiga keltirilgan) oyoqlar tortiladi. Shundan so'ng qo'llar tayyorlanish harakatining ikkinchi qismini bajaradi (oldinga uzatiladi). (17-rasm)



(17- rasm)

Bir vaqtning o'zida oyoqlar ish harakatini bajaradi (suvni itarish «tolchok») va qo'llarni tuzatish vaqtidan ozgina kechroq vaqtda tugaydi. Qisqa sirpanish jarayonidan so'ng harakatlar sikli takrorlanadi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Ko'krakda krol usuli bilan suzish texnikasiga umumiy tushunchalar
2. Ko'krakda krol usulida suzish qo'l-oyoqlarning harakati haqida nimalarni bilasiz?
- 3 Suzuvchining tana holatiga tushuncha bering.
4. Quloq yoyishning tayanch qismi nima?
5. Qo'lning suv ustidan harakatiga izoh bering
6. Chalqanchasiga krol usuli texnikasiga umumiy tavsif
7. Brass usul texnikasi haqida tushunchalar bering.
8. Delfin (Batteflyay) usulida suzish

IV.BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARIDA STARTDAN CHIQUISH VA BURILISH TEXNIKASIGA UMUMIY TAVSIF

4.1. Start haqida umumiy tushunchalar.

Tayanch iboralar: Start, vaqt, suvga sakrash, erkin holat, oyoq uchi, tizza, olg'a, tayyorgarlik holati, turtki, havoda uchish, suvga kirish va sirg'alish, suzish harakatlari, starter, komanda, suzuvchi, xakam, sekundomer, texnika,

Sportcha suzishda start muhim o'rin egallaydi. Vaqtida va oliy darajada bajarilgan start sportchiga suzish vaqtida yaxshi natijalariga erishishga yordam beradi.

Start maydonchasidan start quyidagicha bajariladi, sportchi birinchi komandada start uchun tayyor holatni egallaydi va bajarish komandasida (otish yoki marsh,olg'a) startni bajaradi. Suvdan start komandasiga ega birinchi holatda sportchi suvga sakraydi, ikkinchi komandada erkin holatni egallaydi va uchinchisida suvdan start komandasini egallaydi. Start maydonchasidan va suvdan start texnikasini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: Erkin holat, tayyorgarlik holati, turtki, havoda uchish, suvga kirish va sirg'alish, suzish harakatlarini boshlash va yuzasiga chiqish.²⁰

Start maydonchasidan start sportchining erkin holati buyruqdan keyin tez va samarali sakrashni bajara oladigan holatda bo'lishi kerak. Eng keng tarqalgan holatlardan biri suvchining tovonlari biri – biriga parallel ravishda 15-25 sm. orasida bo'lganda oyoq uchi start maydonchasining old qismida bo'lishi kerak. Oyoq va tizzalarninig bukilishi 120-160 gr.ni tashkil qiladi. (18-rasm)

²⁰ Садчиков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании. – Т 2007-44 с



(18- rasm)

Tananing egilishi tana va to'sning old burchagi bilan belgilanadi (20-60gr.) Qo'llar orqa va tepaga, ozgina yonga, yuz qismi pastga qaratiladi, bunda boshning to'g'ri turishi gorizontol holatga yaqinlashadi

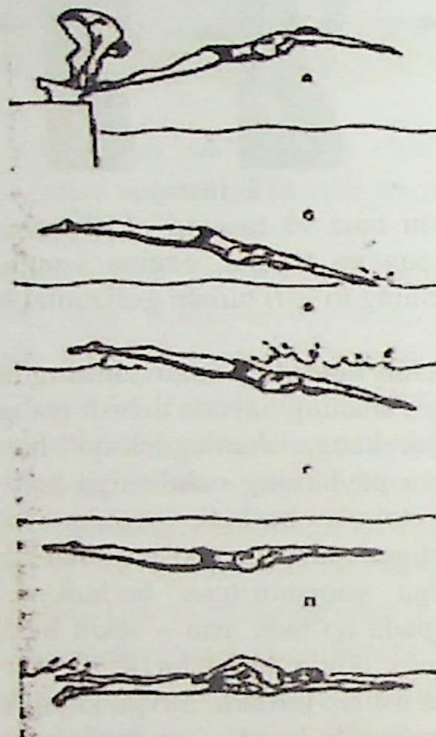
4.2. Erkin holatdagi suzuvchining holati

Havoda uchish. Tananing havoda uchish tezligi va uning uzunligi, turtinish kuchiga va harakatiga, shuningdek qo'l harakatlarining oldinga harakatlanishi oyoq va paylarning ochilishiga bog'liq. Uchish vaqtida suzuvchining tanasi to'g'ri bo'ladi: oyoqlar to'g'ri oyoq uchlari cho'zilgan, qo'llar oldinga qaratilgan bosh qo'llar orasida, kaftlar pastga qaratilib bir – biriga yopishtirilgan bo'ladi. Uchishning boshida sportchining boshi tepada bo'ladi, asta – sekin harakat boshdan pastga o'tadi. Uchish uzunligi qoida bo'yicha 4 m dan oshmasligi kerak. Uchish vaqtidan nafas ushlab turiladi. Suvga kirish va suzish. Tana suvi – to'g'ri 20-30 gr. Oralig'ida kiradi. Bunday burchak sportchiga suvga eng kam kirishni (40-60 sm) va eng tez va eng uzun suzishni ta'minlaydi. Suzish (sirg'alish) oldin yarim oy shaklini, keyin tana oldingi harakatini boshlaydi, gorizontol holatda oldinga ozgina tepada.

Suzish harakatlarining boshlanishi va tepaga chiqish. Birinchi suzish xarakatlarini suzish tezligi bilan suzuvchining harakatlari teng bo'lganda bajarish kerak. Bundan tashqari suzuvchining tanasi suv yuzasiga yaqin bo'lishi kerak.

Har bir suzish harakatining qoidalari mavjud. *Krol* suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi, keyin tana suv yuzasiga yaqin kelganda bitta qo'l ish-harakatni boshlaydi. *Brasscha* suzishda harakatni qo'llar

boshlaydi. *Delfincha* suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi. Tana suvga yaqinlashganda birinchi harakatni qo'llar bajaradi, shundan keyin nafas oladi. Yonbosh suzishda tana startdan keyingi sirg'alish oqibatida suvga yaqinlashadi. Birinchi harakatni tepa qo'l boshlaydi, u tanani yonbosh holatida bo'lishini ta'minlaydi va erkin holatga keltirib, suzish harakatlarini boshlaydi. (19-rasm)



19-rasm

Start maydonchasidan start harakatlarini bajarish fazalari:

- a) o'tirib va qo'l harakati bilan
- b) uchish
- v) suvga kirish va suzish.
- d) yuzaga chiqish.

Suvdan chiqish starti. Hakam starter komandasi bilan suzuvchi suvga tushib, start joyiga suzib keladi, basseyn devoriga yuza bilan kirib turadi, tepadagi maxsus ushagichlarni ushlaydi. Ikkinchi komandir suzuvchi erkin holatga keladi. Buning uchun tovonlarini parallel

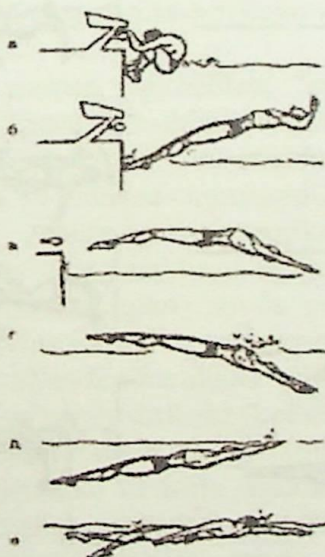
ravishda yelka kenligida ochib basseyn devorlariga qo'yadi, oyoq uchlarini yuzaga chiqishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Oyoqlar buqiladi, tana songa yopishgan bo'lishi kerak. Qo'llar tekis va parallel turishi kerak, bosh esa oldinga sal egilgan bo'ladi.

Turtki: suvdan start vaqtida qo'llarning hamma tayyorgarligi oyoq turtkisi bilan mos tushishi kerak. Bajarish buyrug'idan keyin suzuvchi darrov qo'llari bilan itarilib ular bilan tepa – pastga, yonboshlarga harakatlana boshlaydi, boshni orqaga tashlab nafas oladi. Bir vaqtning o'zida oyoqlar to'g'rilanib kuchli turtki bajaradi. Turtki oxirida qo'llar bir – biriga tegizilib, boshning tepa qismida bo'ladi, bosh orqaga egilib qo'llar orasida, oyoqlar to'g'rilanib, birlashtiriladi.

Suzuvchining uchishini shartli deb hisoblash mumkin. Chunki tovon va boldir bu jarayonda suvdan chiqmaydi. Yarim egilgan holda uchishda tana tekis va ozgina egilgan, bosh sal orqaga qaratilgan bo'ladi. Uchishning o'rtacha uzunligi, uning tugashi qo'llar bilan suvga tegishi 3 m. dan oshmaydi.

4.3.Suvga kirish va suzish

Uchishdan keyin oyoq bilan suvga kirish boshlanadi. Oyoq bilan bir vaqtda suvga qo'llar va yelka ham tegadi. Qo'llar suvga tegishi bilan bosh ko'krakka tegadi, tana tekislanadi, ba'zi paytda (20-rasm)



20-rasm

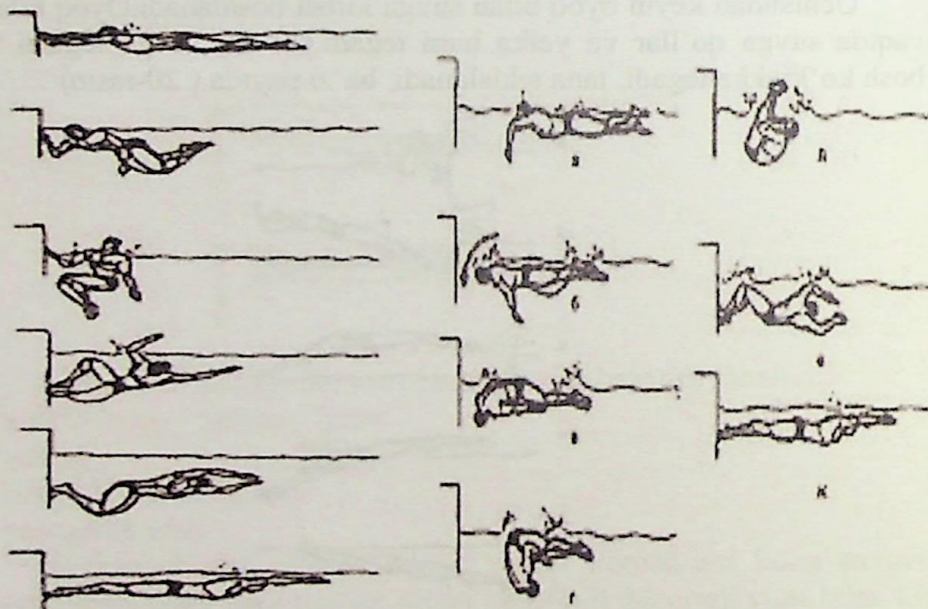
- a) erkin holat.
- b) qo'llar bilan itarilish.
- v) Uchish
- g) Suvga kirish.
- d) suzish.
- ye) yuzaga chiqish.

4.4. Burilish texnikasi

Musobaqalarning an'anaviy suv havzalarda o'tkazilishi (25m. yoki 50m) masofalarning oralig'i 50metrdan 1500 metrgacha bo'lishidan iborat. Xar bir suzuvchidan burulishlarni bajarishni bilishni taqazo qiladi. Yaxshi burilish sportchiga masofa bo'ylab harakatini ta'minlaydi, kuchini saqlaydi, vaqtini iqtisod qiladi. Burilishlar soni masofaga bog'liq.

Hamma burilishlar 2 guruhga bo'linadi:

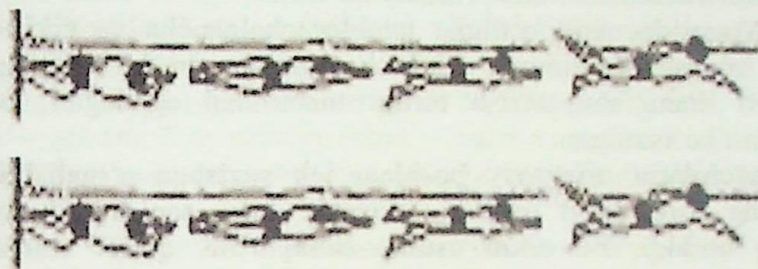
1. Ochiq burilish
2. Yopiq burilish (21-22 rasmlar)



21-rasm

Ochiq aylanish.

Ochiq burilishda sportchi basseyn devori oldidagi aylanishda nafas oladi. Yopiq burilishda basseyn devori oldida sportchining boshi suvda bo'lib, nafas olmaydi. Burilishlarning shartli texnikasi qo'yidagilardan iborat: Devor oldiga suzish, aylanish, turtki va suzish, suzish harakatlarining boshlanishi va yuzaga chiqishi



22-rasm

Yopiq aylanish

4.5. Suzishni texnik asoslari

O'ziga xos, jismoniy va yengillashtirilgan jismoniy suzish usullari bir – biridan farq qiladi.

O'ziga xos suzish usullari (quloqlab, “kuchukcha”, orqa bilan, yon bilan va boshqalar) katta masofalarni bosib o'tish va suv yuzida turishga imkon beradi. Lekin o'ziga xos usulda suzadigan suzuvchilar suvda sekin harakat qiladi va juda tez charchaydilar.

Zamonaviy jismoniy suzish usullari texnikasi o'zini qiyinchiligiga qaramasdan maqsadga muvoffiq xarakterga ega va talablarga bo'ysinadi.

- Suzuvchi (bosh, tana, oyoqlari) suvda gorizantal holatda turish kerak, negaki suvni qarshiligini kamroq sezish uchun.

- Qo'l oyoqlar bilan shunday harakalar qilinadiki, katta kuch bilan tortish va suzuvchini oldiga qarab surilishi (ketishi)

- Qo'l oyoqlar bilan harakat tayyorlanib va ishchi harakatga bo'linadi. (Masalan: Chalqancha va erkin usulda harakat, ishchi – suvni ushlab (zaxvot); suvni tortish va orqaga tashlash; tayyorlanuv suvdan diqqat bo'lish, suv tagidagi harakat, suvga tashlash), tayyorlanuv

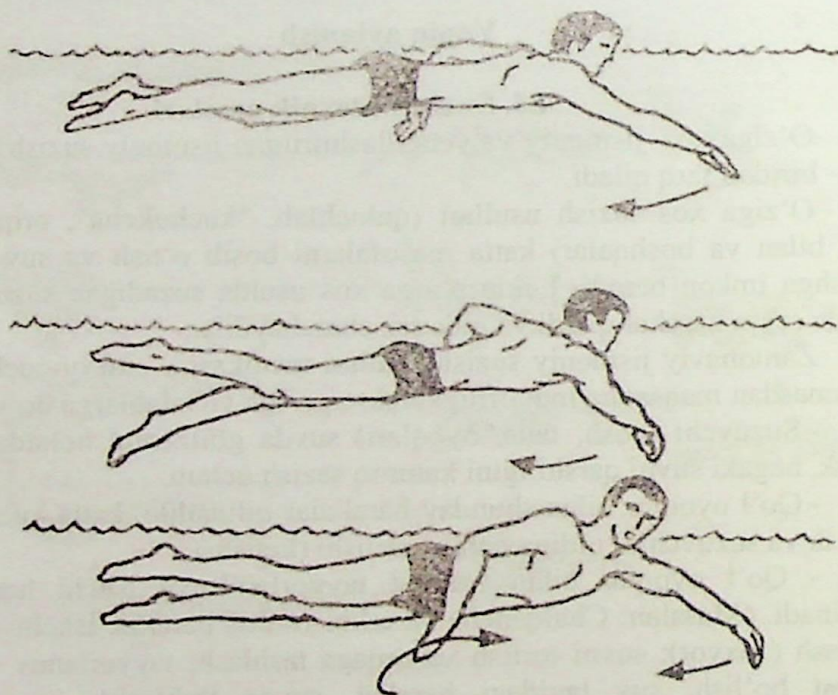
harakati mushaklarni bo'sh qo'yish vazifasini bajaradi va faol harakatni, suvni qarama – qarshiligini kam bo'lishini ta'minlaydi.

- Ishchi harakatda qo'l chalqancha, erkin uslubda suzishda, qo'l va oyoq brossda va hakazo, oldinga qarab tekis suzishga kafolat beradi.

- Suzuvchini nafas olishi bir tarafdin o'pkasi havodan erkin nafas olishni ta'minlash kerak, ikkinchi tarafdin qo'l oyoqni harakatini kelishuvini buzmaslik kerak. (asosiy qo'lni).

- Yuqorida aytib o'tilgan talablar chalqancha va erkin uslubda bajarish mumkin. Shuning uchun hamma yuqori ko'rsatgichli tezlik rekordlari mana shu suzish turini mukammal egallagan sportchilar tomonidan ko'rsatilgan.

O'quvchilarni ommaviy boshlang'ich suzishga o'rgatishda ularni suzishning oson sport usullari texnikasi bilan tanishtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu erkin usulda chalqancha, qo'lni chiqarmasdan suzish brass usulida, ya'ni bosh ko'tarilgan holda va yonlanmasiga, qo'llarni chiqarmasdan suzish lozim.(23-rasm)



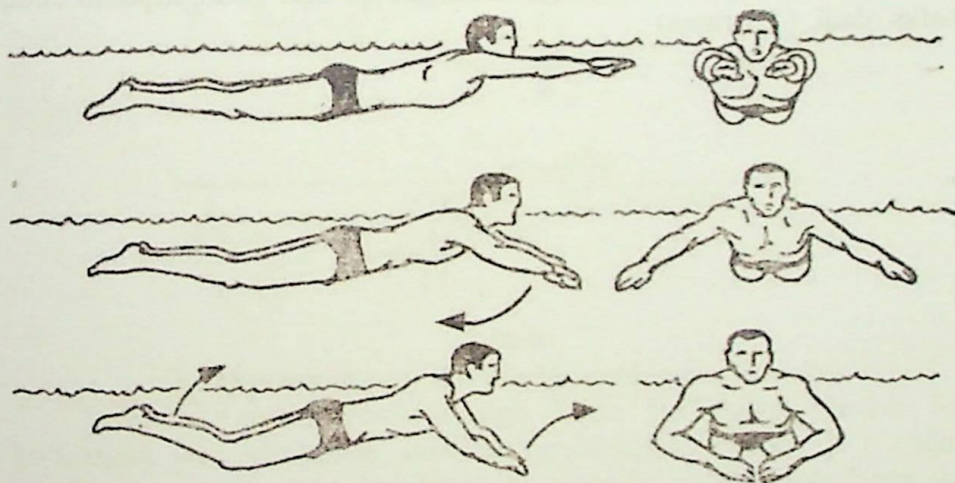
23-rasm

Erkin usulda suzish

Suzuvchining tanasi va mos tomoni suvda gorizontal holda joylashgan, oyoqlari to'g'ri, boshi ozroq ko'tarilgan, ko'z qarashi suv yuzasiga qaratilgan oldinga va pastga qaratilgan. O'ng qo'l qo'l panjasi bilan suvni orqa tomon yo'nalishida ko'krak tomonga torta boshlaydi. Shu paytda chap oyoq o'zini past baland urishini tugatadi. Bir vaqtda chap qo'l suvni orqaga itarishni to'xtatmaydi. U tanasi tagida tayyorlov harakatini boshlaydi. O'ng qo'lining ish harakati davomida (qo'l panjasi bilan suvni ko'krak tomonga tortish va son tomonga itaradi). **Shu paytda gap qo'l tayyorlov** harakatini tugatishga ulguradi. Oyoqlar esa galma – galdan 3 ta urinish (tepa – baland) bajaradi. Chap qo'ning panjasi bilan suvni olayotgan vaqtida, o'ng oyoq ohirgi holatga past tushadi.

Keyin chap qo'l ish harakatini bajaradi va o'ng qo'l – tayyorlov harakatini boshlaydi. Bir sikl harakatda suzuvchi oyog'i bilan 6 ta urish bajaradi va har bitta qo'l bilan 1 ta dan suzish harakatini bajaradi. Chuqur nafas olish boshning yelka tomonga qaragan paytda bajariladi. Bu paytda qo'l harakati tugatiladi. (24-rasm)

Ozroq boshni ko'tarib suzish (Brass)



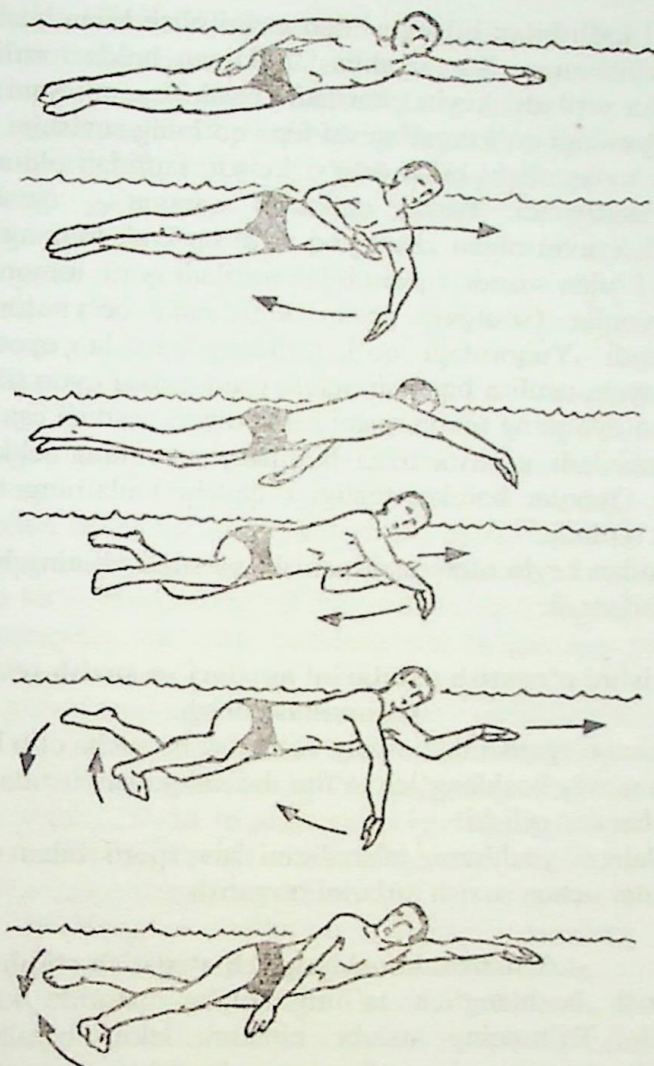


24-rasm

Suzuvchining tanasi harakat tomon uncha katta bo'lmagan holatida joylashgan. Oyoqlar bir tekisda to'g'ri joylashgan. Bosh ozroq ko'tarilgan iyaklar esa suv yuzasida, ko'z qarashi oldinga intilgan. Harakatlanish sikli suvni bir hil ochiq kaft bilan olishdan boshlanadi va suvni past baland (tortish) yon tomondan tortish:²¹

Undan keyin qo'l panjasi, bilaklar suv yuzasiga taxminan 45° burchagida bo'lganda, suvni tezlik bilan orqaga itarish bajariladi. Qo'l panjasi bilan ichkariga o'rta chiziq tomon doirasimon xarkatlanadi. Qo'lni oldinga chiqarib bir vaqtning o'zida oyoqlarini tortadi. (oyoqning tayyorlov harakati bilan boshlanadi, ya'ni oyoq(ni sekin bir tekisda oyoqlar buqiladi, oyoqlarni yon tarafga ochiladi oyoq tagini aylantirib oladi). Oyoqlarni ishchi harakatlarini tezlikda bajargandan so'ng (oyoqlarni tagi va boldirlarni aylanma harakati bilan itaradi. Orqa yonlarga, ichkariga yo'nalishlarda va oyoqlarni to'g'irlanganda ularni birlashtirish). Suzuvchi oldinga uzatilgan qo'llari bilan sirpanib chuqur nafas oladi. (25-rasm)

²¹ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.



25-rasm

Yonlanmasiga qo'llarni chiqarmasdan suzish.

Suzuvchi suvda yonlanmasiga katta bo'lmagan uncha katta bo'lmagan suv yuzasidan burchak joylashgan. Pastki qo'l oldinga uzatilgan, yuqori ozroq bukilgan va tanasiga yaqin joylashgan, qo'l panjasi son tomonda oyoq (va to'g'ri birlashtirilgan, bosh suv tepasiga ko'tarilgan holatda, quloqlarga past qo'lga yopishgan. Harakat sikli

pastki qo'l kafti bilan bilaklar bilan suvni olish bilan boshlanadi, keyin tirsak bukilishini, yelka suyaklar bukilgan holda tortilish bajariladi. (yelkagacha toriladi) keyin itariladi (pastki oyoqni soni) bir vaqtning o'zida yuqoridagi qo'l tugallanishi tepa qo'lning suzishini tugatish bilan va chuqur nafas olishi bilan to'g'ri keladi. kaftidan oldinga tana bo'yi bilan harakatlanadi. Pastki yelkadan qarama – qarshi suv olish boshlanadi. (suvni olgan zaxotiy oq asta) ko'krak tomonga qayriladi va yuqori qo'l bilan suzadi. (qorin bilan tortiladi qorin tomonga va itariladi yuqori oyoqlar (soniga); pastki kaft tana bo'yi tomoni oldinga harakatlanadi. Yuqoridagi qo'l tortilishi vaqtida, oyoqlar dastlabki holatni, qaychi usulini bajarish uchun (yuqoridagi oyoq tizzada buqiladi va suvni to oyoqning tovon qismi bilan oladi, pastkisi esa son tomonida suyakda ochiladi va asta tizza buqiladi, tovonning ichki qismi bilan tayanadi). Oyoqlar harakat tezligi ("qaychi") ularning tez rostlanishi hisobidan bo'ladi.²²

Shundan keyin oldinga sirpanishi va suzuvchining harakatlar sikli yana takrorlanadi.

Suzishni o'rgatish usullarini asoslari va suzish texnikasini takomillashtirish.

Suzishni o'rgatish ikki asosiy yo'nalish bo'yicha olib boriladi:

1. Ommaviy boshlang'ich ta'lim, bu xalqni suv ustida ushlab turishi va suvda harakat qilishi:

2. bolalarni yoshlarni, talabalarini suv sporti bilan shug'ulanishni hohlovchilar uchun suzish turlarini o'rgatish.

4.6. Suzishni boshlang'ich o'rgatish etapi.

Suzish boshlang'ich ta'limi bolalar qatorida kattalarga ham o'tkaziladi. Ta'limning uslubi bittadir, lekin bolalar suvga tez ko'nikadilar, ayrim elementlarni va suzishni tez o'rganib oladi. Bolalarning suzishni o'z sport turlari qilib olishlarini inobatga olib, ularni suzish sportining hamma texnik usullarini o'rgatish tavsiya

²² Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish 0 'zDJTI 2010.

Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. 0 'quv qo'llanma. 0 'zDJTI 2015

Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalar T-2014

etiladi. Kattalar bilan ishlashda birinchi mashg'ulotdan ularni oyoq harakatlarining harakatlarini aniqlash maqsadga muvofiq bo'lib, ular uchun eng oson suzish usullarini aniqlash; biqinda qo'lni yuqoriga chiqarmay, agar oyoq harakatlari bajarayotganda; brass bosh ko'tarilgan holda – simmetrik, qurbaqaga o'xshab, oyoq harakati; krol – qo'lni chiqarmay to'g'ri galma – gal harakatga keltirib yassi tekislikda.

Kattalarni suv sporti suzishga o'rgatish uchun uch baravar ko'p vaqt ketgan bo'lar edi. Shunga qaramay ular o'zlarini suvda ishonch bilan turmagan bo'lar edi. Tanlab olingan va suzishni oson usublari bilan shug'ullanganlarga qaraganda.

Yangilarni belda suzishga o'rgatish tavsiya etilmaydi.

Shunday holatlar bo'lgan – ki, tez suzishga o'rnanishni o'rganishni hohlaganlar qirg'oqdan uzoqqa yoki suv havzasidan narida, ko'krakka ag'darilib, chuqurlikdan qo'rqib cho'kishga tushib ketadilar.

Suzishning boshlang'ich ta'limlarining oxirgi maqsadi “Alpomish” va “Barchinoy” meyorlarining 1- bosqichini bajarish.

Tajriba ko'rsatadiki shug'ullanuvchilarining 25% bu me'yorlarni topshira olmaydilar va ular boshlang'ich ta'limning to'la kursini o'tishlari lozim.

O'quv guruhlarini yig'ishda ularning suv ustida turishlarini, 25-50 m yoki 75 m -125 m suzishni biladiganlarni inobatga olish kerak. Suzishni bilmaydiganlar boshlang'ich talimning hamma dasturlarini o'rganishlari kerak, 25-125 m suzuvchilar o'zlarining texnik usulbarini mukammallashtirishlari, suzish usullarining yengil usuliga yaqinlashgan holda elementar mashqlarni bajaradilar.

Suzish boshlang'ich talimining rejasini tuzishda shug'ullanuvchilarning tayyorlanganliklarinigina hisobga olmay, mashg'ulotlarning qaerda o'tkazilishi, suvning va havoning harorati, xaftada necha marotaba mashg'ulot bo'lishi, murabbiy va yo'riqchilarning borligi va uning tayyorgarligiga e'tibor berish kerak.

Suzishni bilmaydiganlarni o'rgatishni o'ralgan ochiq suv havzalarida, mahsus suv havzalarda, portativ vannalarda, sayyoz va chuqur sport suv havzalarda olib borish mumkin.

Suzishni o'rgatish guruh usulida olib borish yaxshi natija beradi. Chunki kuchsiz bolalar o'z do'stalaridan qolishni hohlamaydilar, va irodalarini shunga yo'naltiradilar, jamoada suvdan qo'rqish kamayadi.

murabbiyning buyruqlari aniq bajariladi. Bitta murabbiyning guruhida shug'ullanuvchilarning soni mashg'ulot qaerda o'tkazilayotganiga bog'liq: maxsus jihozlangan havzalarda guruh 15-16 ta gacha, ochiq suv havzalarida 8-12 ta odam bo'lishi mumkin. Har bir mashg'ulotning davomiyligi shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga, suvning haroratiga qarab 45 metrdan 90 metrgacha bo'ladi. Mashg'ulotlar quruqlikda va suvda o'tkazilishiga muxim amaliy ahamiyat kasb etadi. Masalan suv 20 t° daraja iliq bo'lsa mashg'ulot quruqlikda 25-30 daqiqa bo'lsa, suvda 15-20 daqiqa suv 26-27° daraja bo'lsa quruqlikda 10-15 daqiqa, suvda 30-35 daqiqa bo'ladi.

Suzishni o'rgatishda, ayniqsa yopiq havzalarda, bir marotaba murabbiy o'z guruhlari bilan birga, bitta reja asosida shug'ullanuvchilarni shug'ullantirishi maqsadga muvofiqdir. Bunda murabbiylardan biri boshlovchi vazifasiga uning mashg'ulotlarining rejasi bo'lib qolganlari esa ularning yordamchilari bo'ladi. Boshlovchi hamma guruhlari vazifasini e'lon qiladi va bajarishga buyruq beradi. Yordamchilar shug'ullanuvchilarni bo'lib olib, ularning mashqlarni qay tarzda bajarilayotganligini nazorat qiladilar. Ularning xatolarini tuzatadilar, ularning yutuqlarini aniqlaydilar.

Boshlang'ich ta'limini o'rgatishda mashg'ulotlar havfsizliklarini oldini olishga ahamiyat berishi kerak: qutqarish anjomlarining borligi, har bir shug'ullanuvchining ustidan nazorat qilishi, kelganlarini xisobga olish (mashg'ulotlardan oldin va keyin), bor sportchilardan yoki yo'riqchilardan navbatdagi qutqaruvchi tayinlash lozim. Murabbiyga mashg'ulotni shunday usulda olib borish tavsiya etaladiki, u har doim suvda bo'lishga tayyor bo'lishi kerak.²³

Hozirgi paytga boshlang'ich suzishda ta'lim olib borish bu toifali sportchi yoki yo'riqchilar uchun ommaviy ish deb xisoblangan. Hayotda esa bu baxtsiz holatga olib kelgan, va ayrim hollarda yangilarni suzish bilan shug'ullanuvchilarga qiziqishni so'ndiradi. Shuning uchun mashg'ulotlarni olib borish tajribali murabbiylarga topshiri kerak. Ularning yordamchilari esa sportchi yoki yo'riqchilar bo'lishi mumkin.

Sadkov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejahtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015

Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014

Suzishning sport usullarini o'rgatish texnologiyasi

Suzish o'sib bormoqda suzish texnologiyasining rivojlanishi va suzishni o'rganish metodikalari rivojlanishi tufayli o'zgarmoqda. Hozirgi vaqtda suzishni o'rganish metodikalari belgilangan:

- a) Olingan bilim va tajriba keng bo'lsa shunchali suzishni o'rganayotganlar keyingalikda suzish asosiy usulga ega bo'ladilar.
- b) suzuvchilarni jismoniy rivojlanishiga qarab, suzish texnikasi ham o'zgarib bormoqda.
- v) tez suzish texnikasi nafaqat shakllari o'zgarib, balki ba'zi bir elementlari va suzish usullari ham o'zgarib bormoqda.
- g) Suzuvchi charchab qolganda, uning xatti – harakatlarining amplitudasi qisqaradi, lekin tezlik esa ko'payadi.

Xech qaysi o'qituvchi endi o'rganayotgan suzuvchiga suzish texnikasi tez muddatda o'rgata olmaydi. Bu maxorat uning yutuqlari sari rivojlanadi.

Zamonaviy yuqori saviyali o'qituvchi o'ziga muammoni hal qilishga intiladi. U o'zini o'rganishda to'g'ri yo'l tanlashi lozim. Bu yo'nalish nimadan iborat: Oldin so'zni o'rganayotganga barcha so'zni usullari o'rgatilib, so'ng ko'p yil mashg'ulotlaridan keyin suzuvchi o'z individual usuliga ega bo'lib, bu usul suzuvchining jismoniy rivojlantirishga, suvda qilayotgan xati – harakatlariga mos bo'ladi.

Suzish texnikasining talablari:

- qo'l va oyoqning optimal harakatlanishi (oyoqning itarilishi kuchi, torilish ampliturasi).
- Harakatlanishning har hil ko'rinishda kuchning sarflanishi.
- Bosh, tana, qo'l va oyoqning harakatlari bir biri bilan moslashishi.
- Sportchining individuval (o'ziga xos) usullari rivojlanishi (chalqancha suzish, erkin uslubda suzish, delfin usuli va xakazo).
- Suzuvchining suvda moslashishi tabiiyligi va o'qituvchilarning nazorati tufayli suzuvchi o'ziga mos suzish texnikasini tanlaydi. Lekin bu usullar vaqtinchalik sport bilan muntazam shug'ullanishi insonning organizimiga kuch, tezlik, chayirlikni beradi. Shuning uchun mashg'ulotlarning sistemalashtirish lozim.

- sportning o'z usulini yanada rivojlantirishda asosiy yo'nalishi deb bilamiz.

Uzoq vaqtlar davomida suzish boshqa sport turlari qatorida o'qitish davrida sekin va yuqori maromdagi mashqlar orqali to'g'ri va mustahkam ko'nikmalarni saqlab qolishga harakat qilinar edi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu uslub yuqori ko'rsatgichlarga erishish uchun to'siq edi.

Zamonaviy o'qitish uslubida turli maromda bajariladigan mashqlardan pastdan yuqorigacha foydalaniladi.

Shuni aytish kerakki, sekin maromda suzuvchi suzishning elementlari bilan tanishadi yoki umumiy suzish uslublari bilan tanishadi, yuqori maromda suzuvchida (musobaqaga yaqin) to'g'ri suzish tezlik ko'nikmalari rivojlanadi va mustahkamlanadi. Suzish sport texnikasini o'rgatish davomida o'qituvchi qatnashuvchilarning layoqatini hisobga olgan holda majburiyatni to'g'ri taqsimlash kerak: masalan, asosiy mushak guruhlarini ketma-ketligini (quyidagi elementlar orqali suzish – qo'l va oyoq yordamida) ta'minlash.

Harakat maromini tanlash (kichik, o'rta, katta, juda katta, yuqori, tezlik, sekinlashtirish). Basseynni uzunligi va enini kesib o'tilishi, faol dam olishni tashkillashtirish (erkin suzish, harakatli o'yinlar, balandlikdan sakrash).

Afsuski suzish mashg'ulotlarini ilmiy jihatdan qobiliyatlarini aniqlovchi hususiyatlari yo'q.

Amaliyotda malakali mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan qoidalardan foydalanishga to'g'ri keladi. Shuni aytish lozimki, suzuvchining jismoniy rivojlanish harakati qobiliyati haqida hech narsa deyilmaydi. Shunday holatlar bo'ladiki, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan qatnashuvchilar suzishda o'zini yuqori ko'rsatgichlarini namoyish qila olgan. Agar ularni sport bo'limini takomillashtirish bo'limiga qabul qilinsa va doimiy mashg'ulotlar o'tkazilsa, yaxshi yutuqlarga erishish mumkin. Shu bilan suzish guruhiga tanlash davrida o'qituvchilar ularning jismoniy rivojlanishiga ham e'tibor berish kerak, lekin ularning har birini qobiliyatini aniqlab, suzuvchining o'ziga xos erkin harakatlarini, uning oyoq, qo'llarini harakatlanish samarasini, suv ustida qanday tepada yotishi, oyoq harakatlari qaysi sport turiga mosligi va 100 metr masofaga qancha vaqtda suzishini aniqlash.

Gap shundaki, odamning qiziqish qobiliyatlari, ish harakati kishining yoshi ulg'ayganda pasayadi. Bolalar uchun esa suzishning har bir turini o'rganish qiziqarlidir.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Ko'krakda krol usulida startdan chiqish texnikasiga umumiy tushunchalar
2. Ko'krakda krol usulida suzish qo'l-oyoqlarning harakati haqida nimalarni bilasiz?
3. Suzuvchining tana holatiga tushuncha bering.
4. Chalqancha krol usuli startdan chiqishga umumiy tavsif
5. Erkin holatdagi suzuvchining holati
6. Suvga kirish va suzishga umumiy tushuncha bering.
7. Buriilish texnikasi haqida nimalar bilasiz?

V.BOB. CHO'KISH HAQIDA UMUMIY XARAKTERISTIKA

5.1. Cho'kish turlari

Tayanch iboralar: *Cho'kish, aspiksiya, quriq cho'kish, ho'l cho'kish, muskulni tortishishi, o'pkaning tiriklik sig'imi, nafas olish, cho'kayotgan odam, qo'tqarish, yurak-qon tomir tizimi, xushtan ketish, traxeya, qizilongach, yurak, bo'g'imlar, pay tortishish, shikastlanish.*

Cho'kish-Aspiksiya (to'qimalarga kislorodni yetib bormasligi) natijasidagi o'lim holatidir, u suvga cho'kish natijasida sodir bo'ladi.

Cho'kish zanjiri. Cho'kish xodisalarini eng yaxshi tushunchantirish usuli bu voqealarni zanjir shaklida bog'lashdir. Har-bir bog'lanish to'g'ridan-to'g'ri shikastlanishga yoki keyingi bog'lanishga olib boradi. Ular quyidagilar:

Bilimni yetishmasligi.

Xavfsizlik maslahatini yetishmasligi.

Himoyani yetishmasligi.

Nazoratni yetishmasligi.

O'quvsizlik.

Cho'kishga suvning chuqurligi, yosh, sog'lik, suzish mahorati va suv holati sabab bo'lishi mumkin .

Quruq cho'kish.

Cho'kishning 10% tashkil etadi. Bunda suv, bo'g'izdagi muskulni tortishishi sabab o'pkagacha yetib bormaydi. Suv o'pkaga kirmaydi, biroq nafas ham olinmaydi natijada bo'g'ilish sodir bo'ladi. Bu holatda bo'g'iz muskuli bo'shashmasa, o'pkaga suv kira olmaydi.

Xo'l cho'kish

Bunda, bo'g'izdagi muskul tortishmasligi yoki suvda xushdan ketish sababli, o'pkaga suv kiradi. Suv o'pkadan chiqib keta olmaydi va tanaga so'riladi.

Ikkilamchi cho'kish

O'pkaga kirgan suv, to'qimalarni bezovtalantirib, suyuqlikni o'pka ichiga oqishiga sabab bo'ladi. Bu holat , birinchi voqeadan keyin 72 soat o'tib sodir bo'ladi va ikkilamchi cho'kish deb ataladi.

Tahminan cho'kishning 80% ochiq suv xavzalari: dengiz, daryolar, ko'llar, va suv omborlarida yuz beradi. 20% esa basseynlarda, bog'

xavzalarida va uy vannalarida sodir bo'ladi. 80% cho'kuvchilar erkaklardir, ularning 10% 11 va 24 yosh orasida bo'lishadi. 25% cho'kishlarga turli darajadagi mastlik holati yordam beradi.(1998 yilgi malumot)

Eslatma: Quyidagi malumot, qo'llanma sifatida, shoshilinch holatda ishlatilishi kerak. Quyidagi malumotlar bo'lib QXSJ ni malakali o'qituvchilarisiz o'kitish va o'rgatishda o'zgartirilmaligi kerak.

Cho'kish holatni aniqlash

Qutqarish holatlari bilan tanishtirishdan oldin, Cho'kish holatlarini turli xil usullarini tanishtirish, eng samarali usul usul hisoblanadi. Suvdagi qiyin holatlarida, odamlar doimo bir-xil xarakterlarni namoyish etmaydi. Ular qo'llarini silkita olmasligi va baqira olmasligi mumkin. Holatlar to'rtta asosiy kategoriyalarga bo'linadi.

Suza olmay qolish holati

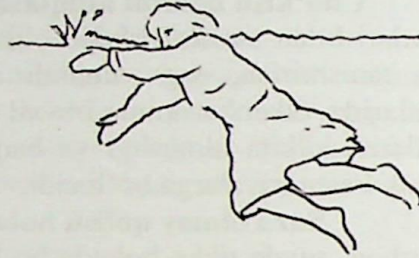
Bu holatda, qurbon, suvda tikka holatda bo'ladi va qo'l, oyoqlarini mos ravishda ishlata olmaydi. Yuzdagi ifoda quyidagicha bo'ladi: ko'zlar katta ochilgan va sarosimada bo'ladi va nafas olish ham tez va tashvishli bo'ladi. Suza olmay qolgan shaxs, cho'kish vaqtini oshirib yuboradi. Kamdan-kam holatlarda cho'kayotgan shaxs qo'lini silkitishi yoki yordamga chaqirishi mumkin. Suza olmay qolgan kishi, yo'l-yo'riqlarga quloq solmaydi va yordamga kelgan shaxsga yopishib olishga harakat qiladi. (26-rasm)



(26-rasm).

Tajribasiz Suzuvchi

Bu holatda, tana xavfsizlik yoki yordam uchun, qo'l va oyoqqa tayangan holatda bo'ladi, bosh vaqti vaqti bilan suvga botib turadi, biroq, suv og'izdan chiqarib turiladi. Tajribasiz suzuvchilar, cho'kayotganda diqqatni o'zlariga qaratish uchun baqirishlari yoki qo'llarini silkitishlari mumkin, bunday suzuvchilar yo'l-yo'riqqa quloq solishadi va o'zlarini o'nqlab olishadi. (27-rasm).



(27-rasm).

Shikastlanish holati

Bu holatda qurbon suza olishi mumkin, biroq bunga jarohat xalaqit berishi mumkin, bu holatda tana holati suvda noqulay holatda bo'lib qoladi. Bu holat og'riq bilan birga sodir bo'lishi mumkin, bu esa uni yo'l-yo'riqlarni bajarishini chegaralab qo'yadi. (28-rasm).



(28-rasm).

Xushdan ketgandagi holat

Bu holatda qurbon visman yoki butunlay suvga botgan bo'ladi, bosh tepaga yoki pastga qaragan va suvga egilgan holatda bo'ladi. Diqqatni, etiborni tortish uchun xech qanday harakat bajarilmaydi va ko'zlar yopiq

holatda bo'ladi. Bu holat harakat qilish va qutkarish ishlarini qiyinlashtiradi. (29-rasm).



(29-rasm).

Tajribali suzuvchi

Tajribali suzuvchi ham, agar kasallikdan aziyat cheksa, alkagol ta'sirida bo'lsa yoki suvning holati yomon bo'lsa, qiyinchilikka duch kelishi mumkin.

Favkulotda vaziyatlarda harakatlanish

Suvda turli xil suvga cho'kish bilan bog'liq favqulotta vaziyatlar mavjud. Qutqaruvchi tomonidan amalga oshiriladigan xatti-harakatlar, uning tezda va aniq harakatlanishiga bog'liq. Favqulotda holatda, qutqaruvchi vaziyatni to'g'ri baholay olishi va tezda aniq harakat rejasini to'zishi kerak.

Harakat rejasini to'zayotganda quydagilarni inobatga olish kerak:

- Qutqaruvchini xavsizligi;
- Hududning tabiati;
- Jabrlanuvchilarning miqdori;
- Qutqaruvning muhimligi;
- Yordam berishning imkoni borligi;
- Yordam uchun qo'ng'iroqning mavjudligi;
- Qutkaruvning izchilligi;
- Shaxsiy layoqat;
- Yetakchilik;
- Qutqaruv jihozlarini tanlash;
- Qulay kiyim-bosh;
- Harakat rejasini qulayligi;
- Holatni nazorat qilish;

Vaziyatni to'g'ri taxlil qilish, to'g'ri harakat rejasini to'zishga faqatgina mashqlar orqali erishish mumkin.

Qutqaruvning tamoyillari.

Qutqaruvchi, faqtgina maxsus qutqaruv kurslarini o'tagan bo'lsagina, qutqaruv uchun suvga tushishi kerak. Biroq, asosiy qutqaruv harakati quruqlikdan turib amalga oshirilishi kerak. Eslatma sifatida quyidagi qutqaruv ketma-ketligi amalga oshirilishi kerak:

1. Baqirish va xavfdan oqoh etish;
2. Yetib olish;
3. Irg'itish;
4. Kechib o'tmoq;
5. Eshkak eshish (agar bilsangiz);
6. Birinchi yordam bilan suzish;
7. Shatakka oltsh va suzish;
8. Baqirish va xavfdan oqoh etish.

Bu qutqaruvni eng xafvsiz usuli bo'lib, qo'l va ovozga tayangan holatda, suvda jabrlanuvchi bilan muloqatga kirishishni oldini oladi.

Jabrlanuvchi qirg'oqqa yaqin bo'lishi va yo'l-yo'riqqa javob bera olishi kerak.

a) Jabrlanuvchini etiborin baqirish va signal berish orqali jalb etish

b) "boshingni ko'tar", "qo'llaringni suv ostida harakatlantir", "oyoqlaringni qimirlat" kabi buyruqlarni jabrlanuvchiga aniq qilib berish;

s) qo'l signali va ovozdin foydalanib, jabrlanuvchiga chettan yo'l-yo'riq ko'rsatish;

d) jabrlanuvchiga qanday sayoz joyga borish, va qanday quruqlikka chiqishni tushuntirish;

ye) jabrlanuvchini suvdan uzoqroqqa olib borish; tinchlantirish va isitish, shok holatidan chiqarish;

2. Yetib borish (birinchi tez tibo'libiy yordam bilan):

A) mos qutqaruv, birinchi yordamini tanlash;

B) jabrlanuvchining etiborini baqirish, signal berish orqali jalb etish;

S) jabrlanuvchini ko'zdan kechirish uchun krol yotqizish;

D) biror bir narsani mahkam ushlab yoki boshka kishini yordamiga tayanib, o'zingizni mahkam tutish;

Ye) jabrlanuvchinir oldiga yetib borish va yordam beruvchi buynidan mahkam tutishga buyruq berish;

F) egilmaydigan narsa ishlating. Uchuni jablanuvchi yonida tuting;

G) egiluvchan narsa ishlating. Bir uchini o'zingiz ushlang va boshqa uchini jabrlanuvchi tomonga ulotqiring; Agar masofa o'ta o'zuchun bo'lsa, ikkita kiyim birga bog'lanishi mumkin (Nam kiyim qurug'idan yaxshiroq);

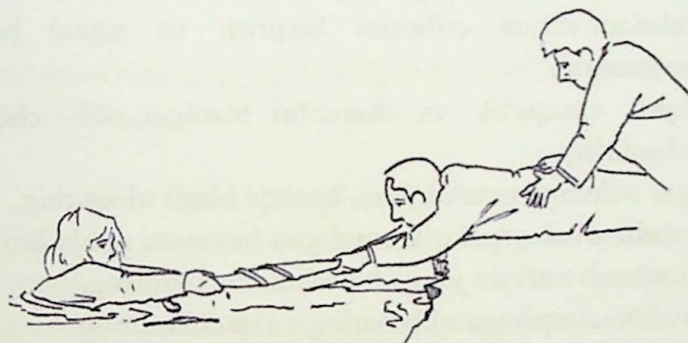
X) agar bu yordam bermasa, bu urinish muvofiqsiz chiqsa, boshqa o'xshash metodlar qo'llanishi mumkin.;

I) jabrlanuvchini xafvsiz joyga bir-tekkisda tortib chiqaring;

J) agar tortib chiqayotgan paytingizda siz xafv ostida qolsangiz, buni xafvsizroq holatda amalga oshiring;

K) jabrlanuvchiga xafvsizlik holatini tushuntiring;

L) jabrlanuvchini suvdan uzoqroqqa olib keting va tinchlantiring;



(30-rasm).

Arqon bilan yetib olish

Jabrlanuvchi suvga tushib ketganda va qirg'oqqa yaqin joyda bo'lganda bu usul samarali hisoblanadi.

A) Yetarli o'zuchunlikdagi arqonni oling.

B) Jabrlanuvchi etiborini baqirish va signal berish orvali jalb eting.

S) Qirg'oqdan uzoqroqda turing va arqonni dumaloqlang (bir necha usullari bor- doimo mashq qiling).

D) Irg'itishdan oldin bir uchini mahkamlang (Biror bir buyumga bog'lang va tug'lab bir oyog'ingiz bilan bosing yoki qo'lingiz bilan ushlang).

Ye) Jabrlanuvchi omonga uloqtiring oqim, suv satxi va shamolni inobatga oling.

F) Agar arqon qo'zlangan joyga tushmasa, boshqattan o'rang va yana irg'iting.

G) Jabrlanuvchini arqonni ikkala qo'li bilan ushlab va sizga qarashi kerakligini ayting.

X) Jabrlanuvchini nazardan qochirmasdan, arqonni bir tekkisda torting.

K) Jabrlanuvchini suvdan uzoqroqqa olib keting va tinchlantiring.

Uloqtirish

A) Cho'kmaydigan narsani oling, koptok, plastik bakalashka yoki suzish kiyimi.

B) Jabrlanuvchini etiborini baqirish va signal berish orqali o'zingizga qarating.

S) Oqim, chuqurlik va shamolni hisobga olib, cho'kmaydigan buyumni uloqtiring.

D) Agar uchunga yeta olmasa, boshqa birini uloqtiring.

Ye) Jabrlanuvchiga cho'kmaydigan buyumni ushlab va oyoqlari bilan harakatlanib xafvsiz joyga borishini tushuntiring.

G) Suvdan uzoqroqqa olib boring va tinchlantiring.

Kechib o'tish

Uloqtirish va yetib olish metodlari samarasiz bo'lgan holatlarda va oqim, suvning chuqurligi, harorat harakatlanishga qulay bo'lganda, qutqaruvchi uloqtirish va yetib olishga imkon paydo bo'lguncha. Suvdan kechib o'tishlari mumkin. Jabrlanuvchi xushsiz bo'lgan taqdirda ham, bu usul ma'qul hisoblanadi.

A) Jabrlanuvchini etiborini baqirish va signal berish orqali jalb etish.

B) Tinchlantiring va nima bo'lishini tushunchutiring.

S) Qulay uloqtirish va yetib olish anjomlarini tanlang.

D) Sayoz suvga chuqurligini fniqlagan holatda, ehtiyotkorlik bilan tushing.

Ye) Kechib o'tishda, suv ostiga oyog'ini ishqalab yurg'izing, chuqurlikni o'lchash maqsadida.

F) Old oyog'inga og'irlik tushishidan oldin suv tubini sirpanchiq emasligi va g'ov yo'qligiga ishonch komil qiling.

G) Aniq ko'rsatma bergan holatda, jabrlanuvchiga yaqinlashing yoki biror narsa uloqtiring.

X) Jabrlanuvchi qutqaruv buyumini ushlagach, asta-sekin, ehtiyotkorlik bilan soxil tomonga harakatlaning.

I) Jabrlanuvchi bilan qirg'oqqa yetguncha, to'g'ridan-to'g'ri aloqaga kirishishni oldini oling.

J) Xafv ostida qolsangiz yoki sizga yopishib olishsa, u yerdan uzoqlashing.

K) Jabrlanuvchini qirg'oqqa chiqishiga yordam bering va shundan so'ng yordam ko'rsating.

Eshkak eshish(qo'l bilan)

Bu usul faqatgina yetarli malumotga ega bo'lgandagina amalga oshirilishi mumkin.

Eshkak eshayotganda, qutqaruvchi quydagi jarayondvn foydalanadi:

A) jayurlanuvchini etiborini baqirish yoki signal berish orqali jalb etish;

B) jabrlanuvchiga yetib borishning eng qulay usulini tanlash(shamolga tuskari tomondan odatda, lekin har doim emas);

S) jabrlanuvchiga yordam berish uchun tezroq suzish moslamasi bilan ta'minlash;

D) jabrlanuvchini bortga chiqishiga yordam berish;

Eslatma: yuqoridagi texnikalar qo'l harakatiga qarab turli xil bo'lishi mumkin.



31-rasm

Birinchi yordam bilan suzib borish

Quruqlikka olib chiqing va ko'zdan kechiring.

Birinchi yordam bilan so'zib borish (shatakka olish teginmagan holatda)

Jabrlanuvchiga shatakka olgan holatda qutqaruv faqatgina sherik bo'lib qutqarishni amalga oshirishni iloji bo'lmaganda, yoki suzuvchi kuchsiz, jarohatlangan yoki suzishni bilmaydigan holatdagina amalga oshiriladi.



32-rasm

- a) O'zingizga mos keladigan shatakka olish moslamasini oling. Iloji bo'lsa Itadan ko'proq bo'lsin.
- b) Suvga ehtiyotkorlik bilan sho'ng'ing.
- s) Jabrlanuvchiga extiyotkorlik bilan yaqinlashing va uchuni ko'zdan qochirmang.

d) Jabrlanuvchiga nima qilishni tushuntirayotganda, xafvsiz masofada turing.

ye) Ehtiyotkorlik bilan soʻzib boring va qoʻlingizdagi moslamani bir uchini jabrlanuvchiga uzating va ushlab qolishingizni aytasiz.

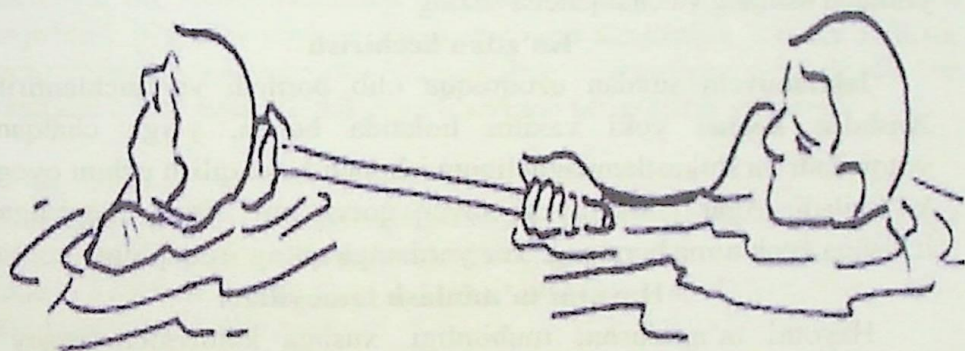
f) Jabrlanuvchini shatakka oling va shatakka olgan qoʻlingizni tekkis tuting.

g) Yonchalab yoki chalqancha soʻzing.

i) Oʻzingizga ishoniring.

j) Jabrlanuvchidan, sizga yordam berishi uchun oyoqlari bilan harakatlanishi kerakligini ayting.

k) Soxilga olib chiqilgandan soʻng, jabrlanuvchini koʻzdan kechiring.



33-rasm

Suzish va shatakka olish (tegingan holatda)

Qutqaruv paytida jabrlanuvchi bilan toʻgʻridan-toʻgʻri aloqaga kirishish, qutqaruvchi uchun juda xafvlidir, bu maxsus tayyorlovni talab etadi. Shuning uchun Buyuk Britaniya qirollik hayotni saqlash jamiyati, bu qobiliyatni oshirish uchun mahalliy klub va maktablarda maxsus kurslarni yaratdi, iltimos u bilan yaqindan tanishing.

Shatakka olish, agarda jabrlanuvchi xushdan ketgan boʻlsa amalga oshiriladi, biroq bu usul jabrlanuvchi yaxima holatida boʻlsa ishlatilmasligi kerak. Shatakka olish moslamasi boʻlishiga qaramay, qutqaruvchi, yordamchi suzish moslamalarini olvolishi kerak.

Shatakka olishning turli xil usullari bor:

a) qo'llarni cho'zib shatakka olish- suzuvchi moslamalari yoki ularsiz;

b) mato bilan shatakka olish – jabrlanuvchi matodan ushlab oladi;

s) bilakdan shatakka olish – jabrlanuvchini bilagi orqasidan ushlanadi va oyoqlarini harakatlantirishga majburlanadi;

d) gavdasidan ushlab shatakka olish – bir qo'l yelkalar o'zra , boshqasi esa pastdan chiqadi va jabrlanuvchini ushlaydi. Nafas olish yo'lini to'sib qo'ymang;

ye) yelkadan shatakka olish- jabrlanuvchini qo'ltig'i ostidan mahkam tuting;

f) boshdan shatakka olish – orqadan yaqinlashing, boshini ikki yonidan ushlang va chalqancha suzing.

Ko'zdan kechirish

Jabrlanuvchi suvdan uzoqroqqa olib boriladi va tinchlantiriladi. Xushdan ketgan yoki vaximi holatida bo'lsa, yerga chalqancha yotqiziladi va shikastlanmaganligiga ishonch hosil qilish uchun oyog'ini ko'tariladi. Agar jabrlanuvchi sovuq qotsa, uni isiting. Yeyishga va ichishga xech nima bermang. Tez yordamga qo'ng'iroq qiling.

Hayotni ta'minlash tamoyillari

Hayotni ta'minlashni muhimligi, xushga keltirishda asosiy rol o'ynaydi.

Suvga cho'kkandan keyin qutqaruvchi uchuni nafas olishini ta'minlab turishi kerak. Har qanday vaziyatda ham 999 yoki 112 raqamiga tel qilib tez yordamni chaqirish kerak.

Qutqaruv jarayonida, jabrlanuvchi gorizontal holatda ushlanadi va shok holatidan chiqariladi. Sovuq suvga cho'kish ham jabrlanuvchini gipotermiyadan boshdan kechirishiga sabab bo'ladi.

Xushdan ketgan holatda

Xafvsiz joyga olib chiqilgandan so'ng, jabrlanuvchi yerga yotqiziladi va xushga keltirish mashqlarini ketma-ketligi amalga oshiriladi. (34-rasm).



(34-rasm).

Tiriltirish zanjiri

Cho'kishdan keyin jabrlanuvchini yashab qolishiga eng yaxshi imkoniyat bu, qutqaruvchining harakatini ketma-ketligi yoki "tiriltirish zanjiridir". Hayotni saqlash harakatlaridagi zanjirning har bir xalqasi, uning muhim komponentidir. Maxsus shug'ullantirilgan qutqaruvchi 1 va 2 xalqani o'zini bajara oladi, 3 va 4 xalqani birlashtirib yuboradi.

1. Xalqa.

Boshlang'ich holatda- qutqaruvchi tez tibbiy yordamni yo'lga tushganiga 999 yoki 112 raqamiga qo'ng'iroq qilib ishonch hosil qilishi kerak. Tibbiyot xodimlari maxsus jihozlar va defbrilyator bilan tamnlangan bo'lishi kerak.

2. Xalqa.

Kardiopulmonar holatda tiriltirish-bu usul orqali qutqaruvchi tibbiy yordam kelguchuncha vaqt yutishi mumkin. Tiriltirishni ketma ketligiga qarang.

3. Xalqa.

Yurakni harakatga keltirish- tibbiyot xodimlari yetib kelgandan so'ng ular elektir toki (defibrilyator) bilan jabrlanuvchini yuragi to'xtagan bo'lsa, yana qaytatdan harakatga keltiriladi.

4. Xalqa.

Malakali yordam berish- jabrlanuvchi shifoxonaga olib ketiladi va u yerda mutaxassislar unga yordam berishadi.

Esingizda tuting- Tiriltirish zanjiri juda muhimdir- u hayotni saqlab qoladi.

Xushga keltirish ketma-ketligi (kattalar uchun)

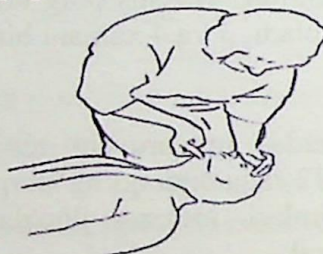
a) Jabrlanuvchi yoki qutqaruvchiga xafv yo'qligini tekshiring.

b) Jabrlanuvchidan "yaxshimisan" deb so'rang va uni javob berish-berolmasligini tekshiring. Agar javob bo'lmasa, uni o'sha holatda qoldiring va boshqalarni yordamga chaqiring. (35-rasm).



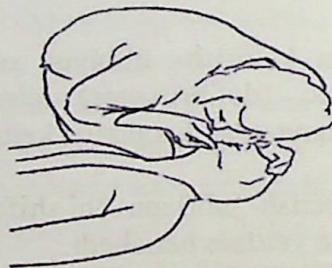
(35-rasm).

s) Nafas olish yo'llarida begona jismlar yo'qligini tekshiring. Boshni qiyshaytiring va jag'ni ko'tarib xavo yo'lini oching. (36-rasm).



(36-rasm).

d) Nafas olishini tekshiring. Sinxron tarzda, ko'kragiga boshingizni qo'ying va nafas olishini 10 sekund tinglang. Agar nafas olmasa, 2 marta sun'iy nafas bering. (37-rasm).



(37-rasm).

e) Jabrlanuvchini bo'yinga ikkita barmog'ingizni qo'yib qon aylanishni 10 sekund tekshiring. (38-rasm).



(38-rasm).

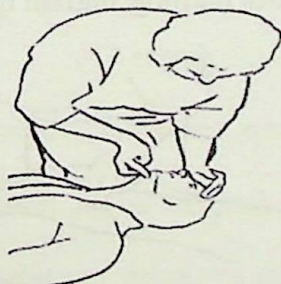
Nafas olish va puls mavjud bo'lsa- to'g'ri qilib yotqizing va nafas olish, pulsni muntazam ravishda tekshiring. Tibbiy yordam uchun odam yuboring.

Nafas olish bo'lmasa, puls mavjud bo'lsa- 10 marta sun'iy nafas bering, tibbiy yordamga qo'ng'iroq qiling, nafas berishda davom eting. 10 marta nafas olgandan so'ng, pulsni tekshiring.

Nafas olish va puls bo'lmasa – 999 s yoki 112 tez tibbiy yordamga qo'ng'iroq qiling. Yurakni uqalang. Buni tibbiy xizmat kelguncha davom eting.

Sun'iy nafas berish (Kattalar uchun):

a) Jabrlanuvchini boshini o'zingizga mos qilib, yerga yotqizing, ikkita barmog'ingizni jabrlanuvchini jag'iga, qolganlarini esa peshonasiga qo'ying. Jabrlanuvchini peshonsani ehtiyotkorlik bilan bosib, bo'ynini cho'zing. (39-rasm).



(39-rasm).

b) Bosh barmoq bilan buruchunni berkiting va bo'ynini cho'zishda davom eting.

s) Jabrlanuvchini og'ziga, og'zingiz orqali qattiq, biroq oxista puflang. Bu odatda 2 sekund vaqt oladi. (40-rasm).



(40-rasm).

d) Boshingizni ko'tarib, rafas berish bilan jabrlanuvchini ko'kragi ko'tarilganini tekshiring. O'zingiz ham toza havo oling.

ye) Ketma-ketlikni 9 marta qaytaring va umumiy holatda 10 marta nafas bering, so'ngra puls borligini yana tekshiring, 10 sekund davomida uni tekshiring. Agar harakatlaringiz samara bersa va puls bor bo'lsa, yordam yetib kelguncha nafas berishda davom eting.

Yurakni uqalash (kattalar uchun)

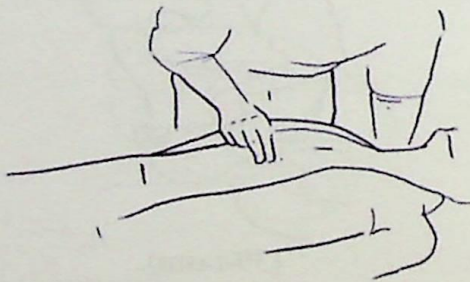
a) Jabrlanuvchi boshini ko'taring va qiyshaytiring, iyagini ko'taring, biroq ungacha 2 marta nafas bering.

b) Nafas olishni biror belgisi bormi yoqmi tekshiring (harakatlanish, tana rangi, puls).

s) Ko'krak qafasini bosishni boshlang.

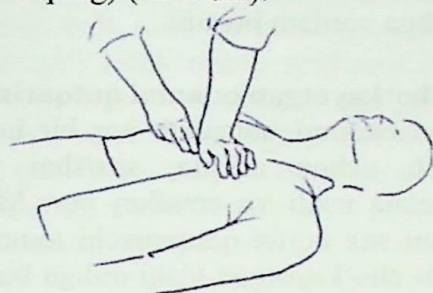
Ko'krak qafasidan, eng oxirgi qovurg'ani toping.

Xuddi shu joyga ikkita barmog'ingizni qo'ying. (41-rasm).



(41-rasm).

Qovurg'a bo'ylab qo'lingizni pastga tushirib boring (ko'krak qafasini bosish joyini toping) (42-rasm).



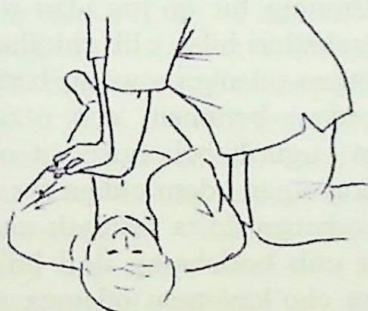
(42-rasm).

Ikkita barmog'ingizni, eng pastki qovurg'adan oling va qo'lingizni, ikkinchi qo'lingiz ustiga qo'ying; barmoqlaringizni mahkamlang.

Jabrlanuvchini ustiga shunday egilingki qo'llar vertikal holatda va bilaklar tekkis holatda bo'ladi; ko'krak qafasini shunday bosingki, u 4 dan 5 sm gacha bosilsin.

Bosimni tushiring.

Bu jarayonni 1 minutda 100 marta qaytaring (43-rasm).



(43-rasm).

Yurakni bosish doimimiy, siltashsiz qaytarilishi kerak, 15 marta marta bosishni yakunlang.

Boshni o'zingizga tortib, jag'ni ko'tarib va ikki marta nafas berib yana takrorlang.

Toza havo berishni davom eting va 15 marta ko'krak qafasini bosishda davom eting. Tibbiy yordam yetib kelguncha, jabrlanuvchi hayot alomatlarini ko'rsatadi.

Ikkita qutqaruvchi.

Ikkita qutqaruvchi jamoa sifatida tayorlangan bo'lsa, ular birgalikda jabrlanuvchi ustida ishlashlari mumkin. Maxsus tayorgarlikni o'tash, vaziyatni tushunishga yordam beradi.

5.2. Cho'kayotgan odamni qutqarish usullari.

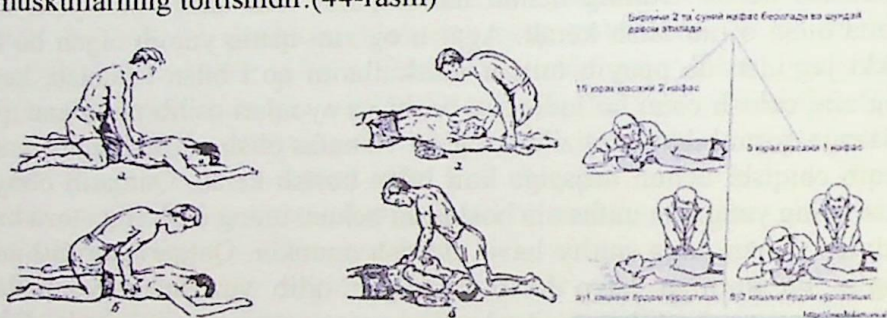
Cho'kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilishi kerak. Qutqarishni bir necha usuli va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib boratyotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutqaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib suzib chiqishi lozim. Xushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quydagicha bajariladi. a) cho'kkan odamni sochidan olib chiqish. Harkatlantirib, yonboshlab, bosh qo'l yordamida suzib olib chiqiladi; b) cho'kkan odamni iyagidan ikki qo'l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi; v) cho'kkan odamning orqa tomonidan bir qo'lini ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkiknchi bosh qo'li bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harkatlantirib olib chiqiladi. g) qo'lni cho'kkan odamning bir qo'ltig'idan o'tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi. Suza oladigan har bir kishi suvga cho'kayotgan odamga yordam berishga majbur. Halokatga uchragan kishiga yordam beraman, deb o'zini yo'qotib qo'ymaslik kerak. Uyoq-buyoqqa yugurib bekorga vaqt o'tkazmay darhol kiyimboshni echib va cho'kayotgan odam oldiga tez suzib borish kerak. Agar suvga cho'kayotgan odamga doira tashlash uning oldiga qayiqda yoki biror boshqa narsada etib borishning iloji bo'lsa, shu tadbirni darhol qo'llash kerak. Suvga cho'kayotgan odamga etib olib uni chalqancha yotqizib va boshini ikki qo'llab shunday ushlab kerakki kaftlar uning qulog'ini bir qismini berkitsin. Shu holda faqat oyoqlarni ishlatib suzish va uni qirg'oqqa tomon sudrash kerak. Shu paytda uning og'iz burni suvga chiqib turishga e'tibor berish kerak. Agar yonboshlab suzishni bilsa, cho'kayotgan odamni qutqazib qolish uchun yana ham qulayroq usulni qo'llash mumkin. Buning uchun cho'kayotgan odamni o'ziga nisbatan orqasini o'girib, chap qo'l bilan uning chap qo'ltig'idan o'tkazib va o'ng bilagidan ushlab olib, pastdagi o'ng qo'l va oyoqlarni ishlatib, o'ng tomonga yonboshlab suzadi. Uning og'iz burnidan suv

chiqib turishiga e'tibor berish kerak. Chap tomonga yonboshlab suzganda vaziyat shunga yarasha o'zgaradi. Cho'kayotgan kishi vahima bosib qutqaruvchining beli yoki yelkasidan ushlab olishi mumkin. Bunday hollarda bir qo'l bilan uning iyagidan itarib, boshni orqaga qayirib undan xalos bo'lish kerak. Bosh qo'l bilan uning qo'lidan ushlanadi. Agar cho'kayotgan odam qutqaruvchidan kuchliroq bo'lsa, bu yo'l bilan undan qutilib bo'lmaydi, shuning uchun suvga shung'ish kerak. Cho'kayotgan odam o'z tayanchini yo'qotganligidan, suv betiga chiqish uchun qo'llarni qo'yib yuboradi. Ana shundan keyingina uni qutqarish uchun tez va keskin chora ko'rish kerak. Agar suvga cho'kkan odam xushidan ketib qolgan bo'lsa, darhol shifokoni chaqirish va shifokor yetib kelguncha uni hushiga keltirish uchun barcha choralarini qo'llash kerak. Dastavval uni siqib turgan kiyimlarni yechib, yonboshlatib yotqizish, og'zidagi, loy va qumni barmoqlar bilan tozalash kerak. Buning uchun barmoqlarni toza dastro'mol yoki toza latta bilan o'rab olish kerak. Agar u og'zini qattiq yumib olgan bo'lsa, ikki jag'idan do'ppayib turgan muskullarini qo'l bilan ishqalab, keyin og'zini ochish oson bo'ladi. Uni boshi va oyoqlari osilib turadigan qilib tizzaga qorni bilan yotqiziladi, og'izi va nafas olish yo'llaridagi suvning oqib chiqishi uchun orqasiga kaft bilan bosish kerak. Qutqarib olingan kishining yangidan nafas ola boshlashi uchun, uning o'pkasiga toza havo kirishi uchun unga sun'iy havo oldirish mumkin. Qutqarilgan kishining og'iz va burniga havo kirib turadigan qilib yuz tuban yotqiziladi. So'ngra tiz cho'kib o'tirib, kaftlar uning orqasiga qo'yiladi. Ikkita boshmaldoq umurtqa suyagiga parallel holatda bo'lsin. Boshqa barmoqlar pastki qovurg'alar ustida tursin. Keyin butun og'irlik bilan uning qovurg'alariga bosib, o'pkasidan havo chiqariladi. So'ngra bosish to'xtatiladi. Shu payt uning ko'krak qafasi kengayib, o'pkasiga havo kiradi. Bu harakat bir daqiqa ichida 14-16 marta takrorlanadi. Bu esa kishining normal nafas olishiga baravar keladi. Qutqazib olingan kishi o'zi nafas ola boshlagungacha yoki shifokor uning o'lganligini aniqlagungacha unga sun'iy nafas oldiraverish kerak. O'zi nafas ola boshlagandan keyin uni issiqroq binoga olib kirib yotqizish va isitish, grelka yoki issiq suv solingan shishalarni lattaga o'rab uning tanasi va oyoqlariga qo'yish, ustiga ko'rpa yopish kerak. Bemalol nafas ola boshlagandan keyin unga issiq choy ichirish kerak. Zarr bo'lganda

yordam bera bilish uchun suvga cho'kayotgan odamni qutqarish mashqlari oldindan o'rganiladi.

5.3.Sun'iy nafas oldirish texnologiyasi

Cho'kkan odamning suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarni ko'zdan kechirib chiqish kerak. 1. shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi. 2. boshi orqaga engashtiriladi. 3. xavo puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldiriladi. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan uqalash. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan uqalash Yurak to'xtatishning asosiy belgilari quyidagilar: xushidan ketish, puls bo'lmasligini yurak urishlarining eshitmasligi, nafasni to'xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko'karganligi, ko'z qorachiqlarining nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishidir.(44-rasm)



44-rasm

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

Cho'kayotgan bolaga qutqarish krugini, perno plastik doskasidan bo'lgan, taxtani yoki boshqa suv ustida ushlab turadigan predmetlarni tashlash kerak. Toki kattalardan kimdir uni borib qutqarguncha bola suv sathida qolishi kerak yoki suv ustidan predmetni test yoki arqonga ildirilgan holda bola bilan birga qirg'oqqa, xavfsiz joyga tartib oborishi kerak.

Agar bola suv yutib, suv ostiga ketsa, o'zini yo'qotib qo'ymasdan tez - tez harakat qilishi kerak. Uni quruq joyga chiqarib, suvdagi barcha

bolalarni qirg'ochqa chiqarib tez yordam chaqirish kerak. Jabrlanuvchining og'zini ochib, uni qumdan, loydan, suvdan tozalash kerak. Og'izdagi oshqozondan va havo yo'lga ketgan suvlarni chiqarish uchun yordam beruvchi uni qornini pastga, tizzalarni bukkan holda, boshi va oyog'i pastga tushirilgan bo'lishi kerak. Tilini og'izdan chiqarib ro'molcha bilan jag'iga bog'lab qo'yiladi. Keyin jabrlangan orqasidan sekin bosiladi yoki tepadan pastga orqasini silab qo'yadi. Yelkalarni o'rtasidan uriladi.

Suvni chiqargandan keyin bolani tekis joyga yotqiziladi. Boshini orqaga tashlagan holda yonida tizzada o'tirib, sun'iy nafas beriladi. Bir qo'l bilan boshini orqaga tashlagan holda, bolaning burnini yopish kerak. Boshqa qo'l bilan jag'ini bosgan holda bolaning og'zini ochish kerak, keyin chuqur nafas olib og'ziga bir tekisda nafas yuboriladi, shunday qilib unga sun'iy nafas oldirish kerak. Jabrlanganning nafas chiqarishi ko'krak qafasining pasayishi bilan bo'ladi. Bu paytda yordam beruvchi yana bir marta chuqur nafas olib, bolaning og'ziga puflaydi. Bola qancha kichkina bo'lsa shuncha kam havo yuborish kerak. Shuning uchun havo yo'llarini qattiq to'ldirmasdan nafasni olib og'zidan yuborish kerak, bir vaqtning o'zida ham og'izga ham burniga puflash mumkin. Agar bolaning jag'i qisilib, og'zini ochishni iloji bo'lmasa og'izdan burunga havo yuborishi kerak. burunga havoni juda shiddat bilan yuborish kerak. Bolani boshini qanday bo'lmasin qattiq orqaga tashlash kerak, bo'lmasa havo o'pkaga emas oshqozonga tushishi mumkin.

Puflashni har 4-5 sek. takrorlash tavsiya etiladi. Sun'iy nafas berayotib jabrlanganning yurak urishini tekshirish kerak. Agar puls sezilmasa, yurak massajini qilish kerak. Massaj quyidagicha qilinadi: qo'l kaftlarini bir – birini ustiga qo'ygan xolda ko'krak qafasining aniq bir joyiga qo'yiladi va zarb bilan 4 – 5 marotaba bosiladi. Turtkilarning orasidagi vaqt 1 soniY. Turtki tepadan pastga, tez va kuchli bo'lishi kerak. Ko'krak qafasiga 4 – 5 marta turtki berilgandan keyin, 1 – 2 marta o'pkaga havo yuboriladi. (45 rasm)



(45 rasm)

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

Bu harakatlarni bola nafas olguncha yoki tibbiy yordam berguncha qilish kerak. Bola o'ziga kelishi bilan, unga issiq choy berib, uni qizdirish kerak. Birinchi yordamni berayotganda osoyishtalikni saqlash kerak. Birinchi urinishda bola o'ziga kelmasligi mumkin, tushkunlikka tushmaslik kerak, chunki shunday voqealar bo'lgan-ki, sun'iy nafas berish bir oz vaqtdan keyin o'z natijasini bergan.

Mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash uchun bolalarga har xil vaziyatlarda o'zini tutishni o'rgatish kerak. Masalan, agar keskin harakatlar qilinayotganda, holdan toyganda yoki uzoq muddat sovuq suvda suzganda oyoqlari tortishib qoladi, talvasaga tushadi, bu vaqtda shu oyoq bilan ishlamaslik kerak, suv ostida turib, tortishib qolgan mushaklarni ishqalash kerak, iloji boricha oyoqlarni bo'shashtirish kerak.

Ko'p hollarda suv quloqqa kirib qolib, yoqimsiz holatni keltirib chiqaradi. Bu vaqtda quruqlikka chiqib, quloqni sochiq bilan yaxshilab artish kerak. Agar suv shundayam chiqmasa, boshni bir tomonga egib, bir oyoqda sakrash kerak.

Agar bola nafas yo'liga suv kirib qolsa, suzib to'xtab, yo'talib, keyin bir necha marta chuqur nafas olish kerak.

Bu vaqtda bolani sekin orqasiga urib, uni tinchlashtirish kerak.

Mashg'ulotlar vaqtida bolalarning xavfsizligi ko'proq kattalarga bog'liq.

Bolalarni suvdagi baxtsiz hodisalardan asrash, ular to'g'risidagi qayg'urish majburiyatiga kiradi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Cho'kish haqida nimalar bilasiz?
2. Cho'kish turlari. Cho'kish holatni aniqlash
3. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining har xil suv havzalarida o'tkaziladigan suzish mashg'ulotini tashkil qilish va o'tkazishda xavfsizlik chora tadbirlariga umumiy tavsif
4. Xushga keltirish ketma-ketligi (kattalar uchun) haqida tushuncha bering.
5. Yurakni uqalash (kattalar uchun) haqida nimalar bilasiz?
6. Cho'kayotgan odamni qutqarish. Sun'iy nafas oldirish texnologiyasi.

VI.BOB. SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

6.1. Suzishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi

Tayanch iboralar: *Suzish, mashg'ulot, tarbiya, jismoniy sifatlar, mashq, nerob, anaerob, dastlabki, maqsad, egiluvchanlik, izometrik, nisbiy kuch, dinamik kuch, suzish usullari, mashg'ulot, batterflyay, latent.*

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar suzish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha suzish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Suzish mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir.

11-13 yoshli bolalarda harakat tezligini rivojlantirish ayniqsa suzish jadalligi va shiddatini oshirish 14-15 yoshlilarga nisbatan qulay imkoniyatlarga ega. Bunga sabab bolalarni tabiiy ravishda tezligini rivojlanishi, 13-14 yoshda esa suzish tezligini o'sishi muskul kuchini rivojlanishi tufayli kuch tezligini o'sishi, sifati oshgan.²⁴

Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq mashg'ulotning shunday vositalaridan, ya'ni harakatning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuchi va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri harakatli va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalari bo'yicha foydalanish tavsiya beriladi; estafetali suzish; trampalindan sakrashlar tezlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleks uslubi, ya'ni uslubiyat majmuasi, uning mazmuni muntazamlilik bilan harakatli va sport o'yinlaridan, o'yinli mashqlar turli tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. (3-jadval)

Asosiy masala harakatlar shiddatini maksimal oshirish.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning quriqlikda tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

3-jadval

Mashqlar	Cho'zilish tortilishning kattaligi(kg)	Soni	Har bir ketma-ketlikda necha marta qaytarildi
Balandlikka joydan, ikki oyoqlarda sakrash:	3	4-5	6-8
		4-5	6-8
		3-4	4-6
A) Chuqur o'tirgan xolda: qo'llar yordamida qo'llarsiz cho'zilib	4	5-6	6-8
		4-5	4-6

²⁴ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

B) Yarim o'tirishda(son bilan boldir oralig'i 90°): cho'zilmasdan cho'zilib tortilib sherik bilan yelkadan ushlab(gimn.devorda turib)	5	4-5	4-5
V) O'tirishdan (son bilan boldir oralig'i 120°): chuzilib – tortilmasdan tortilib- chuzilib sherik bilan yelkada (gimn devorchada turib bir oyoqda sakrash chuqur o'tirishdan: (topponcha) qo'llar yordamida ko'llarsiz cho'zilib – tortilibikki oyoklarda tepaga sakrashlar o'rta meyordagi tempda yuqori meyordagi tempda maksimal tempda tizzalarni ko'tarib.	2-4	4-5 4-5 2-3 4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3 20-25 20-25 10-15

Agarda dastlabki tayyorlov davrida yuqoridagi qayd etilgan vosita va uslublardan unumli foydalanilmasa tezlik – kuchi sifatleri bolalalarda qoniqarsiz rivojlanadi. Tezlik – kuchi sifatini to'g'ri va samarali rivojlanishi mashqlar majmualarini belgilangan xajmda ta'minlansa o'sish bo'ladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik va tezlik – quchi sifatini rivojlantirish binobarinda, yana bir narsaga e'tibor berishni unitmaslik kerak, u ham bo'lsa muskul kuchini rivojlantirish, bolalarni mushak harakat apparati mustahkamlash. Shu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatik unsurlarini – elementlarini (suvni tagida umbaloq oshish, tik turishlar, yon tomonga ag'darishlar va x.k. tortilishlar, siltovlar, osilish, uchishlar) turlicha sakrashlar, tortilish va uloqtirishlar, joylarda harakatli o'yinlar va mashqlar.

Kuchni o'stiruvchi mashqlar minimal kuchlanish me'yorida o'tkazilib, ortiqcha zo'riqishdan saqlash lozim, shuningdek juda ko'p va davomli zuriqishdan chegaralash tavsiya qilinadi. Oddiy qaraganda bolalarda qorin muskullari bo'sh rivojlangan, tos

suyaklarini osti, gavdani qiyshiq muskullari ham sonni orqa mushaklari va oyoqlarni tortuvchi mushaklar ham.²⁵

Qizlar bilan shug'ullanishda eng muhimi yelka kamari muskullarini mustaxkamlash zarur. Bolalar bilan shug'ullanishda eng muhimi cho'ziluvchi – tortiluvchi mashqlar bilan shug'ullanish lozim, nisbatan og'ir bo'lmagan og'irliklar bilan.

Bunaqangi mashqlar bajarilishi mumkin qadar katta tezlik bilan. 8 – 10 yoshli bolalar og'irliklarni ko'tarib uncha uzoq bo'lmagan masofalarga o'zini tosh og'irligi 3 qism tashib olib boradilar.

12 -13 yoshda esa o'zining yarim vazni keladigan og'irlikni. Qizlar bilan bajariladigan mashklar bilan maqsadga muvofiq uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan shug'ullanish mumkin: to'ldirma to'plar, toshlar, 1kg gantellar, shtanga mashqlari, gimnastik devorhasida, o'rindiqli bilan turli sakrovchan mashqlar, to'pli o'yinlar, oddiy akrobatik mashqlar sherigi bilan.

Dastlabki tayyorlov davrida muhim ahamiyatli chaqqonli sifatini rivojlantirish, qaysiki murakkab koordinasion harakatlarni o'zlashtirishda asos bo'lib xisoblanadi. Keyinchalik ko'p yillik sport tayyorlov davrlarida poydevor hosil qilishi aniq. Shu maqsadda suvda harakatidan, mashqlar foydali.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi yuklamani o'zgartirish uchun shunday yo'llanma topish lozimki, u faqat asta – asta koordinasion harakat qiyinchilikni yengib chiqishi kerak. Shunda ham bari bir metodik uslubiyatni qo'llash murakkab koordinasion harakatlarni samaradorligini oshirish mashqlarini qo'llash kerak: ayrim xalqlarni o'zgartirish, usul va uslublarni almashtirish maqsadga muvofiqdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish eng qulay vaqti – bu kichik maktab yoshi, chunki bolalar organizmi anchagina plastik xolatiga mansub, boshka keyingi rivojlanish davrlariga nisbatan. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ayni kerakli bo'lgan maxsus amalda qo'llangan tortuvchi – cho'zilish mashqlari, suvda tananing gorizantal holatda bo'lishligi qaysilarki asta – sekinlik bilan harakat amplitudasini belgilangan me'yorgacha oshirgan.

²⁵ Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 17 bet.

Tortiluvchan mashqlar o'ziga xos, qoidaga ko'ra harakatlar unsurlaridan iborat asosiy va davolovchi gimnastikadan turadi va saralanib mushak guruxlari, paylarga ta'sir qiladi: (oyoqlar, ko'llar, gavda, bo'yunlarga) egiluvchanlikni rivojlantirish metodi – mashqlarni takrorlashdan iborat.

Shu bilan birga bo'g'imlar harakatchanligini muntazam mashq qilish kerak.

Faqat ko'plab egiluvchanlikka mashqlarni takrorlashdan so'ng bo'g'imlarda amplituda harakatini oshirish mumkin.

Mashg'ulotning muhim vazifalaridan chidamlilik sifatini rivojlantirish hisoblanadi, chunki u barcha ixtisoslik bo'yicha sportchilarga zarur jismoniy tayyorgarlikka kiradi. Shu asnoda bolalar va o'smirlar chidamlilikni rivojlantirishda ko'pincha juda kech mashg'ulot yuklamalariga ko'nikib qo'shilishadi. Albatta bu masalaning nafaqat katta sportga zarari yetadi, balki deyarli kerak bo'lgan har tomonlama yosh sportchilarni rivojlanishiga putir yetkazadi hamda bolalar va o'spirinlarni organizmini asta – sekin katta trenirovka yuklamalarga olib chiqish qiyinlashadi.²⁶

Katta yetishmovchilik shundan iboratki o'rta-umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturi kayta ko'rib ishlanib chiqilishi kerak, chunki jismoniy mashqlar qatorida DTSda ham yosh avlodni har tomonlama jismoniy rivojlanishida chidamlilik sifatiga kam e'tibor qaratilgan.²⁷

Hozirgi zamon hayoti bolalar jismoniy tarbiyasini tubdan qayta ishlab chiqishini taqozo etadi, nazorat sinovlari va me'yorlarni bolalar, o'smirlarga va o'spirinlar ko'rib chiqishni talab etadi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi shug'ullanuvchilarning sport maktabda bo'limlarining birinchi ikki yilini qamrab oladi. Bu bosqichdagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, tanlangan sport turi va boshqa jismoniy mashqlarning texnika asoslarini egallash. Chuqur maxsus tayyorgarlik uchun kerakli qulay sharoit yaratish. Ko'p sonli tadqiqotlar tomonidan isbot

²⁶ Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 222p

²⁷ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

qilingan, sport mashg'ulotining boshlang'ich bosqichida eng katta samarani har tomonlama trenirovka beradi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulotlarda sport texnikasini o'rgatish bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni jismoniy tarbiyaning rang-barang vosita va metodlarini qo'llash yo'li bilan rivojlantirish zarur.

Mashg'ulotga maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi kiritiladi, qaysiki tanlagan sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq haddan tashqari tor ixtisoslik mashqlarini oshirish chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi bosqichida sport natijalari o'sishining barvaqt stabillashuviga olib keladi, yosh sportchilarning har tomonlama taraqqiyotiga zarar yetkazadi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida bolalar va o'smirlarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Sport turiga bog'liq holda ixtisoslikning boshlanishidan birinchi musobaqalarda qatnashishgacha bo'lgan muddat 1 yildan 3 yilgacha cho'ziladi. Shunday sport turlarida, sport va badiiy gimnastika, yengil atletikaning tezkor-kuch turlari, akrobatika, basketbollarda musobaqalarda qatnashishga 1-1,5 yillik ixtisoslashgan mashg'ulotlardan so'ng ruxsat qilinadi: chang'i poygasi, konkida yugurish sportida 1,5-2 yildan so'ng, figurali uchish, suzish, suvga sakrashda 2-2,5 yildan so'ng. 2.3.1-jadvalda bir qator sport turlarida ixtisoslashgan trenirovka va sport tayyorgarligining namunaviy boshlanish muddati keltirilgan.

6.2. Suzish mashg'uloti jarayonida kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va kuch turlari.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqligini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli boshlang'ich – bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.²⁸

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu *mushaklarning ishlash tartibidir*. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

♦ o'z uzunligini kamaytirganda (engib o'tuvchi, ya'ni *miometrik tartib*, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

♦ uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni *pliometrik tartib*, masalan yelkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

♦ uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni *izometrik tartib*, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

♦ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni *auksotonik tartib*, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchisi –statik, to'rtinchisi – statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamalari bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko'nuvchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

²⁸ Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

Gorcharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bundagi kuch plio-metrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushaklar statik va ko'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni yenguvchi tar-tibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.²⁹

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori balandlikdan yerga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinestik quvvatini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo'ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo'ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo'lishi mumkin.

Yenguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko'nuvchi tartiblarga ko'ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo'lsa, kamroq namoyon bo'ladigan va aksincha ya'ni namoyon bo'layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoit-larda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud – yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qisqaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik

²⁹ Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School
2013. 245p

yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg.li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo'ladi. Koptok og'irligini asta-sekin og'irlashtirib borishda jismga ta'sir qiladigan kuch koptok og'irligiga bog'liq bo'lmay qoladi va bo'g'imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo'lsa, mushak qisqarishining tezligi ko'proq bo'ladi yoki aksi bo'lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni yengish bo'yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo'yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo'yicha o'zgaradi.

Tashqi og'irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo'lgan inersiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og'irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o'rta sur'atda bajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o'sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan *shaxsiy kuch* qobiliyatlari.

2. Yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan *tezlik – kuch* qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy *kuch qobiliyatlari* ma'lum bir vaqt davomida me'yorga yetgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga yetadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo'lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik – kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter harxil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik – kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchidir. «*Portlash*» *kuchi* – kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdagi va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.³⁰

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati – tezashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu

³⁰ Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 149 p.

xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik – kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = F \max / t \max,$$

Bunda J- tezlik-kuch indeksi;

F max-berilgan harakatda ko'rsatilgan kuchning maksimal ko'rsatkichi;

t max-maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko'p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150ms «fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrashda 180ms, chang'i tramplinida 200-180ms, nayzani otishda tahdaqan 150ms .

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini yetakchi omili namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sish tezligi, ya'ni *kuch gradientidir*.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itarilishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo'la oladi.

Shunday qilib, tezlik – kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari past, lekin yuqori *gradient ko'rsatkichlariga* ega bo'lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo'lgan raqibini yutish mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiya energiyasini to'plash hamda qo'llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan

sharoitlarda ko'nvuchi ishdan yenguvchiga tez o'tishdagi kuchli harakat paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiyasini keltirib chiqaradi va ularda ma'lum kuchlanish potensialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'minlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichsida mushaklar cho'zi-lishi qancha keskin bo'lsa, mushaklar ko'nvuchi ishlashdan yenguvchi ishlashga shuncha tez o'tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta'minlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko'nvuchi ishdan yenguvchiga o'tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog'liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{jism og'irligi}}$$

Lappak, bosqon uloqtiruvchilar yadro itaruvchilar, katta vazndagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og'irligi va kuch o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og'irlikni ko'tarishlari mumkin va ko'proq kuch ko'rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini ko'paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy

ko'ndalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazmatik oqsillar konsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.³¹

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususiyatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi.

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama – qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinagist va antagonistlarning muvofiqlashuvi ham ta'sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini quvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi va aksincha, me'yordan ortiq

³¹ Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 58p

qo'zg'alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushak-larning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'r-satkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'ta-rilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur'atlari balog'atga yetish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Kuch qobiliyatlarini rivojlatirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. *Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.*

2. *O'z tana og'irligini yengish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.*

3. *Izometrik mashqlar.*

Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

♦ og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to'ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

♦ qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

♦ tashqi muhit qarshiligini yengish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlan-tirishi mumkin.

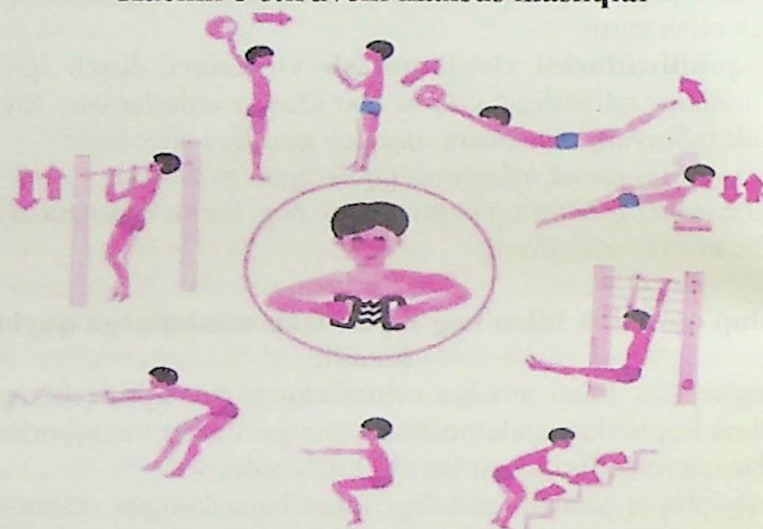
Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:

◆mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, yelkalarda, belda og'irlikni ushlab turish) ;

◆ma'lum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash.)

Nafasni to'xtatib bajariladigan bunday mashqlar orga-nizmnini kislorod bo'lmagan juda qiyin sharoitlarda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o'tkazish uchun kerak bo'lgan jihozlar juda sodda. Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida mahsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi.

Kuchni o'stiruvchi maxsus mashqlar



46-rasm

Kuch ma'lum ma'noda mushaklar orqali to'siqlarni yengishga yordam beradi. Sportchilarni xarakterlashda, kuchning o'rtacha darajasi olinadi. Sportchilarning kuchi umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali tayyorlanadi va ma'lum maqsadlarga yo'naltiriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular 2 guruhga bo'linadi.

1. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Ushbu mashqlar shaxsiy kuch mashqlari deyiladi. Shaxsiy kuch mashqlari mushaklarni rivojlantirsa, kuch mashqlari tezlikni rivojlantiradi.

6.3. Suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash metodikasi.

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati – bu daqimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining elementar va majmuaviy shakllari mavjud. Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.

2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.

3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.³²

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

6.4. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chappa nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

³² Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'ri-nishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

♦ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) suzishdagi start tezligini oshirish.

♦ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

♦ *bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.*

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyat-lari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22^o haroratda kuzatiladi va +16da^o 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab suzishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan – to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash – o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natija-larni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksa bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

6.5. Tezkorlikda sezish harakatini rivojlanishi

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy sezish – avvaldan ma'lum bo'lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo'yicha, suzishga start berish, tez shung'io', suvdagi burilishlar sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1. **Sensorlik** – xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolli-gining birinchi belgilarigacha.

2. **Premotorlik** – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo'lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

3. **Motorli** - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qism-larini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo'ladi. Perseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko'p.

Latent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko'ra besh qism-dan iborat.

1. Retseptordagi hayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko'z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblar orqali qabul qilinadi.

2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzati-lishi.

3. Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr xabarining shakllanishi.

4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.

5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retsep-torning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impuls-laridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impulslarining tezligi 50-120 m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin³³.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zida yuzlab sekundlarni yutish maqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali suzuvchilarning startyor otilgandagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli suzishdagi umumiy natija 0,05-0,08 s ga yaxshilandi³⁴.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

³³ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 63p

³⁴ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Suzuvchilarning «diqqat» buyrug'i bilan pistoletdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. Interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuza-tiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, his etilgan.)

Masalan: murabbiy buyrug'i suvga shung'ish;

♦ aylana bo'ylab yurganda, murabbiyning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, harakat yo'nalishini 180⁰ yoki 360⁰ ga o'zgartirish) harakatlar;

♦ murabbiyning xabari bilan koptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha yengil sharoitlarda, ya'ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun suzish startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya'ni start berilishida, cho'qqayib turganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.³⁵

Murakkab ta'sir quyidagilarga bo'linadi:

♦ harakatlanayotgan ob'ektga ta'sir;

♦ tanlash ta'siri.

Ta'sirning bu turlari ko'proq o'yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. *Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob'ektga nisbatan 0,18-*

³⁵ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

1,00s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta'sirda oddiyga nisbatan ko'proq, ya'ni 300 m/s ga yetishi mumkin.

Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to'rt elementdan tuziladi:

1. Odam harakatlanayotgan jismni ko'rishi kerak (to'pni, o'yinchini);
2. Harakat tezligi yo'nalishini baholash kerak;
3. Harakat rejasini tanlash;
4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ko'rish qobiliyatini mashq qildirish, mashg'ulotlarga alohida e'tibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan ob'ektni mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

- ◆ ob'ektning tezlik harakatini asta-sekin ko'paytirib borish kerak;
- ◆ ob'ekt bilan shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;
- ◆ harakatlanayotgan ob'ekt o'lchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol, qo'l to'pi kabi sport turlaridagi ko'ptoklardir, ya'ni odatdagiga ko'ra kichkinaroq ko'ptoklar ishlatiladi. *Tanlash ta'siri* sherikning, raqibning yoki atrof muhitning o'zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog'liq. Tanlash ta'siri ta'sirning juda murakkab turidir. Bu yerda vaqtni sezish uzoq mashg'ulotlar mobay-nida to'plangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog'liq.

6.6. Egiluvchanlik haqida tushuncha.

Egiluvchanlik – harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.

“Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo'g'imlar haqida gap ketganda, ularning harakat-chanligi ustida gapirib o'tish kerak. (elka bo'g'imlari, tizza bo'g'imlari

harakatchanligi). Rivojlanish darajasining koʻr-satkichlariga koʻra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizgʻich yordamida oʻlchanadi. Amplitudaning turli harakatlardagi maʼlumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish, video yozuv, stereosiklografiya, rentgen - televizor yoki ultra tovushli lokatsiyalar qoʻllaniladi.³⁶

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

6.7. Egiluvchanlikning turlari va oʻlchov mezozi

Egiluvchanlik faol va sust boʻladi. *Faol egiluvchanlik* – harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati boʻlib, boʻgʻimlardan oʻtuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo boʻladi.

Masalan “qaldirgʻoch” muvofiqlashida oyoq koʻtarishning amplitudasi. Sust egiluvchanlik – harakatning eng katta amplitudasi boʻlib, yaʼni gavadga, harakatlanayotgan qoʻshimcha tashqi kuchning taʼsiridir. Masalan biror yuk, snaryad, sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikning koʻrsatkichlari, birinchi navbatda qoʻyilgan kuchning kattaligi natijasida (yaʼni paylar va mushaklarning qoʻshimcha kuch taʼsirida choʻzilish darajasi) ayrim shaxslardagi ogʻriqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bogʻliq.

Sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta boʻlsa, shuncha choʻzilish zahiralari yuqori boʻladi va harakatning amplitudalari koʻpayadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak boʻlgan holdagina harakatning sust amplitudasini koʻpaytirish qoʻllaniladi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori oʻrinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik oʻrtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada boʻlgan odamlar juda koʻp uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli boʻlmaydi yoki buni aksi boʻlishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

³⁶ Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физического образования - М.: РГАФК 1997 307 с

Egiluvchanlik *umumiy va maxsus* bo'lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik – inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik – alohida bo'g'implardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo'g'implarni shakliga, bo'g'im tog'aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'implarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shshishiga ta'sir qiladi.

Mushak - antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shshishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shshishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o'sishi bo'g'implardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'implardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi bo'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak.

Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko'rsatuvchi va bo'g'implardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi.³⁷

³⁷ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 111. p

Masalan suzishda to'piq va yelka bo'g'imlarining harakati kerak, «brass» suzishida tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog'onasi tirsak, tizza, tizza, to'piq va tos-son bo'g'imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.³⁸

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi.

Bo'g'imlardagi harakatning kamligi tezlik, kuchlilik, muvofiqlashgan qobiliyatlar faolligini ochib berolmaydi, shuningdek, ishlarni iqtisodiy tomondan pasaytirib, harakatni chegaralab qo'yadi va mushaklarni jarohatlanishiga olib keladi.

6.8. Suzuvchilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.

Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o'sishining turli bosqichlari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o'sishining yuqori sur'atlari belgilangan, o'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo'g'imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o'zgargan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo'ladi.

Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo'ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi.

Egiluvchanlik organizm holatida tashqi sharoitda (ko'p vaqtda atrof – muhit harorati) yetarlicha katta oraliqda tez o'zgaradi.

Egiluvchanlikning pasayishi ertalab uyqudan keyin kuzatiladi va u asta-sekin kuchayib, kunduzi yuqori nuqtasini egallaydi, lekin kechga borib, yana pasayadi.

Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

Egiluvchanlikning eng ko'p o'sishi 12-17 bo'lgan vaqt oralig'ida kuzatiladi. Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajaalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Bo'g'imlardagi harakatning pasayishi ovqat yegandan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo'ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta'sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik - ko'payadi. Xayajonlanish yuqori bo'lgan paytda (musobaqa vaqtida) harakat amplitudasi o'sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma'noda genetik omillarga ham bog'liq. Shunday odamlar borki, ularning bo'g'imlaridagi harakatchanlik tug'ma chegaralangan bo'ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo'lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

6.9. Suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasining vazifalari va vositalari.

Suzish jarayonida egiluvchanlik rivojlantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'imlar, paylarning deformatsiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon yetkazmastdan bajarishga yordam beradi.³⁹

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog'onasining (birinchi navbatda ko'krak qismi) tos son suyaklarining va yelka bo'g'imlarining kattalashishiga e'tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruhsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

³⁹ Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat yeyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko'paytiruvchi mushak cho'zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga t'sir ko'rsatishga emas balki (mushaklarni birdan-bir xususiyati o'z uzunligiga nisbatan ikki marta ko'p cho'ziladi va yana o'z holatiga qaytadi.) mushak to'qimalarini bog'lab turuvchi paylar va chandir-larga qaratilgandi. Ular cho'zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Hamma cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra 3 guruxga bo'linadi:

1. Dinamikalashtirilgan.
2. Statikalashtirilgan.
3. Aralash.

Bulardan ba'zilar mushaklarni zo'riqtirib cho'ziltiruvchi kuchlarga, ba'zilar esa tashqi kuchlarga ta'sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar – amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherikning yordami ta'sirida, o'z gavdasi bilan yoki qo'shimcha ishlatib tashqi qarshilikni yengishdir.

Statik faol mashqlar gavdani ma'lum holatda ushlab turadi.

Statik faol mashqlar mushaklar cho'zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho'zilgan holda bo'ladi.

Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o'z gavdasining kuchi yordamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil

emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko'proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta'siri kam.⁴⁰

Aralash mashqlar mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko'tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va statik mashqlarni qay-tarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho'zilishga ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati. Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo'g'imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo'lgan xayotiy harakatlarda katta rol o'ynaydigan mashqlar orqali bo'g'imlar faolligini rivojlantirish kerak.

Mushaklarni cho'zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarish juda katta natija beradi.

Bo'g'imlardagi harakatni yuqori darajaga yetkazish uchun mashg'ulotlarni bir xaftada 3-4 marta o'tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko'pligiga, mashq bajarishdagi cho'zilishiga, shug'ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog'liq.

Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo'lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so'ngra tezroq bajarish kerak.

Quriqlikda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Egiluvchanlik suzuvchiga mashqlarni maksimal aylanishlar bilan bajarishga imkon beradi. Bu mushaklar harakati paylarning egiluvchanligiga cho'ziluvchanligiga bog'liq. Buning uchun umumiy

⁴⁰ Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 144. p

jismoniy tayyorgarlikda suzuvchiga boshni, qo'llarni, tanani tez harakat qilishga o'rgatish kerak. Bu harakatlar suvdagi harakatlariga xos tushishi kerak.

Yaxshi natijalarga erishish uchun mashqlarni mumtazam bajarib borishi zarur.

Tezlikni oshirish uchun mashqni quruqlikda o'rganish mumkin. Bunday mashqlar suzishning suvdagi harakatini oshiradi. Tezlikni oshiradi. Uning hamma tomonlarini: atrof muhitga qarshilikni, alohida mashqlarni bajarishni bilishi kerak.

Tezlikni oshirishda bolalardagi katta harakatlar kuzatiladi. Shuning uchun bolalar harakatini o'stirib borish kerak.

6.10. "Harakatlarni muvofiqlash", "muvofiqlash layoqatlari" ya'ni chaqqonlik tushunchalarining ta'rifi.

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jismoniy tarbiya metodikasida, uzoq vaqt «chaqqonlik» atamasi qo'llanilib kelingan. Xozirgi kunda ularni belgilash uchun ko'p hollarda "muvofiqlash layoqatlari" atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan, tarkibi bo'yicha bir xil emas.

"Muvofiqlash layoqatlari" tushunchasiga ta'rif berish uchun boshlang'ich nuqta bo'lib "muvofiqlik" so'zi xizmat qilishi mumkin (lotincha koordinatsion so'zidan olingan bo'lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma'nosini bildiradi).⁴¹

"Harakatlarni muvofiqlash" tushunchasiga keladigan bo'lsak, uning ma'nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Xozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta'riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A.Brenshteynning yozishicha "harakatlar muvofiqligi" bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini yengib o'tishdir, ya'ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

⁴¹ Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Bu ta'rif, oradan ancha vaqt o'tgan bo'lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko'p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A.Brenshteynning (1991) fikricha harakat apparatini boshqari-shida eng qiyini bu erkinlik darajalarini yengib o'tishdir. Ma'lumki, O.Fisherning (1906) hisoblari bo'yicha gavda, bosh va oyoq – qo'llar o'rtasida bo'lishi mumkin bo'lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq – qo'llarning o'zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson yechishi lozim bo'lgan asosiy masala - ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir.

Suzuvchilar uchun harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:

1. Diqqatni inson tanasining ko'plab bo'g'imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o'zaro muvofiqlashtirish.

2. Inson tanasiga xos bo'lgan ko'plab erkinlik darajalarini yengib o'tish.

3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A.Brenshteyn, 1991).

Keyingi vaqtda bir butun harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o'zgarishi (bir a'zoning harakatini boshlanishining ikkinchisi bilan usma-ust tushishi) bilan bog'lashmoqda. Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi – o'tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» harakatni uning ma'nosi bilan muvofiqlashtiruvchi. Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasi-ning paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha erkinlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogik tomondan noto'g'ri, chunki tushunchada muvofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan – vazifani muvaffaqiyatli yechish tomonidan mahrum bo'lgan Donskoy, U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan – asab, mushak va harakat muvofiqliligi.

Asab muvofiqliligi – harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma'lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini yechishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

Mushak muvofiqliligi – ham asab tizimi, ham boshqa omil-lardan tana qismlariga buyruqlar yetkazib beruvchi mushaklar torayishini muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi – tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, xarakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada (D.Donskoy, 1971) u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar quyilsada, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli yechish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiq-liligi avvalo harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiq-liligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezo-nni o'z ichiga oladi. Sifat, muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, ungacha ham emas, jarayonning o'zida, harakat amalining borishida aniqlanadi.⁴²

Harakat muvofiq-ligi haqila so'z ketganda, yuqorida ko'rsatilgan muvofiqliklardan tashqari, uning sensor-motor va motor-vegetativ turlarini ajratish lozim, vazifaning bajarilish sifati ularga bog'liq. Birinchisi tayanch – harakat apparatining va xususan sensor tizimlarining (ko'rish, eshitish, vestibulyar, harakat va boshq.) faoliyatini moslashtirish bilan bog'liq.

Insondagi sezishgi organlarining ahamiyati ulkan. Ular orqali biz dunyoni tanymiz, unda yuz berayotgan o'zgarishlarni va o'zimizning tanamizda yuz berayotgan jarayonlarni sezamiz. Muvofiq-likning sensor-motor turi tashqi signallarni tez va aniq tahlil qilishni talab etadi.

Insonning harakat amallari, faoliyatning boshqa barcha turlari kabi organizmning bir butunligini namoyon qiladi. Ihtiyoriy mushak harakatlari qandaydir ma'noda mushak faoliyatini (nafas olish, yurak-qon tomir va h.k.) ta'minlovchi vegetativ tizim-ning faoliyati bilan bog'liq. Shuning uchun jismoniy harakatlarni bajarishda harakat

⁴² Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 168.p

masalalarini yechishga vegetativ funksiyalarning ta'siri ham katta. Ko'plab tajribalarning natijalari buning to'g'riligini ko'rsatmoqda. Charchash, kasallanish, kuchli emotsional ta'sir, uzoq vaqt tizimli mashq qilmaslik oqibatida organizmning turli funksiyalari birinchi navbatda harakat apparati va mushaklarning ishlashini ta'minlovchi alohida tizimlar orasida muvofiqlik buzilishi yuz beradi. Oxir oqibat, bularning hammasi harakatning turli ko'rsatkichlarini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak, harakatlar muvofiqliligiga organizmning turli organlari va tizimlari funksional faoliyatining muvofiqlashgan yig'indisi, ya'ni bir butun sifatida (tizimli safiya) yoki organizm-dagi bir yoki bir necha tizimlarining muvofiqlashgan holda ishlashi natijasi sifatida qarash mumkin.

Harakatlar muvofiqligi harakat faoliyatining sifat ko'rsatkichi sifatida bir hollarda yaxshiroq, boshqa hollarda yomonroq takomillashgan bo'lishi mumkin.

Muvofiqlashtirilganlik – qo'yilgan vazifa, organizm holati va faoliyat shartlariga mos bo'lgan muvofiqlashgan harakatlar yig'indisi. U turli insonlarda turlicha namoyon bo'ladi. Insonning muvofiqlashtirilganligini baholashda turli muvofiqlik qobiliyatlarini aks ettiruvchi bir qator mezonlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlar asosida turli insonlarning harakat amallarini boshqarish samaradorligi darajasini baholash mumkin.

Ma'lumki, maktabgacha va maktab yoshidagi ba'zi bolalar muvofiqlik testlarida o'z tengdoshlari yoki kattalarning ham o'rtacha ko'rsatkichlaridan ko'proq natijaga erishadilar (V.S.Farvel). Bu hol, bolalarning muvofiqlik sohasida o'ta yuqori layoqatlari borligidan darak beradi.

Shundan kelib chiqqan holda, muvofiqlik layoqatlariga insonning, turli murakkablikdagi muvofiqlashuv masalalarini yechish jarayonida namoyon bo'luvchi va harakat amallarini boshqarish muvaffaqiyatini ta'minlovchi xususiyatlari yig'indisi deb ta'rif berish mumkin.

Muvofiqlik layoqatlarining tabiiy asosi bo'lib organizmning tug'ma, nasliy va anatomo – fiziologik xususiyatlarini qamrab oluvchi qobiliyatlar xizmat qiladi. Ularga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining turg'un-ligi), bosh miyaning

tuzilishi, uning alohida sohalarini yetuklik darajasi, sensor tizimlarning rivojlanish saviyasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va ishlashi, ruhiy jarayonlarning xusu-siyatlari (sezish, xotira, diqqat, fikrlash), fe'l-atvor va boshqalar kiradi.

Muvofiqlik layoqatlari insonning u yoki boshqa faoliyatga qobiliyati borligini tavsiflaydi u ma'lum ko'nikmalar va bilim olish jarayonida takomillashadi. Aytilganlardan, muvofiqlik layoqatlari va harakat ko'nikmalari turli tushunchalar bo'lishiga qaramasdan o'zaro chambarchas bog'liq ekanligi kelib chiqadi.

6.11. Chaqqonlik – muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida

Chaqqonlik muvofiqlash layoqatlarining integral ko'rinishi sifatida namoyon bo'ladi. Muvofiqlash layoqatlari va chaqqonlikning farqi shundaki, muvofiqlash layoqatlari xarakterlarning muvofiqlashtirilganligini boshqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatning barcha turlarida, chaqqonlik esa harakatlarni tez o'zgartirish, zukkolik bilan kutilmagan harakat qilish kerak bo'lgan vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Bulardan kelib chiqqan holda chaqqonlikka insonning ixtiyoriy kutilmagan harakat vazifasini to'g'ri, unumli yechish xususiyati deb qarash mumkin.

Chaqqonlik-insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini yechishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalarni yechish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati – harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A.Bronshteyn harakat chaqqonligi – harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari

Mezon – biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi. Tabiiyki, muvofiqlash layoqatlarining (ML) mezonlari bo'lib insonning muvofiqlash imkoniyatlari saviyasini o'lchash, baholash belgilari xizmat qiladi.

Mlni baholash bosh mezonlari sifatida to'rtta asosiy belgi ajratilgan;

1. Harakat bajarilishining to'g'riligi, ya'ni harakat talab qilingan maqsadga olib keladi;
2. Natija tezligi;
3. Harakat va amallarning samaradorligi;
4. Insonga kutilmagan murakkab vaziyatdan chiqishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Mazkur mezonlarning sifat va miqdor tomonlari mavjud. Mlning sifat tavsiflarini baholash asosiy mezonlariga, moslik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik, miqdor mezonlariga – aniqlik, tezkorlik, tejamkorlik, harakatlarning turg'unligi va ko'p kuch talab qilmasligi kiradi. Amaliyotda ushbu mezonlar bilan bir qatorda boshqalar ham e'tiborga olinadi. Ko'p hollarda Mlning belgilari alohida emas balki bir-biri bilan yaqin bog'langan holda namoyon bo'ladi. Shuning uchun, Mlni ta'riflashda bir martalik mezonlardan tashqari, ikki yoki undan ko'p belgilar bo'yicha Mlning rivojlanish darajasi haqida xulosa qilish mumkin bo'lgan majmuaviy mezonlar keng qo'llaniladi. Bunday majmuaviy mezonlar qatorida maqsadli harakat amallarining yoki bu amallar yig'indisining bajarilish samaradorligi ko'rsatkichlari ham bor. Masalan, ML, 3 kishi 10 yoki 3 kishi 15 m.ga yugurish, koptokning (qo'llar, oyoqlar bilan) harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishda boshqarish natijalari; yakkakurash va sport o'yinlarida himoyachi yoki hujumchining harakat amallarini bajarish samaradorligi; to'satdan o'zgargan sharoitlarda harakat amallarini qayta muvofiqlash tezligi ko'rsatkichlari bilan o'lchanadi. Biroq sanab o'tilgan Mlni baholash mezonlari, zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga binoan, murakkab tuzilishga va o'ziga xos turlarga ega. Xususan, harakatlar aniqligini nazarda tutganda, qanday aniqlik haqida so'z ketayotganini aytib o'tish zarur, chunki aniqlik jarayon yoki final xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Aniqlik final xususiyatga ega bo'lgan holda, u merganlik bilan bir xil. ML, baholashning aniqligi, harakatning turli ko'rsatkichlarini o'lchash, birlashtirish, bilan tavsiflanishi mumkin. Aniqlikning ba'zi ko'rsatkichlari bilan o'zaro moslik yo'qligi aniqlangan. Harakatlar amplitudasini yaxshi diffenziatsiyalash mumkin, lekin nisbatan yomon

qaytarilgan holda, ya'ni berilgan ko'rsatkichni qaytarish. Bu Mlning boshqa belgilariga ham tegishli.⁴³

Harakatlar tejamkorligi Mlning xususiyatlaridan biri sifatida ortiqcha va keraksiz harakatlarsiz, zarur quvvatni kam sarflash bilan tavsiflanadi. U nafaqat harakatlar texnikasi samaradorligiga, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga ham bog'liq. Tejamkorlik harakat natijasini, unga erishish uchun sarflangan xarajatlarga nisbati bilan aniqlanadi.

♦ harakatning turli o'lchamlarini differentsiyalash layoqati (vaqt, fazoviy, kuch va boshq.);

♦ fazoda mo'ljal olish layoqati;

♦ muvofiqlash saqlash layoqati;

♦ harakatlarni qushish (kombinatsiyalash) layoqati;

♦ o'zgaruvchan vaziyatga va vazifaning g'ayri oddiy qo'yilishiga ko'nikish layoqati;

♦ belgilangan sur'atlarda vazifalarni bajara olish layoqati;

♦ harakatlar ta'sirchanligi vaqtini boshqarish layoqati;

♦ harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shart-larini va umuman vaziyatning o'zgarishini oldindan ko'ra bilish layoqati;

♦ mushaklarni unumli bo'shashtira olish layoqati.

Amaliyotda barcha ko'rsatilgan layoqatlar toza holda emas balki murakkab o'zaro bog'liqlikda uchraydi. Harakat amaliyoti turining o'ziga xosligi ushbu muvofiqlash layoqatlariga turli talablar qo'yadi. Faoliyatning bir turida ma'lum layoqatlar muhim o'rin egallasa, boshqasida ikkinchi darajali bo'ladi.⁴⁴

Mazkur o'ta muhim layoqatlar sport yo'nalishlarida ko'p jihatdan muvaffaqiyatni belgilaydi. Shuning uchun muvofiqlashga tayyorlanish jarayonida ularning rivojlanishiga alohida e'tibor bilan qarash harakatlarni muvofiqlash qobiliyati bir qator ruhiy-fiziologik omillar bilan belgilanishini nazarda tutmoq lozim. Bular:

⁴³ Salomov R.S. Sport mashg'ubning nazariy asoslari—Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

⁴⁴ Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

1. Sensor tizimning funksional holati.

2. Markaziy asab tizimining tana holatini boshqarish va alo-hida qismlarini harakatlantira olish darajasi.

3. Insonning harakatlarni yodda saqlab qolish va ularni qay-tara olish imkoniyati.

Harakat muvofiqliligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilish-ning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog'liq.

Turli yosh davrlarida, muvofiqlash layoqatlarining alohida turlarini rivojlanishida notekislik kuzatiladi. 15 –16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi.

6.12. Suzuvchilarda chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi.

Suzuvchilarda chaqqonlikni rivojlantirishda pedagogga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va ham xususiy masalalarni yechishga to'g'ri keladi (6 rasm).

Masalan, «Harakatning vaqt o'lchamlarini differensiyalash qobiliyatini takomillashtirish» umumiy masalasi quyidagi xususiy masalalarni yechishni nazarda tutadi:

◆ harakat davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

◆ harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

◆ harakat sur'atini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

◆ muvofiqlash murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'dira olishi;

◆ tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;

◆ harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan yechimlari bilan ajralib turishlari;

◆ harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi. Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

6.13. “Vaqtini his qilish”, “Fazoni his qilish” va “Mushak kuchlanishlarini his qilish” ni takomillashtirish.

Chaqqonlikni takomillashtirish harakatlar yoʻnalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, surʼati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yoʻnal-tirish qobiliyati koʻp jihatdan insonda koʻrish, eshitish va ayniqsa, mushak - harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bogʻliq. Koʻp hollarda buni kinestiziya deb atashadi. Kinestiziyaning yana «mushak bilan his qilish» deyishadi.⁴⁵

Bu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida «fazoni his qilish», «vaqtini his qilish», «rivojlanayotgan kuchlanishlarni his qilish» kabi hissiyotlar va tasavvurlar shakllanadi, ularning rivojlanganlik darajasiga texnika, taktikani oʻzlashtirish samaradorligi va umuman oʻz harakatlarini boshqara olish qobiliyati bogʻliq boʻladi.

Suzish mashgʻuloti faoliyatining har bir usuli inson qobiliyatlariga, harakatning u yoki bu oʻlchamlarini aniqlash boʻyicha talablar qoʻyadi. Bu holda, ixtisoslashgan hissiyotlarni takomillashtirish turli mashqlarni bajarish jarayonida yuz beradi.

Masalan, «vaqtini his qilish» - harakatning biron qismini bajarilish davomiyligini aniq his qilish (startdan chiqish, masofani bosib oʻtish, harakatni boshlash, suv tagida burilishlar h.k.) deyarli barcha harakat faoliyatida juda muhim.

Hozirgi davrda «vaqtini his qilish»ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, oʻzgartirish, davomiyligni, surʼatni dasturlash imkonini beradigan turli texnik va trenajer vositalaridan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda.

«Fazoni his qilish» harakatning fazodagi oʻlchamlarini his qilish, baholash va tartibga solish bilan; qandaydir obʻektgacha boʻlgan masofani (moʻljalni) aniqlash bilan bogʻliq. Masalan, bokschilar bellashuvi vaqtida raqibgacha boʻlgan masofa, futbol yoki voleybolda koptokning uchish traektoriyasi va h.k.lar.

Fazoviy hissiyotlar aniqligini takomillashtirish bilan bir qatorda, biz chuqur ixtisoslashgan tavsifga ega boʻlgan «fazoni his qilish»ni ham

⁴⁵ <http://www.swimming.ru/> - texnika i metodika obucheniya plavaniyu

Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. Oʻquv qoʻllanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.

takomillashtiramiz. Bu o'z aksini «masofani his qilish», «to'siqlarni his qilish» va boshqa aniq ixtisoslashgan fazoviy hissiyotlarda topadi.⁴⁶

13-14 yoshga kelib ko'p harakat amallarining aniqligini ta'daqlaydigan ko'rish-motor funksiyalari rivojlanishning eng yung yuqori darajasiga yetadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

«Fazoni his qilish»ni rivojlantirishda quyidagi turdagi masalalar qo'llaniladi.

♦ ma'lum sharoitlarda andozaviy fazoviy tavsiflarini takrorlash aniqligiga. Masalan, gimnastika mashqlarini ko'p martalab bajarishda tananing ma'lum holatini, shaklini va harakatlar yo'nalishini sport - texnik mahorat andozasiga mos ravishda aniq takrorlash.

♦ chegaralangan fazoviy muhitda urinishlar seriyasida parametrlarning almashlash aniqligiga. Bunday masalarning to'rt xilini ajratish mumkin:

1. Fazoviy xususiyatlarning kattaliklar farqini asta-sekin ko'paytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m. Dan 30, 45 va 50 m.gacha.

2. Harakatlarning belgilangan o'lchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol to'pini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.

3. Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, ya'ni harakatlar o'lchamlarining «qo'pol» va «nozik» differentsiyalash. Masalan, to'pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo'pol va nozik kattaliklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

Masalalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun turli usuliy yondashuvlar qo'llaniladi. Xususan, tananing belgilangan holati va harakatini maket va qo'g'irchoqlarda modellashtirish, harakat sharoitiga qo'shimcha yo'naltiruvchi predmet va belgilarni kiritish, harakatning yo'nalishi, traektoriya shaklini, qadamlar uzunligi, sakrash joyi, bayroqlar, yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida axborot beruvchi vositalardan foydalanish.

⁴⁶ Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 70. bet.

6.14.Suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirish. Charchash va chidamlilik

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralan-ganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash – uzoq vaqt davomidagi og‘ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so‘ng ma‘lum vaqt o‘tishi bilan paydo bo‘ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo‘ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o‘tadi:

1. *Kompensatsiyalangan charchash bosqichi*, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o‘zgartirish hisobiga avvalgi sur‘atlarni saqlab turish vaqti.

2. *Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsi*, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. *To‘la charchash bosqichi*. charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o‘zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida).

Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo‘lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo‘ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu yerda kompensator mexanizm rolini o‘ynaydi va ma‘lum vaqtgacha tezlikning keskin o‘zgarishini ta‘minlaydi. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to‘la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur‘ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (suzishni barcha usullarida), boshqalarda – ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va boshq.), uchinchilarda – qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'minlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. *Tashqi ko'rsatkichlar* charchash vaqtda inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. *Ichki ko'rsatkichlar* ma'lum faoliyat bajarilishini ta'minlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda *chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari*:

♦ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

♦ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugurish, 1500 m ga suzish);

♦ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

♦ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

♦ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

♦ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.⁴⁷

⁴⁷ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 72. 6er.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endo-krin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda *ikki tur ko'rsatkichlarni* qo'llash taklif qilinadi:

1. *Mutloq* – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. *Nisbiy* – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutloq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha xar xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishi bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidamliligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi.

6.15. Chidamlilikning namoyon bo'lish

Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksi-mal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turli koeffitsientlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalanmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutloq ko'rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. *Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi* bir qator omillarga bog'liq.

- ◆ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;
- ◆ organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak - qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.)

♦ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiq-lashtirilganligi darajasi;

♦ fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislород yetish-masligi va boshq.);

♦ organizmning energetik va funksional salohiyatini tejab ishlatish;

♦ tayanch - harakat apparatining tayyorlanganligi;

♦ kontakt mahorati texnikasining takomillashganligi;

♦ shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylik va h.k.).

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.⁴⁸

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatning bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'minoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyat-lari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

Muvofiqlash chidamliligi hali yetarlicha o'rganilmaganligi tufayli tezlik va kuch chidamliligini rivojlantirish usuliyatini ochish bilan chegaralanamiz.

⁴⁸ Scott Riewald. Scott Rodeo. Science of Swimming Faster, 2015 United States: Human Kinetics.

6.16. Suzishda chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to'g'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq: u qanchalik yuqori bo'lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda suzish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar suzib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga suzayotgan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi.

Rekordlar egri chizig'ining kesmalarga bo'linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqa davriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishliligi aniqlangan. Barcha hollarda quvvat mezoni bo'lib masofa emas, uni bosib o'tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan. Shuning uchun, masalan 500 m ga suzish va 100 m ga suzish quvvati bo'yicha nisbatan teng bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashq ham deyarli bir xil – bir daqiqaga yaqin vaqtni talab qiladi. Agar suzuvchi 200 m ni 19,72 s. da bosib o'tsa bu maksimal quvvat ishi bo'ladi, agar u xuddi shu masofani 40 s. da bosib o'tsa, bu ish quvvati bo'yicha submaksimal bo'ladi.

Nisbiy quvvat bo'laklarida turli yoshlarda vaqt oraliqlarini bilish muhim amaliy ahamiyatga ega. Mazkur ma'lumotlar mashg'ulotlar vaqtida tezlik yuklamalarini me'yorlash uchun belgi bo'lib xizmat qiladi.

Turli quvvat bo'laklariga tegishli bo'lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin farqlanishi aniqlangan. Shu bilan birgalikda, agar mashqlar bir bo'lakka tegishli bo'lsa (masalan, 100 va 200 m ga suzish), charchash va tabiiyki, chidamlilik mexanizmlari ko'p jihatdan bir xil bo'ladi. Uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Inson organlari va organizmi tizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli

masofalarga harakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo'ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.⁴⁹

Har bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomil-lashtirishning asosiy yo'li – mashqlarda turli yosh guruhlari uchun xos bo'lgan ish hajmidan bir oz ko'proq ish bajarish, ya'ni ma'lum bo'laklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda xarakterlanishdir. Mushaklar faoliyatining energiya ta'minoti tavsifidan kelib chiqib, harakat tezliklari uch guruhga bo'linadi, ular har bo'lakda chidam-lilikni rivojlantirishni me'yorlashda muhim ahamiyatga ega.

♦ *subkritic tezlik*, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

♦ *kritic tezlik*, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

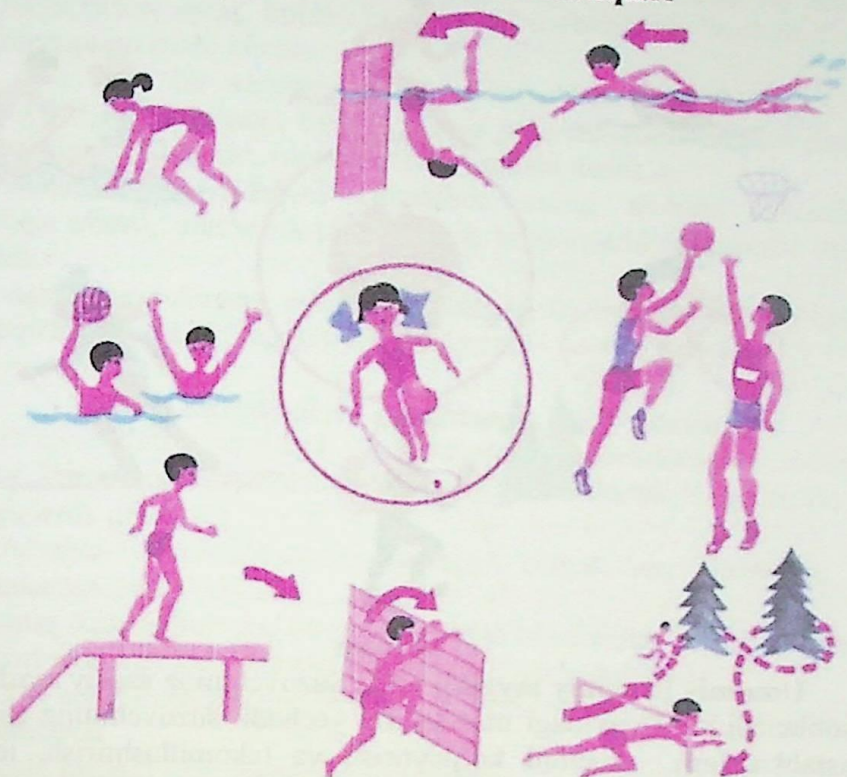
♦ *yuqori kritic tezlik*, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod yetishmovchiligi sharoitida bajariladi, - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi.

⁴⁹ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 184.p

Chidamlilikni oshirish mashqlari



47 rasm

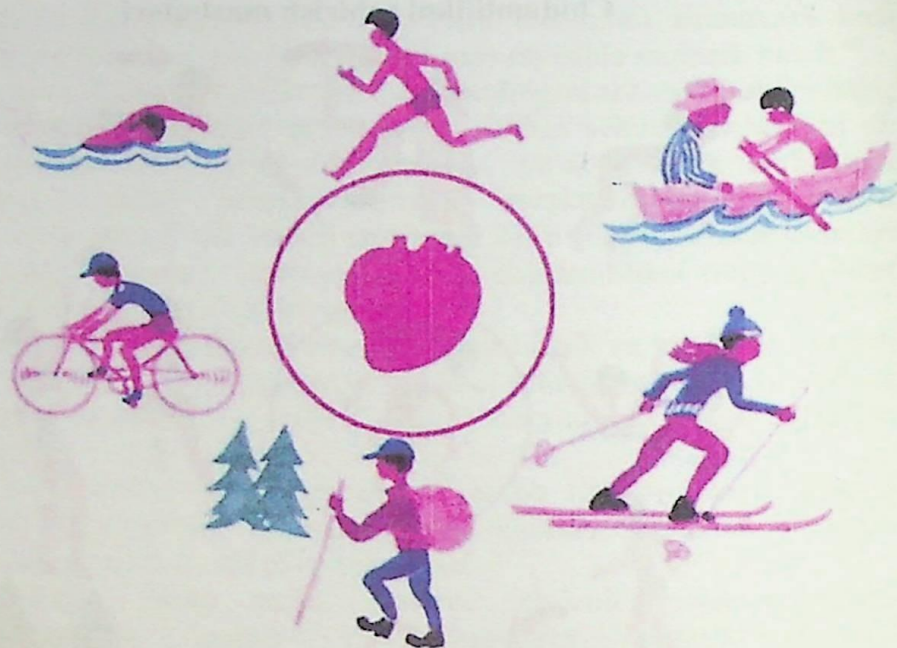
Chidamlilik – bu insonning ma’lum vaqtda faol harakat bajarishi. Bu 2 xil ko‘rinishda belgilanadi. Vaqtdagi tezlik, vaqtda saqlangan tezlik. O‘z vaqtida bu tezliklar insonning kuchiga, chaqqonligiga, egiluvchanligiga, tayyorgarligiga bog‘liq.

Hozirgi vaqtda sport mashg‘ulotlari umumiy va maxsus chidamlilikka ajratiladi.

Umumiy chidamlilik – suzuvchining uzoq vaqt ishonchli harakati bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik – maxsus mashqlarni bajarish bilan belgilanadi. O‘z vaqtida maxsus chidamlilik kuch va tezlikka bo‘linadi.

Kuch chidamliligi – kuch sarf qilinadigan mashqlarni uzoq vaqt bajarishga qaratilgan. Bu suzuvchining kuchini ko‘paytirishga qaratilgan bo‘ladi. Bunday mashqlar umumiy va maxsus tayyorgarlikda qo‘llanadi.



48-rasm

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Suzuvchining asosiy mashg'uloti xisoblanadi va u quyidagi masalalarni yechadi: suzuvchining sog'ligini mustahkamlash, kuchini ko'paytirish va takomillashtirish, tezligini, chidamliligini va chaqqonligini, mashqlarni faol dam olishga qaratishga o'rgatadi.

6.17.Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi.

Suzuvchining texnik tayyorgarligi harakatlarni bajarishda, kun tartibida, uning tayyorgarligida ko'rinadi.

Suzuvchining texnik tayyorgarligi quyidagilarda ko'rinadi:

- a). Suvda o'z harakatlarini boshqarish;
- b). Xatolarni ko'rish, ularni bartaraf etish;
- v). O'z uslubini yaratish.

Harakat omillari har xil suzish harakatlari bo'lishi mumkin. Eng samaralisi kompleks suzishdir. Suzuvchi suvda chalqancha yoki qorin bilan yotib, harakatlari bir vaqtda ketma-ket bo'lib, bosh harakati nafas olishga qulay bo'lishi kerak.

Har xil holatdagi harakatlarni o'rganib bo'lgandan so'ng suzuvchi bu harakatlarni oyoq, boldir, bo'g'imlar, tovonlar va boshqa a'zolarni ishlatishga qaratishi kerak.

Shu bilan bir vaqtning o'zida suzuvchi o'z harakatlarini suvda boshqarishga o'rganadi. Bu murakkab jarayon: suzuvchi harakatlarini boshqarishi, to'ldirishi, ritm uslubini yaratishi kerak.

Suzuvchining uslubini yaratishda uning alohida xususiyatlari hisobga olinsa, mashg'ulotdagi texnik tayyorgarliklar yaxshi natijalar beradi.

Agar suzuvchining uslubi shakllangan bo'lsa, uni mashg'ulotning boshqa ko'rinishlari bilan tayyorlash kerak.

6.18.Suzish bilan guruhlarda shug'ullanish.

O'quvchilarni suzishga o'rgatishning samaradorligini oshirishda uning hamma shart-sharoitlarini hisobga olish kerak. (xavfsizlik, sanitar-gigienik qoidalar).

Amalda o'quvchilarni suzishga o'rgatishda quyidagi suv havzalardan foydalaniladi:

1. Yopiq, kam hajmli suv havzalar maktab binolarida, bolalar binolarida;
 - sport madaniy komplekslar binolarida, "qurbaqa" larda;
 - bolalar sport komplekslarida boshlang'ich maktab uchun mo'ljallangan maktablarda.
2. Ochiq turdagi kam hajmli suv havzalar.
3. Sport turidagi ochiq va yopiq turdagi suv havzalar.
4. Yig'ish suv havzalar.
5. Tabiiy suv havzalari; ko'l va daryolar, qirg'oqdagi ochiq suv havzalar.

6.19.O'yin - suzishni o'rganish vositasi ekanligi

O'yin suzishni o'rganishda asosiy vosita hisoblanadi.U o'quvchilarning jismoniy va harakat imkoniyatlarini rivojlantiradi. Ularda irodani, o'rtoqlik va jamoatchilik tuyg'ularini tarbiyalaydi.⁵⁰

Bolalarni suzishga o'rgatayotganda suvda harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi.

⁵⁰ Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlat orqali suzishni o'rganamiz-T-2011

Jamoa bilan - o'yindan qat'iy nazar qatnashuvchilar bir necha jamoaga bo'linadi. Har bir o'yinchining harakati, uning mahorati va energiyasi jamoaning omadga erishishiga qaratilgan bo'ladi.

Jamoasiz- qatnashuvchilar jamoaga bo'linmasdan, har bir o'yinchi mustaqil ravishda oldiga qo'yilgan masalani yechishga qaratadi.

O'yinlarning asosi odamlarning turmush sharoiti va atrofimizda tabiat haqidagi mavzular syujetli o'yinlar hisoblanadi. Ular suzishni o'rganishni boshlagan bolalar orasida keng qamrovda ilatiladi. Bularga: "Xorovod", "Baliqchilar va baliqlar" hamda boshqa o'yinlar kiradi. Syujetsiz o'yinlar ishtirokchilarga taqdim etilgan mashqlarni musobaqa formasida bajarish ko'zda tutilgan. Bu o'yinlar suzishni o'rganishni endi boshlagan o'yinchilar orasida keng qo'llaniladi, dars o'yin formasida amalga oshiriladi.

Syujetsiz keng tarqalgan o'yinlarga "Kim birinchi", "Kim uzoqqa", "Kim tezroq", "Merganchilar", "Suvni tut" va boshqa o'yinlar kiradi.

O'yinlarni tanlash va o'tkazish talablari quyidagicha:

1. Har bir o'yin o'quvchining yoshiga mos kelishi kerak. U o'yinchilarga qiziqarli va tushunarli bo'lishi kerak. Bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni boshlab quruqlikda o'tkazish tavsiya etiladi.

2. Har bir aniq darsni tanlash va yo'lga qo'yish masalalarini suzishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'quvchilar aniqlaydi.

3. O'yin shug'ullanuvchilarga emotsional ta'sir etuvchi vosita bo'lib xizmat qilishi kerak. O'quvchilarning o'yinda aktiv ishtiroki, qiziqish va his-tuyg'u uyg'otish-o'yinning omadli tanlanganidan darak beradi.

4. Har bir o'yin pedagogik yo'nalishga ega bo'lishi kerak. O'yinlar boshlang'ich ta'lim vositasi bo'lib, texnika elementlarini va suzish uslublarini mukammallashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi

5. Murabbiy-o'qituvchi o'yin o'tkaziladigan shartlarni inobatga olishi zarur. Agar mashg'ulotlar basseynida emas, balki ochiq suv havzalarida o'tkaziladigan bo'lsa, kerakli tashkiliy talablarga rioya qilish kerak. Suv harorati past bo'lgan hollarda o'yinlar davomsiz va ko'p harakatli bo'lishi kerak. Ishtirokchilarning jamoalarga bo'linishi va o'yin qoidalarini tushuntirishlar quruqlikda bo'lib o'tadi.

6. O'qituvchi-murabbiy o'yinchilarning hatti-harakatini to'g'rilashi va nazorat qilishi kerak. O'yinning mazmuni qanday bo'lishidan qat'iy nazar, uni o'tkazish, to'g'ri tashkillashtirib, o'yinchilarning ijodiy faolligini oshirish pedagogning mahoratiga bog'liq. Pedagog o'yin qoidalarga rioya qilishlarini va barcha ishtirokchilarning faol qatnashishlarini nazorat qiladi. U o'zining ishlash joyini shunday tanlashi kerak-ki, barcha ishtirokchilarni ko'rib ularga rahbarlik qilib turishi kerak. Agar zarurat bo'lsa uning o'zi ham o'yinda ishtirok etishi kerak.

7. Har bir o'yindan keyin ishtirokchilarning faoliyatiga baho berish kerak. Qachonki ishtirokchilarning urinishi to'g'ri baholansagina o'yin o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi. Pedagog diqqat bilan o'yinchilarning harakatlarini kuzatib, xatosiz g'olibni aniqlashi kerak.

Har bir o'yin qaysi turga kirishidan qat'iy nazar o'zining qoidalariga va o'yinchining faolligini oshirishga qaratilgan. Qoidalar o'yinning borishini tashkil qilishga va uning natijalarini hisobga olishga qaratiladi. O'yin boshida o'qituvchi o'yin qoidalarini tushuntirib, ularni amalga oshirishlarini nazorat qiladi. Shug'ullanuvchilarning o'yini ham bunda kam emas. Boshqa holatlarda o'yin qoidalari o'zgarishi mumkin, buni ishtirokchilar oldindan bilishi lozim. Masalan, "pyatnashki" o'yinida o'qituvchi o'quvchilarni mustaqil ravishda suv ostiga kirishi vazifasini qo'yadi. Bu holatda o'quvchini suvga bosish va uni suvdan chiqishini kutib turishga ruxsat berilmaydi. O'qituvchi o'yin qatnashchilarining foaliyatini belgilangan natijani bajarishga yo'naltirishi lozim. Oldiga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib suvdagi harakatchan o'yinlar asosi 5 guruhga bo'linadi:

1. Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan o'yinlar. Asosan kichik yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish maqsadida 1m. gacha chuqur bo'lgan suv havzalarida o'tkaziladi. O'yinlarda tayangan holatdagi (yugurish, sakrash, piyoda yurish) va suv ostiga qisqa muddatda kirish nazarda tutiladi. "dengizda to'fon", "suv ostida yashirin", "kuzatuvchilar", "yulduzcha" shu o'yinlar sirasiga kiradi.

2. Asosan suzish texnikasini o'rganish va uning alohida elementlarini mukammallashtirishga qaratilgan. "nasos", "strelkalar", "tegirmon", "vint", "fontan" va boshqa o'yinlarda nafas olish, tana, qo'llarning turli holatida sirpanish, oyoq harakatlari yaxshi o'rganiladi.

O'yin holatida shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni o'zlashtirganliklari yaqqol ko'rinadi.

3. Asosan amaliy suzish bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Ular suvga turli balandliklardan bosh va oyoq bilan sho'ng'ish, tayanchli va tayanchsiz holatlardan suv ostiga sho'ng'ish kabilarni o'z ichiga oladi. O'quvchilarning suzish tayyorgarligi yaxshilanishi bilan o'yinlarni qiyinlashtirib borish maqsadga muvofiq.

4. Jismoniy rivojlanish xislatlarini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlarda o'rta va yuqori yoshdagi suzishni yaxshi biladigan o'quvchilar qatnashadi. O'yinlar chuqur bo'lmagan joylarda o'tkaziladi.

5. Asosan suv polyasi o'yini elementlari bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlar chuqur yoki uncha chuqur bo'lmagan suv havzalarda o'tkazilishi mumkin. O'yin bilan tanishish to'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga tashlash, to'pni olib yurish, bir qo'lda ilib olish mashqlaridan boshlanadi. Ishtirokchilar guruhi kichik yoshdagi bolalardan katta yoshdagi bolalargacha bo'ladi. O'yinning murakkabligi bolalarning suzish tayyorgarligiga qarab belgilanadi.⁵¹

O'yinlar turli predmetlardan foydalangan va foydalanmagan holatda o'tkazilishi mumkin. Predmetlardan foydalanib o'tkazilganda (to'p, futbol kamerasi, yengil shest, bayroqchalar va boshqalar) oldindan tayyorlanadi va sozligi tekshiriladi.

6.20.Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan o'yinlar "Dengizda to'fon"

Maqsadi: Shug'ullanuvchilarni suv qarshiligi bilan tanishtirish va ularga turli yo'nalishlarda tayanch holatlarda suvda mustaqil harakatlanishni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: O'yinchilar suv havzasining belgilangan joyida bittadan kalonna bo'lib saflanishadi. "to'fon boshlandi" signali bo'yicha turli yo'nalishlarga qochib to'ldiqindan yashirinishadi. "To'fon tinchidi" signali bo'yicha oldingi joylarini egallashadi. Metodik ko'rsatmalar: o'yin joyi cheklangan bo'lishi lozim, o'yin tezkor tempda o'tkaziladi. (buning uchun o'quvchilarga tez – tez "to'ldiqin ularga yetayotgani va tezroq qochib qolish esiga solib turiladi" o'yin davomiyligi 1 daqiqadan ko'p bo'lmasligi 2-3 marta qaytarilishi lozim).

⁵¹ Зародов В.М. Плавание на открытой воде. -Ташкент 2013у

“Karaslar va karplar”

Maqsad: Shug‘ullanuvchilarning suv xossalari bilan tanishtirish va ularni tayanchli holatda turli yo‘nalishlarda musatqil harakatlanishiga o‘rgatish.

O‘yin tavsiloti. O‘quvchilar 2 guruhga bo‘linib, basseynning o‘rtasida 1m masofada bir – biriga yelkasi bilan turadilar. Basseynning qisqa bo‘rtlari har bir komandaning “shahri” hisoblanadi. O‘qituvchi aniq va bo‘g‘inlab ka-ras-lar yoki karp-lar deb chaqiradi. Shu komanda o‘yinchilari o‘zining “shahri” ga qochishadi. Boshqa komanda o‘yinchilari ularni orqasidan quvishadi. (“Shahar”gacha)

O‘yinlar varianti: Tutadigan o‘yinchi boshqa komanda safiga o‘tadi va o‘yin davom etadi. O‘yin boshqa komanda o‘yinchilarning hammasi tutilgani bilan tugaydi.

Metodik ko‘rsatma: O‘yin ishtirokchilari o‘qituvchining yon tomonida taxlanishada va signalgacha qimirlamay turishadi. Qochuvchilar va tutuvchilar komandaning soni teng, barobar bo‘lishi kerak.

“Baliqchilar va Baliqlar”

Maqsad: Shug‘ullanuvchilar suv xossalari bilan tanishtirish va mustaqil ravishda turli yo‘nalishlarda harakatlanishni o‘rgatish.

O‘yin tafsiloti: O‘yinchilar teng 2 komandaga bo‘linadi. 1-komanda “baliqchilar” bir – biriga qo‘l berilib to‘r hosil qilishadi. Boshqa komanda ishtirokchilari “baliqlar” suv havzasining o‘yin uchun ajratilgan joyida joylashadilar. “baliqchilar” suv ostida har tomonga qochib ketayotgan “baliqlar” ni tutishga harakat qilishadi.

Tutilgan “baliqchiga” aylanadi. Hamma baliqlar tutilib bo‘lganidan keyin o‘yin yakunlanadi.

“Suvda yashirin”.

Maqsad: Shug‘ullanuvchilarni bosh bilan suvga sho‘ng‘ishga o‘rgatish.

O‘yin tafsiloti: Qatnashuvchilar 2 ta komandaga bo‘linishadi. Komandalar soni teng bo‘lishi kerak. komandalar bir qator bo‘lib taxlanadilar. O‘qituvchi o‘zining atrofida yaxshi shishirilgan futbol kamerasini aylantiradi, u unga bog‘langan bo‘lishi kerak. O‘yinchilar o‘qituvchining yonidan shunday o‘tishi kerak – ki kamera o‘yinchiga tegib ketmasligi kerak. Buning uchun ular boshini suvga tiqishlari kerak.

Kim buni qilmasa yoki kamera tegib ketsa, shu komandaga jarima solinadi. O'yinda qaysi komanda kam jarima olsa shu yutgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatma: Kamerani har- xil tezlikda aylantirish (boshida tez ohirida sekin) o'yin ishtirokchilariga chetga chiqish yoki kameradan qochish man etiladi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

“Quvlashmahoq”

Maqsad: shug'ullanuvchilarni suvga ochiq ko'z bilan suvga sakrashni o'rganish.

O'yin tafsiloti: Shug'ullanuvchilar suv havzasida erkin tarqalishadi. Murabbiy tnlagan ovchi shug'ullanuvchilarga suzib yetib olib tanasiga tegishga intiladi. Ovchidan qochish maqsadida shug'ullanuvchilar suv tagiga sho'ng'iydi. Suv tagiga ulgurmagan, ovchi bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatma: Ovchi bitta shug'ullanuvchini orqasidan va suvni tagidan chiqishini kutib turish man etiladi. Hamda shug'ullanuvchilar bir – birini ushlab turish man etiladi. O'yin 5 daqiqa davomida o'tiladi.

“G'avvos”

Maqsad: Shug'ullanuvchini ochiq ko'z bilan suvga sakrashni o'rgatish.

O'yin tafsiloti: shug'ullanuvchilar 2 guruhga bo'linishadi. Suv havzasi tubiga ko'zga ko'rinadigan narsalar tashlanadi. Murabbiy tomonidan signal berilgan so'ng, shug'ullanuvchilar suv tubiga tashlangan narsalarni yig'ib chiqishi kerak. Yutgan guruh ko'p narsalarni yig'ib chiqqan hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatma: O'yin tiniq suvda bo'lishi va suv tubi silliq bo'lishi shart. Shug'ullanuvchilarning bir – biriga xalaqit berish man etiladi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi

Ayrim suzishning texnik elementlarini o'rganishga va mukammallashtirishga yo'naltirilgan o'yinlar

“Nasos”

Maqsad: Shug'ullanuvchilarga suvga tushish va suvda nafas chiqarishni o'rgatish.

O'yinni tafsiloti: O'yin ishtirokchilari ikkitadan bo'lib qo'llarini ushlagan holda oraliqdagi masofa bir qadam bo'lib bir – biriga qarama –

qarshi turishadi. O'qituvchining signali bo'yicha ular o'tirib suvga boshi bilan sho'ng'ib, suvda nafas chiqarishadi.

Metodik ko'rsatma. O'z joyidan qimirlash va boshqalarga halaqit berish taqiqlanadi. O'yin 2 daqiqadan oshmasligi kerak.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Suzishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi haqida nimalar bilasiz?
2. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalar
3. Kichik maktab yoshidagi bolalarning quriqlikda tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar
4. Suzish mashg'uloti jarayonida kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va kuch turlari.
5. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari.
6. Suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash metodikasi.
7. Egiluvchanlik haqida tushunchasi haqida nimalar bilasiz?
8. Chaqqonlik tushunchalarining ta'rifi
9. Chidamlilikning namoyon bo'lish

XULOSA

Suzish bu jismoniy xarakat bo'lib suvni ostida yoki ustida berilgan yo'nalishlararo bo'yicha harakatlanishdir.

Suzish sportning ommabop, hayotiy zarur turlaridan biri. Suzish sog'lomlashtiruvchi amaliy ahamiyatga ega bo'lib, u yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi, gavda muskullarini rivojlantiradi, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshiligini oshiradi. Bundan tashqari, suzish har bir kishi uchun hayotiy zaruratdir. Chunki suzishni bilmaganlar uchun suv baxtsizlik keltirishi mumkin. Suzishni bilgan kishi har qanday suvda xavfsiramay suzaveradi, bordi-yu, mushkul vaziyat yuz bersa, qirg'oqqacha yetib oladi yoki yordam kelgunga qadar, suvda ushlab turishiga ko'zi yetadi. Yaxshi suzuvchi cho'kayotganga yordam ko'rsatib, uning hayotini saqlab qoladi.

Suzish o'sib kelayotgan avlodni ma'naviy yuksak va sog'lom qilib tarbiyalashda yaxshi vositadir. Suzish mashg'ulotlari, qat'iyatlik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Suzish talabalarni, harbiy xizmatga chaqiriluvchi bo'lajak zobitlarni tayyorlashda muhimdir.

Suzish-sport suzishi, sinxron, suv osti, suvga sakrash va boshqa turlarni o'z ichiga oladi. Sport suzishi to'rt asosiy turdan iborat: erkin (krol) usulda suzish, chalqancha yotib (krol) usulida suzish, brass va batter-fley (delfin) usulida suzish. Bu turlar bo'yicha turli xil musobaqalar hamda Yevropa va jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Suzish Olimpiya o'yinlari dasturidan ham keng o'rin olgan.

Oliy ta'lim muassasasi talabalarga suzishni o'rganishlarda yordam berish, o'quv dasturi talab va me'yorlari hamda suzish bo'yicha "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini bajarish, shuningdek, suzishda sport mahoratini takomillashtirishdir. Suzishni biladigan va bilmaydiganlar uchun alohida mashqlar bayon qilinadi, mustaqil ta'lim mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Ularni berilib o'rganilsa, shug'ullanuvchilar tez orada suvda muallaq turadigan bo'lib, sport suzishi usullarini egallab, mahoratlari oshadi.

Suvga tushishga shoshilmang. Avval, suvda suzishni o'rgatish qoidalari bilan yaxshilab tanishing.

Suzishga o'rganish, faqat mustaqil ta'lim mashg'ulotlarni tashkil etish va uy topshiriqlarini vijdonan bajarishni emas, balki quruqlik hamda suvda muntazam mashqlar o'tkazishni talab qiladi. E'tiborli bo'ling, berilgan tavsiya va ko'rsatmalarga amal qilishga intiling.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, suzishni yanada ommalashtirish va rivojlantirish maqsadida yangi hovuzlar, sport majmualari qurildi. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ortdi, O'zbekistonlik sportchilarning sport-texnikaviy ko'rsatkichlari muntazam oshib bormoqda. Shunga qaramay, suzish hovuzlarini qurish, ochiq suv havzalarida inshootlar barpo etish ishlari hali yetarli darajada emas.

Suzishning o'ziga xos hikmati bor. U insonlarga quvonch bag'ishlaydi, dam olish va chiniqishning ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulot paytida inson organizmi quyosh, havo va suvning sog'lomlashtirish ta'siridan to'liq foydalanadi. Suvdagi mashqlar asab tizimini tinchlantiradi, kuchni oshirib, bo'g'inlar harakatchanligini ta'minlaydi. Suv inson terisini tozalaydi, teri nafas olishning yaxshilanishiga yordamlashadi. Suzish vaqtida moddalar almashinuvi kuchayib, organizmning kislorod bilan ta'minlash miqdori keskin ortadi. Suvda ko'p shug'ullanish organizmning tiniqib dam olishini ta'minlaydi. Suzuvchining umumiy nafas olish, muskullari insonning kuchayishiga olib kelib, ularning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Suzuvchilar muskullarning mutanosib rivojlanganligi, chiroyli qaddiqomatning shakllanishiga amaliy yordam beradi.

Suzish ba'zi mehnat turida amaliy ahamiyatga ega. Masalan, dengizchilar, g'avvoslar, gidrotexnik inshoot quruvchilar, baliqchilar uchun hayotiy zarurat hisoblanadi. Suzishni bilish, turli vaziyatlarga ust-bosh bilan, ust-boshsiz, suv havzasi, anhor orqali suzib o'tish, falokat yuz berganda suvda cho'kayotgan o'rtog'iga yordam ko'rsatishda zarur bo'lgan muhim hayotiy malakadir. Bunday malakalar harbiy xizmatdagi zobitlar uchun ham nihoyatda zarur.

GLOSSARIY

№	Atamaning O'zbek tilida nomlanishi	Atamaning Rus tilida nomlanishi	Atamaning Ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
1.	Mashq	упражнения	Fairy tales	Harakatlar, harakat faoliyatlari, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari, bo'lib ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vositada tanlab olingan. "Mashq" atamasini harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalash ma'nosida ham qo'llaniladi.
2.	Suzish	Плавания	Svumiing	Suzish bu jismoniy harakat bo'lib suv ostida yoki ustida berilgan yonalishlar bo'yicha harakatlanishdir
3.	Harakat faoliyati	Двигательная активность	actiwiti	Harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
4.	Jismoniy tarbiya	Физическая воспитания	Physical traihihg	Jismoniy kamolotga erishishga e'ntirilgan pedagogik jaraendir.
5.	Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical traihihg	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
6.	Jismoniy ta'lim	Физическая воспитания	Physical traihihg	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
7.	Sport	спорт	sport	Bu musobaqa jaraenida

				namoyon bo'ladigan,u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga ë'naltirilgan maxsus faoliyatdir.
8.	chidamlilik	выносливость	durable	Biror –bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.
9.	musobaqalas hmoq	соревноваться	compete	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
10.	jismoniy madaniyat	Физическая культура	Physical traihig	Bu jismoniy kamolotga erishishga ë'naltirilgan pedagogik jaraëndir.

Test

№	Savollar	A	B	V
1.	Suvdagi o'yinlar nimalarni o'z ichiga oladi.?	maxsus jismoniy tarbiya mashqlarini.	Suvdagi o'yinlar turli harakatli suvdagi o'yinlarni o'z ichiga oladi.	inson organizm shakli va funksiyasini garmonik rivojlantirish
2.	Suzuvchilarni kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar nechta turga bo'linadi?	ikki turga.	olti turga.	uch turga.
3.	Suzuvchining texnik tayyorgarligiga nimalar kiradi?	Suv xavzalar	suvda o'ynaladigan o'yinlar.	Suvda o'z harakatlarini boshqarish, xatolarni ko'rish va o'z ustida ishlash.
4.	Suzishga o'rgatishning vositasi -bu.	o'yinlar.	Suv xavzalar	Texnika va taktika.
5.	Suv bilan tanishtirishga yo'naltirilgan o'yinlarni aniqlang?	Dengizdagi to'fon, karaslar va karplar, suvdagi yashirin, g'avvos.	Nasos, suvni tut,	Sport o'yinlari.
6.	Suzish usullari texnikasiga qaysi turlar kiradi.?	Ko'krakda krol, brass, batterflyay, c halqancha krol.	Sinxron suzish, kompleks suzish.	Cho'kayotganni qutqarish.
7.	Chalqancha krol usuli nima bilan farqlanadi?	nafas olish texnikasi bilan	suzish texnikasi bilan	nafas olish texnikasi bilan qo'l va oyoq xarakatining uzluksiz xarakati bilan.

8.	Suzish sportida jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalariga quyidagilarning qaysi biri taalluqli?	jismoniy rivojlanish va maxsus ta'lim vazifalari umumtarbiyaviy vazifalar	jismoniy rivojlanishni optimallashtirish vazifalari	jismoniy rivojlanish va maxsus ta'lim vazifalari
9.	Suzish sportida jismoniy mashqlar mazmuni deganda nimani tushuniladi?	jismoniy mashqlarni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan asosiy jarayonlar to'plami, shuningdek uning harakat yig'indisi	harakat faoliyati	harakatning tuzilishi
10.	Suzish sportida jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:	texnikaning bajarilishiga.	harakat faoliyati qismlarining to'plami	harakatning kuch va ritmik harakteristikasi
11.	Suzish sportida jismoniy harakat vazifalarini hal etish uchun zarur bo'ladigan harakat tuzilishining asosiy zveno va	harakat texnikasining asosi harakat texnikasining detallari	harakat texnikasining asosiy zvenosi	harakat texnikasining asosi

	xususiyatlarining to'plami - bu...			
12.	Suzish sportida jismoniy mashqlarni bajarishda nagruzkani nima harakterlaydi ?	bajarilgan ish xajmi	mashqlar bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funktsional faollikning hamda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni engil darajasi	vaqt birligida bajarilgan ishning miqdori
13.	Suzish sportida jismoniy nagruzkaning ichki tomonini quyidagilarda n qaysi biri aks ettiradi:	mashq bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar	vaqt birligi ichida bajarilgan nagruzkaning miqdori	bosib o'tilgan masofaning miqdori
14.	Suzish sportida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos metodlaridan qaysi biri quproq kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan ?	ko'rgazmali ta'sir va tezkor informatsiya metodlari	ko'rgazmali ta'sir va tezkor informatsiya metodlari musobaqa metodi	qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar, o'yin va musobaqa metodlari
15.	Suzish sportida jismoniy harakat ritmi qaysi harakteristika ga kiradi?	Fazoviy dinamik ritmik	dinamika harakterstikasi ga	fazoviy -vaqt harakteristikasiga

16.	Suzish sportida jismoniy qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlarining asosini nima tashkil etadi?	oldindan belgilangan qat'iy dastur va nagruzka bilan dam olishni aniq me'yorlash	nagruzkani aniq dozalash (mikdorlash)	oldindan belgilangan qat'iy dastur va nagruzka bilan dam olishni aniq me'yorlash
17.	Suzish sportida jismoniy quyidagilar ichidan o'yin metodikasiga xos xususiyatni toping?	ijodiy izlanish	o'yinda shug'ullanuvchilarni tez-tez almashtirish	o'yinni uzoq davom ettirish
18.	Suzish sportida jismoniy har xil harakatlarda bir vaqtni o'zida tashkil topadigan harakat ko'nikmasi va malakasini ko'chirish munosabatini ko'rsating?	salbiy	bir tomonlama yo'naltirish va ikki tomonlama	to'g'ri va egri
19.	Suzish sportida jismoniy tarbiya tizimi umum tayyorgarlik yo'nalishida o'rgatishning umumiy vazifalarini	o'rgatish vazifalari bevosita tanlangan kasb faoliyat soxalari bo'yicha tayyorgarligi aniqlanadi	maxsus sport ta'limni echish soxasi bo'yicha	umumiy jismoniy ta'lim vazifalarini amalga oshirish bilan aniqlanadi

	qaysi soxalar bo'yicha aniqlanadi?			
20.	Suzish sportida start nechta turga bo'linadi?	5 ta	3 ta	2 ta
21.	Suzishda burilishlar nechta guruxga bo'linadi?	3 ta	2ta	5 ta
22.	Suzish basseynlaridagi suvning harorati necha gradus bo'lishi kerak?	27-29 S	25 S	31 S
23.	Suzishga o'rgatishni asosiy vositalari aniqlang	umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar	engil atletika, sport o'yinlari elementlari	gimnastika, engil atletika, xalq o'yinlari,
24.	Suzishda qanday jismoniy mashqlar texnikasi mavjud?	jismoniy mashqlar mazmuni suzish texnika asosi,	texnikani aniqlovchi xalqa yakuniy faza, jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi, harakat yo'nalishi makon va zamon tavsifi	texnika asosi, jismoniy mashqlar shakli, asosiy fazasi, harakat kengligi, jismoniy mashqlarning paydo bo'lish dinamik tavsifi
25.	Suzishda Jismoniy tarbiya tizimida ko'llaniladigan umumiy	sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili, shaxsni har tomonlama	shaxsiy har tomonlama rivojlantirish tarbiyalash ta'lim berish tamoyili	o'rgatish tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, sog'lomlashtirish tamoyili

	tamoyillar nima?	rivojlanish tamoyilini, jismoniy tarbiyaning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili		
26.	Suzishda jismoniy tarbiyaning o'rgatish usullari va usuliyati?	mashq usuli	so'zlab berish ma'ruza,	mustaxkamlash, takrorlash, baxolash
27.	Ko'rsatilganlardan qaysi biri darsni tiplariga kiradi?	suzish	o'rgatish	oralik darslar
28.	Suzish darsida o'rgatish tamoyillarini qo'llash?	ongililik va faollik, ko'rsatmaliq, shug'ullanuvchilarga oson va individuallashtirish printsiplari muntazamlilik va talabni tabor oshirib berish printsiplari	shug'ullanuvchilarga oson va individuallashtirish talabni tabor oshirib berish printsiplari	ongililik va faollik printsiplari
29.	Startda turganda qo'llar holatini aniqlang?	qo'llar yoyilgan xolatda	qo'llar yarim bukilgan	qo'llar tirsakda bukilgan
30.	Suzishni o'rgatishda	o'rtacha tezlikda	o'rtacha tezlikda	tezlashgan shiddatda

	yangi mashqni qanday qilib ko'rsatish zarur?		sekinlashtirib, asosiy e'tiborni, qiyin elementga qaratib	
31.	Qaysi suzuvchi 1964-1965-yillarda 100 m ga brass usulida ikki karra jaxon rekordini o'rnatdi.	S.V. Babanina	S. Zabolotnikov	V. Xonyakin
32.	Chalqancha suzish usulida bosh xolatini aniqlang	suv tagida	bosh suv tagida	bosh kisman suv yuzasida
33.	Suvning zichligiga nimalar kiradi?	suvning kovushkoqli gi, zichlitgi ,suvning bosimi, solishtirma og'irligi	qovushkoklik, zichlik	Suvning kovushqoqligi
34.	Suvning fizik xossalriga nimalar kiradi?	nafas olish texnikasi	statik suzish	dinamik suzish
35.	Suzish texnikasiga nimalar kiradi?	oyoq qo'l va nafas olish texnikasi	nafas olish texnikasi statik va dinamik suzish	qo'l va oyok xarakat texnikasi
36.	Suzishga o'rgatish vosita deb nimaga aytiladi?	Umumrivojl antiruvchi	Maxsus mashqlar	Jismoniy sifatlar
37.	Suzishga urgatishda qaysi usullar	Frontal, guruxli, yakka	Guruxlashtirilgan uslub	Og'zaki ko'rgazmalilik

	samara beradi.	tartibli, uyushtirilgan uslub		
38.	Zamonaviy jonlantirish usulini aniqlang	Nafas olishni ta'minlash	Sun'iy nafas berish	Sun'iy nafas berish yurakni massaj qilish
39.	O'zbekistonda birinchi yopiq turdagi suv xavzasi qachon kurilgan?	1928-y	1926-y	1927-y
40.	Suvda qanday o'yinlar o'tkazish mumkin ?	Syujetli	Syujetsiz	Dramalashtirilgan
41.	1965-yilda S.V. Babanina 100 metr ga qaysi usulda suzib g'oliblikni qo'lga kiritgan.	Krol	Brass	Batterflyay
42.	Ilk suzishni o'rgatishda qaysi metodlar ko'llaniladi..	So'z, o'yin, ko'rgazmali, musobaqa va mashqlarni tushuntirish metodi.	Ko'rgazmalilik	Qismlab va to'lig'icha o'rgatish metodi.
43.	Suzish Olimpiya dasturiga qachon kirilgan	1896 y	1897 y	1900y
44.	Qaysi javobda suzish sport turiga aniq ta'rif berilgan?	Suzish bu jismoniy xarakat bo'lib. tashqi kuch	Suvda navdani gorizontol xolatida bo'lishligi	Tashqi kuch ta'sirisiz suvda xarakatlanish

		ta'sirisiz suvda xarakterlanish		
45.	Rossiyada birinchi suzish maktabi qachon ochilgan?	1908-y	1900-y	1923-y
46.	Ilk bor rus suzuvchilari qachon va qayerda o'tkazilgan olimpiya uyinlarida ishtirok etishgan?	1980-y Moskvada	1912-y koreyada	1912-y Stokgolmda
47.	Estafetali suzish musobaqasida necha kishi ishtirok etadi?	4 kishi	2 kishi	6 kishi
48.	Ochiq tabiiy suv xavzalarida suzish buyicha musobaqalarni ulchamini aniqlang	50 m- 100m	100- 400 m	500 m- 25 kmgacha
49.	Andijonda birinchi bo'lib Respublika buyicha suv sport bayrami qachon o'tkazilgan.?	1935-y	1936-y	1937-y
50.	Qobusnoma asarining nechanchi bobida	8 bobida	4 bobida	3 bobida

	suzishni bilishni ahamiyati katta ekanligi ko'rsatilgan?			
51.	O'zbekistonda suzish sportining boshlang'ich davri qaysi-yillarga to'g'ri keladi?	1922-1924 y	1922-1923 y	1924-1925 y

ILOVALAR
Suzish boyicha normativlar
 O'smirlar uchun

Suzish usullari	Masofa (metr)	1 O'smirlar	2 O'smirlar	3 O'smirlar
Erkin usul	50	42,10	49,50	58,00
	100	1.32,50	1.49,00	v/ho'
Batterflay	50	45,40	57,60	1.04,00
	100	1.40.00	2/06.00	v/ho'
Chalqancha	50	46,90	55,20	1.04,60
	100	1.41,10	2.02,20	v/ho'
Brass	50	53,00	1.03,00	1.12,70
	100	1.55,00	2.17,60	v/ho'
Kompleks suzish	100	1.47,40	2.04,00	v/ho'

Suzish boyicha normativlar
 Qizlar uchun

Suzish usullari	masofa	1 Qizlar	2 Qizlar	3 Qizlar
Erkin usul	50	48,60	57,20	1.05,90
	100	1.46,80	2.05,60	2.23,80
Batterflyay	50	51,80	1.01,00	1.10,80
	100	1.53,90	2.14,60	v/ho'
Chalqancha	50	56,30	1.06,30	1.14,20
	100	1.59,10	2.20,20	v/ho'
Brass	50	1.01,40	1.12,50	1.22,40
	100	2.12,50	2.35,90	v/ho'
Kompleks suzish	100	1.59,00	2.20,00	5.50,80

TAVSIYALAR SUZISHNI ORGANIZMGA TA'SIRI

1. Yurakka quvvat

Muntazam ravishda suvda suzish mashqlari yurak qon-tomir tizimi uchun yaxshi foyda beradi. Chunki suzishni boshlaganingiz zahoti arterial qon bosimi me'yoriga keladi. Yurak mushagi chiniqqanligi bois uning elastikligi ortadi.

2. Nafas olish tizimidagi muammolardan xalos etadi

Agar bronxit yoki o'pka yallig'lanishidan aziyat cheksangiz, shifokor tavsiyasiga ko'ra suzish bilan shug'ullanishingiz lozim. Chunki bu sport turida muntazam nafas mashqlarini bajarishingizga to'g'ri keladi. Natijada o'pka chiniqadi. Bundan tashqari, gipoksiya (kislorod yetishmasligi)dan xalos etadi.

3. Asablarni tinchlantiradi

Suv tanani bo'shashtirish xususiyatiga ega bo'lib, mushakdagi spazmlarni ketkazadi. Miya tin olib, uyqu va xotira yaxshilanadi. Suvga tushgach, barcha tashvishlarni unutasiz va ruhiy zo'riqishlardan xalos bo'lasiz.

4. Osteoxondrozni davolaydi

Hovuzda suzish, ayniqsa, umurtqa pog'onasida muammolari bor bemorlarning sevimli mashg'ulotiga aylanishi lozim. Bu sport turi umurtqa qiyshayishining odini oladi va bo'g'imlar bilan bog'liq artrit xastaliklarini davolashda yaxshi samara beradi.

5. Ozdiradi

Bir soat suvda suzish naqd 500 kilokaloriyadan xalos etadi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnash natijasida moddalar almashinuvi yaxshilanib, ortiqcha santimetr lar o'z-o'zidan yo'qola boshlaydi.

6. Semirishni istaganlar uchun ham foydali

Qanday qilib deysizmi? Suzish mashqlari davomida tanangizdagi barcha mushaklar ishlaydi. Mushaklar harakatlangani sari o'sib boraveradi. Natijada yog'lar hisobiga emas, aynan mushaklar hisobiga chiroyli qomatga ega bo'lasiz.

7. Varikozning oldini oladi

Suzish mashg'ulotidan keyin qon aylanishi yaxshilanadi, bundan tashqari, asosiy yuklama boldir va oyoq kaftiga tushgani uchun venalarda yig'ilib qolgan kon tarqala boshlaydi.

Darslikda uchraydigan atamalarning qisqartmalari

- AQB – Arterial qon bosimi
- TPN - Tibbiy pedagogik nazorat
- O‘TS - O‘pkaning tiriklik sigimi
- O‘MV - O‘pkaning maksimal ventilyatsiyasini
- YuMT - Yuklama miqdorining ta’siri
- MKI – Maksimal kislorod iste’moli
- MAT - Markaziy asab tizimi
- TN- Tibbiy nazorat
- DJT- Davolobchi jismoniy tarbiya
- KQA- Ko’krak qafas aylanasi
- D.H- Dastlabki holat
- URM- Umumrivojlantiruvchi mashqlar
- S- Soniya
- Mill.av.-Milloddan avvalgi
- UJT- Umum jismoniy tayorgarlik

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017- y. — 48 b

2. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekab. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017- y. - 48 b.

3. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bolishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlan-tirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga moljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017-yil. 14-yanvar. -T.: "O'zbekiston" 2017-y. - 103 b.

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004

2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Булгакова. Плавание: Учебник для вузов - М: Физкультура и спорт, 2001.

4. Livisskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования - М.: РГАФК 1997 307 с

6. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских Олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2004 – 216 с

7. Платонов В.Н Плавание – Киев: Олимпийская литература 2000-290с

8. Современная система спортивной подготовки / под ред Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М.: 1995- 446 с

9. Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании. – Т 2007-4 с

10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

11. Korbutoy V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.

12. Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013.
13. Scott Riewald. Scott Rodeo. Science of Swimming Faster, 2015 United States: Human Kinetics.
14. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
15. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.
16. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiati T-2015
17. Korbuto V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O‘zDJTI 2017
18. Korbuto V.M., Isroilova R.G. O‘yinlat orqali suzishni o‘rganamiz
19. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
20. Korbuto V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to‘plami. T-2013
21. Korbuto V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011
22. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O‘zDJTI 2010.
23. Krasnova G.M. Suzishning rivojlani tarixi. Toshkent 2009 O‘z.DJTI,2007
24. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilaming tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI 2015
25. Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании (Методические рекомендации) T-2007
25. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalari T-2014
26. Зародов В.М. Плавание на открытой воде. -Ташкент 2013
27. Завадовская Э.Н. История развития прыжков в воду. Ташкент-2009
28. Salimgareyeva R.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilami saralash va yo‘naltirish. Toshkent - 2015.
29. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilaming tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

INTERNET SAYTLARI

1. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию
2. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию
3. <http://swimming.hut.ru/> - учебные материалы по плаванию

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB. SUZISH VA UNI RIVOJLANISH TARIXI	
1.1 Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.....	8
1.2 O'zbekistonda suzishning rivojlanish bosqichlari.....	12
1.3 Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston Respublikasida suzish sport turi.....	32
II BOB. SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA SUV GIGIENASINING SUZUVCHILAR UCHUN AHAMIYATI. SUVNING FIZIK XOSSALARIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR	
2.1. Shug'ullanuvchilar uchun suv gigienasining ahamiyati..	39
2.2. Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari.....	40
2.3. Suvni dezinfeksiya (zararsizlantirish) qilish.....	42
2.4. Suv havzalaridagi suvga qo'yiladigan gigienik talablar.	42
2.5. Suvni flora va faunasi.....	53
2.6. Ochiq suv havzalariga qo'yiladigan asosiy gigienik me'yorlar va talablar.....	47
2.7. Sun'iy suv havzalariga qo'yiladigan asosiy gigienik talablar.....	47
2.8. Suvning fizik xossalari umumiy tushunchalar.....	48
2.9. Dinamik va statik suzish haqida umumiy tushuncha.....	49
2.10. Suzuvchining anatomik va fizilogik xususiyatlari.....	50
2.11 Suvning suyuqlik qarshiligi.....	52
III BOB. SUZISH USULLARI TEXNIKASIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR	
3.1. Ko'krakda krol usuli bilan suzish texnikasiga umumiy tushunchalar.....	57
3.2. Chalqanchasiga krol usul texnikasi.....	62
3.3. Delfin usulida suzish texnikasi.....	67
3.4 Brass usul texnikasi.....	70
IV BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARIDA STARTDAN CHIQUISH VA BURILISH TEXNIKASIGA UMUMIY TAVSIF	
4.1. Start haqida umumiy tushunchalar.....	76
4.2. Erkin holatdagi suzuvchining holati.....	77

4.3.	Suvga kirish va suzish.....	79
4.4.	Burilish texnikasi.....	80
4.5.	Suzishni texnik asoslari.....	81
4.6.	Suzishni boshlang'ich o'rgatish etapi.....	86
V BOB. CHO'KISH HAQIDA UMUMIY XARAKTERISTIKA		
5.1.	Cho'kish turlari.....	92
5.2.	Cho'kayotgan odamni qutqarish usullari.....	108
5.3.	Sun'iy nafas oldirish texnologiyasi.....	110
VI BOB. SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH		
6.1.	Suzishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi.....	114
6.2.	Suzish mashg'uloti jarayonida kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va kuch turlari.....	119
6.3.	Suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash metodikasi.....	129
6.4.	Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari.....	129
6.5.	Tezkorlikda sezish harakatini rivojlanishi.....	131
6.6.	Egiluvchanlik haqida tushuncha.....	134
6.7.	Egiluvchanlikning turlari va o'lehov mezonlari.....	135
6.8.	Suzuvchilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.....	137
6.9.	Suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasining vazifalari va vositalari.....	138
6.10.	“Harakatlarni muvofiqlash”, “muvofiqlash layoqatlari” ya'ni chaqqonlik tushunchalarining ta'riflari.....	141
6.11.	Chaqqonlik – muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida.....	145
6.12.	Suzuvchilarda chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi... ..	148
6.13.	“Vaqtni his qilish”, “Fazoni his qilish” va “Mushak kuchlanishlarini his qilish” ni takomillashtirish.....	149
6.14.	Suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirish. Charchash va chidamlilik.....	151
6.15.	Chidamlilikning namoyon bo'lishi.....	153
6.16.	Suzishda chidamlilikni rivojlantirish metodikasi.....	155
6.17.	Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi.....	158

6.18.	Suzish bilan guruhlarda shug'ullanish.....	159
6.19.	O'yin - suzishni o'rganish vositasi ekanligi.....	159
6.20.	Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan o'yinlar.....	162
	Xulosa	166
	Glossariy	168
	Testlar	170
	Ilovalar	180
	Foydalanilgan adabiyotlar	183

A. E. Sattorov, H. A. Safoyev

SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI

(Darslik)

Muharrir:

E.Eshov

Tex.muharrir:

D.Abduraxmonova

Musahhih:

M.Shodiyeva

Badiiy rahbar:

M.Sattorov

Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.

**Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 10.11.2022. Bichimi
60x84. Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garnitura 1/16.**

Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog‘ozi.

Bosma tabog‘i 11,75 Adadi 100. Buyurtma № 237,1



KAMOLOT

**“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ
bosmaxonasida chop etildi.**

Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy

Tel.: + 998 91 310 27 22

ISBN 978-991073453-3



9

789910

734533