

GIMAZUTDINOV RADIK
GALIMOVICH

**BOLALARNI SUZISHGA
O'RGATISH METODIKASI**

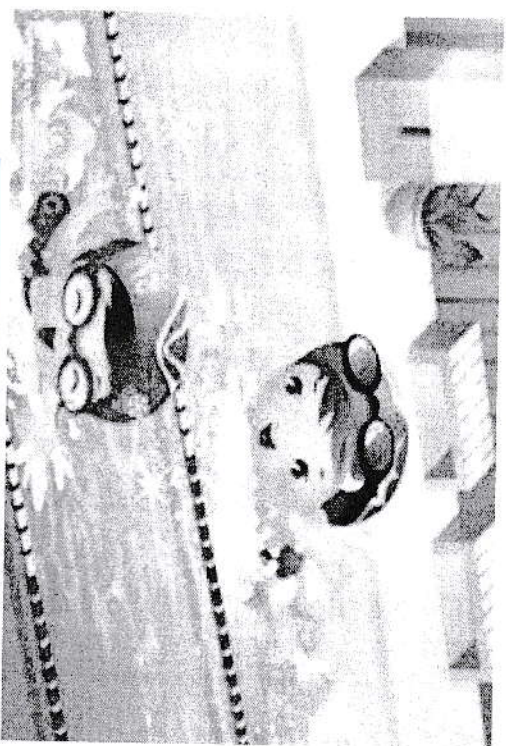


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

GIMAZUTDINOV RADIK GALIMOVICH

BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISH METODIKASI
(O'quv qo'llanma)

60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va
sport ta'lim yo'nalishi uchun



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Chirchiq – 2023
Yangi chirchiq prints

UO'K 373;796

KBK 74.2.75.717

G-33

R.G. Gimazutdinov. BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISH METODIKASI [O'QUV QO'LLANMA]. – Toshkent «Yangi chirchiq prints», 2023 - 180 b.

Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi "Bolalarni suzishga o'rgatish metodikasi" fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalarining 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib, 3 bob va 23 paragrafdan iborat. O'quv qo'llanmada suzishning nazariy bilim asoslari va uni o'rgatish texnikasi yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:

R.G. Gimazutdinov-Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Bolalar sporti" kafedrası katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

E.E.Xurramov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD)

S.U.Ibraximov- I.N.Qori Niyoziy nomidagi O'zbekiston Pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD)

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 20 -yil -dagi - sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9951-2-5

© Yangi chirchiq prints, 2023 y.
© Gimazutdinov R.G., 2023 y.

2

Kirish

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, shuningdek, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos bo'lgan shart-sharoitlar yaratish, ommaviy sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasini ifodalaydigan, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatandarparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirishga qaratilgan ezgu fazilatlarni sport orqali namoyon etish barkamol shaxs sifatlaridan biri ekanligidan dalolat beradi.

O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoniga muvofiq suv sporti turlari bo'yicha sport zahirasi va yuksak mahorati sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha mutaxasislarni tayyorlash va to'garak ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish borasida tizimli ishlarini yo'lga qo'yish belgilab qo'yilgan.

Mazkur farmon ijrosini ta'minlashda suv sporti mutaxasislarini tayyorlash ularning bilim ko'nikma va malakalarini shakllantirish bo'yicha tizimli ishlarini amalga oshirish ularning metodik ta'minotini ta'minlash muhim vazifalar sirasiga kiradi.

Jumladan Respublikamizda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlash va saralab olish ishlarini tizimli tashkillashirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lami ishlar amalga oshirish tizimli ravishda o'tkazilib kelimmoqda.

3

Shuningdek respublikamiz barcha hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham ochiq va yopiq sport inshootlarini barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini o'tkazilib kelinishi ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani shular jumlasidandir. Ayniqsa bu ommaviy sport musobaqalari yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish orqali yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish muhim ahamiyatga ega ekanligidan dalolat bermogda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar biri sifatida e'tirof etilmogda.

Biz tomonimizdan tayyorlangan "Bolalarni suzishga o'rgatish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi talabalari uchun tayyorlangan bo'lib, uning mazmunida xorijiy tajribalar asosida suzishning nazariy bilim asoslari va uni o'rgatish texnikalarini o'z ichiga qamrab olgan xolda talabalar uchun didaktik ta'minot sifatida xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, jamiyatimizda ommaviy sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlar va belgilangan ustuvor vazifalarni o'z vaqtida tizimli amalga oshirishi orqali va hayotga tadbiq etilishi bilan bir qatorda, jamiyatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini rivojlantirish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishga amaliy yordam beradi.

I-BOB.SUZISH MASHG'ULOTLARIDA SUZISH USULLARINI O'RGATISH METODIKASI VA UNI O'TKAZISHNING NAZARIY BILIM ASOSLARI

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.

Diqqati

a) tayanch nuqtalari va o'z sezgilaringizga e'tibor bering;

b) bo'shashish va egiluvchan bo'lishni biling;

v) keskin harakatlar qilmang;

g) harakatlar kengligining yanada ko'proq bilishga intiling.

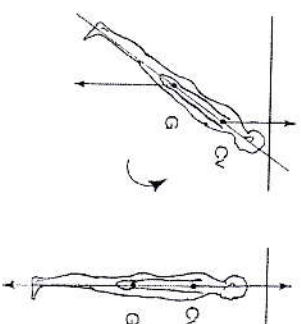
Xulosa qilib shuni aytish lozim: tez suzish uchun tayanch nuqtalarini aniqlab, ularga nisbatan tez joydan ko'chish kerak, lekin bu maqsad uchun qo'llarni tezroq harakat qildirish kerak emas.

1.1.Suza olish masalalari

Suv – bu odam odatlanmagan muhit bo'lib, unga ko'nikish uchun bir qator qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi. Ma'lum darajada yaxshi suza olish, shuningdek, yotiq holatni saqlashdagi qiyinchiliklar texnika va natijalarga ta'sir qiladi.

1. Arximed itarib chiqaruvchi kuchi.

Bu suyuqlik ichiga joylashtirilgan jismga ta'sir qiluvchi kuchdir. U siqib chiqarilgan suyuqlik og'irligiga teng va jismning geometrik markaziga ta'sir qiladi. Arximedning bu qonuni hammaga ma'lum.



Og'irlik kuchi.

Og'irlik markaziga muvozanat. Og'irlik kuchi. Turg'un bo'lmagan Muvozanat.

2. Muvozanat yoki yotiq holatda suza olish.

Yerning tortish kuchi (og'irlik kuchi) shuningdek suzuvchi gavdasiga va og'irlik markaziga ta'sir qiladi. Odamning oyoqlari o'pkaga nisbatan og'irroq bo'ladi, lekin shu bilan birga ular ancha kam hajimga ega.

Ular yotiq holatda turgan gavdaga nisbatan intiladilar, chunki og'irlik kuchi ta'sirida bo'ladi.

Og'irlik markazi tos suyagi bilan baravar turib, Arximed itaruvchi kuchi ta'sirida bo'lgan gavdaning geometrik markazi esa, ko'krak bilan baravar turadi.

Shuningdek quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- muammolarni murakkablashtirishmaslik uchun gavda holatiga;
- qo'llar harakatiga;
- bosh, bo'yin va iyakka.

Suvdagi muvozanatning bu muammolari "yotib suza olish" nomi bilan ma'lumdir.

1.2. Suvning suyrilik qarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati

Suvning suyrilik 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 suyrilik muammolariga to'qnashamiz.

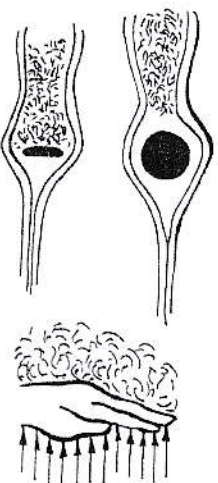
Suv havoga nisbatan ko'proq qarshilik ko'rsatadi.

Suzuvchining joydan ko'chishi – bu qarama-qarshi harakat qiluvchi kuchlar siljish va qarshilik natijalaridir. Ko'proq natijaga erishish uchun siljish harakatlarni oshirib, qarshilikning turli shakllarini kamaytirish kerak.

1. Laminar suyrilik. Suyuqliklar tinch holatda oqim bo'yicha bir tekisda harakat qiladilar. Suyrilik 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)



Laminar suyrilik

2. Girdobsimon suyrilik.

Agar oqim chiziqdari jism bilan to'qnashib, o'z yo'nalishi va tezligini ancha o'zgartirsa, laminar suyrilik girdobsimonga aylanadi.



Girdobsimon suyrilik

Molekulalar turli tomonga otilib ketib, qo'shni oqim chiziqclarini 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 suyrilik 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 chiziqclari buzilganda hech qachon laminar oqim hosil bo'la olmaydi. Bu chiziqcllar o'zining 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.

10

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 achinarlikki, suvda erkin turish uchun odam gavdasining maxsus moslamalari yo'q. Shuning uchun u o'zining suvdagi holatiga katta ahamiyat berishi kerak. Girdobsimon suyrilik 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'natirilgan qarshilik va girdobsimon zonalar qarshiligini birlashtiruvchi qarshilik;

- to'liqlar qarshiligi;

- ishqalanish qarshiligi.

Suzuvchini harakatlantiruvchi kuch:

Ko'tarish kuchi.

Suzuvchini harakatlantiruvchi kuch xuddi rasmda tasvirlanganidek harakat printsiipi 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.

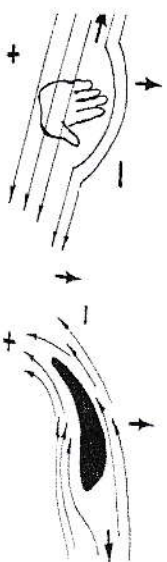
Suzuvchining joyidan ko'chishiga imkon beruvchi ko'tarish kuchi birikuvchi kombinatsiyasidan iborat:

- qo'l va oyloqlarning harakati, ya'ni ularning katta quloqch yoyishi natijasida panja va oyloq kattalari joyidan ko'chadi;

11

- alohida tayanch burchaklari, hujum burchaklari va joydan ko'chish yo'nalish natijasida qo'l va oyoq harakatlari suyuqlikning suyriqlik 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 kattiga gidrodinamik qo'l panjasining 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.

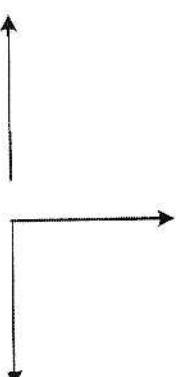
Motor – bu yotiq holda joydan ko'chishni ta'minlovchi, qanotning ikkala tomoni tagidan oqib chiquvchi havo oqimini yaratish imkonini beruvchi vositadir.

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 qabarliqligi 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.

Berulli teoremasidan bizga ma'lumki, birinchidan – yuqoridan o'tuvchi havo shunday tezlanishga duchor bo'ladiki, u qanotning orqa qirrasiga pastdan oqib o'tuvchi havo oqimini bilan bir vaqtda yetib keladi.

Ko'tarish kuchi



Harakat yo'nalishiga ro'baru qarshilik.

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.

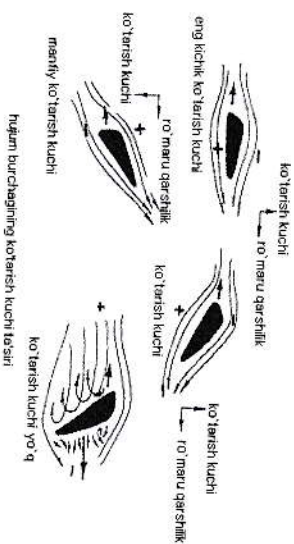
Shunday qilib, yuqori-past bosimlar almashinuvi sistemasi to'liq amalga oshadi va pastdan yuqoriga yo'nalgan vertikal ko'tarish kuchi qanotga ta'sir ko'rsatadi, samolyot uchib ketadi.

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'zgaradi.



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 kuchii 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

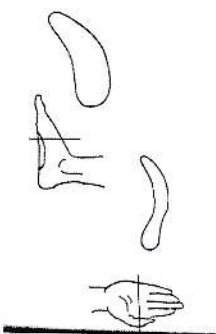
Qo'llar va oyoqlar, shuningdek ular qilgan harakatlar suzuvchining asosiy motori, qo'l va oyoq panjalari qanot hisoblanadi.

Tayanch nuqtalarining to'g'ri joylanishi, harakatlar va hujum burchaklari birgalikda bergan natija ko'tarish kuchini keltirib chiqarib, u kuchini yo'nalishida harakat qiladi. Suzuvchi sezgilar va uning suv bilan aloqasi samaradorligi uchun omil hisoblanadi.

3. Suzuvchini harakatlanuvchi kuchi

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 kattiga 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 orgali yaratiladi.

5. Yuqori-pastki bosim sistemasining boshqa harakati qo'l va oyoq panjalarining suv aylanib o'tuvchi yumaloqlangan qirralari va ularning orgasidagi 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'baru qarshilik) deb ataladi.

Ko'tarish kuchi doimo ro'baru 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.

1.3. Texnika asoslari

Suzish bilan suvda shug'ullanishadi: bu odamning yashashi tabiiy muhit emas. Shuning uchun suzishning barcha usullarida maummolar kelib chiqadi.

Agar siz xavf-xatarsiz bo'lishni va g'alaba qozonishni istasangiz, ba'zi bir asosiy qoidalarni yod olishingiz yoki qaytarishingiz kerak.

Yurishni o'rganmasdan yugurib bo'lmaganidek, suvda ham xuddi Shunday.

Asosiy to'g'ri nafas olish, so'ngra suvda o'z gavdasini boshqarish, yotish, cho'zilish, tik holatda turish sirpanish, siljish, oyoq yordamida harakat qilishni o'rganish kerak, nihoyat, siz brassdan boshlab, turli suzish usullari texnikalari bilan tanishasiz.

Suv ichida nafas olish va ko'zni ochish.

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

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

Diqqat!

1. Nafas chiqarish faol faza bo'lib, undan sust faza keladi.
2. Yaxshi nafas olishni o'rganish uchun pufflashni bilish kerak.
3. Suvda nafas olganda faqat og'iz ishtirok etadi.
4. Ko'zlar ochiq bo'lishi kerak.

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

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

1. Uy sharoitida o'rganish.

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

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

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

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

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

A. Bet-qo'l yuvgichida

Dastlabki mashg'ulotlar uchun bet-qo'l yuvgichi afzal, chunki faqatgina yuz suv ichida bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

18

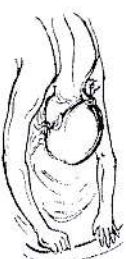


7. Boshni boshqa yonga buring, oldin ikki tomondan nafas olishni o'rganish kerak.

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

B. Vannada

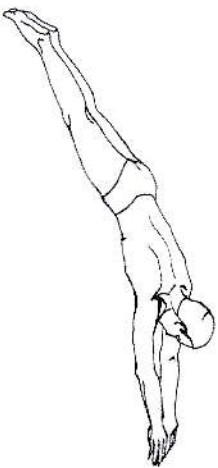
Siz bet-qo'l yuvgichida bajarilgan mashqlarda yaxshi natijalarga erishishingiz bilanog, xuddi shu mashqlarni vannada yotgan holda boshni burish ancha tabiiyroq bo'lib, hovuzda bajarishingiz kerak bo'lgan mashqlarga ko'proq o'xshab ketadi.



19

A. Qo'llar taxtada

1. Qo'llar taxtaga tayanmasdan, u yerda zo'r bermasdan bemalol yotadi (bu yostiq emas).
2. Siz qo'llaringiz bilan turtki berasiz.
3. Siz chuqur nafas olasiz.
4. Siz boshni qo'llar orasida ushlab, qo'llar bilan taxtaga tayanish uchun egilasiz.
5. Yuzga hech qanday xavf yo'q, chunki siz suvga botmasdan yuzingizni suv ichida ushlabni bilib olgansiz, u suv yuzasida yotadi.

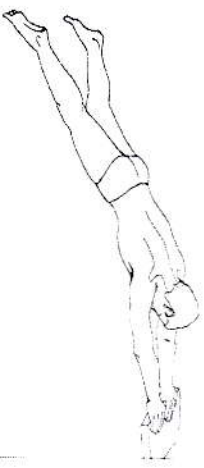


6. Bu mashq suv yuzasida o'zini ushlab turish imkonini beradi. Oyoqlarga suv tubida tayanch yo'q va ular ko'tariladi.

7. Gavda suv ustida, butunlay bo'shashgan.
8. Ko'zlar ochiq, siz nafasni ushlab turasiz.
9. Shu holatni ushlab turish uchun iyakni ko'krakka tirab, qo'llar oldinga cho'zilib kerak.

B. Qo'llar taxta yonida.

Textani o'rasidan ushlab kerak, katta barmoqlar yuqorida, qolgan barmoqlar suv ichida. Harakatlar xuddi o'sha, cho'zilgan qo'llar zo'r bermasdan tayanch vazifasini bajaradi, bosh harakati yanada katta ahamiyatga ega.



V. Qo'llar taxtani chetidan ushlaydi

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

G. Taxtasiz.

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

3. Chalgancho vaziyatdan tik holatga qanday o'tiladi.

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

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

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

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

4. Chalganchoqqa qanday yotish kerak

Xuddi Shunday tarzda, lekin asosiy qiyinchilik Shundaki, chalganchoq yotganda qayergaligini ko'rmasdan harakat qilinadi. Bu mashq qorinda yotib cho'zilib bo'yicha qilingan mashq kabi oldin taxta yordamida, undan keyin esa, taxtasiz bajariladi.

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



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

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



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

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

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

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

8. Bu holatda yengil turish uchun:

- bosh suv ustida yotishi;
- iyakni bo'sh qo'yish;
- yuqoriga qarash;
- qo'llarni zo'r bermasdan uzatish kerak.

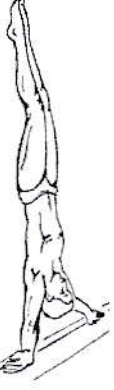
Hovuz devori yonida oyoqlarni siltash.

Mashg'ulot davomida oyoqlarni siltashni o'rganish foydali bo'ladi.

Hovuz chetini ushlagan holda qo'llaringizni to'g'riqlab, suv ustida cho'zilasiz. To'g'ri nafas olish bilan birga oyoqlar bilan zarba berish kerak va:



mashqni qorinda yotgan holda mejangandek chelqancha yotgan holda ham bajarish mumkin



a) oyoqlar cho'zilgan va bo'shashgan, tizzalar bukkilmagan;

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

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

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

1.5. Sirpanish

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

1. Suzish taxtasidan foydalangan holda qorinda sirpanish

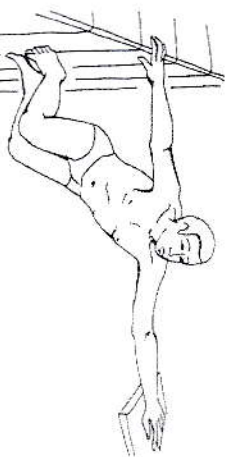
Suzish taxtasini topish ancha yengil bo'lganligi sababli uni sotib olish yoki qarzga olish mumkin. Undan qanday foydalaniladi:

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

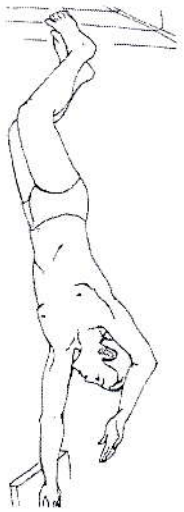
2. Qo'llar cho'zilganda suvdagi taxta ustida yotadi, lekin qo'llar uncha osilmaydi.

A. Qo'llar taxtada

1. Holat: bir qo'l bilan hovuzning yon devori ushlanadi, yonlamasiga turiladi, oyoqlar bukkilgan, ikkinchi qo'l cho'zilgan va ravon, bernalol taxtada yotadi.



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



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

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

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

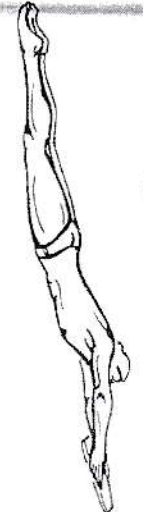
B. Bilaklar taxta ustida

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

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

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

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



V. Taxtani barmoqlar bilan ushlanadi.

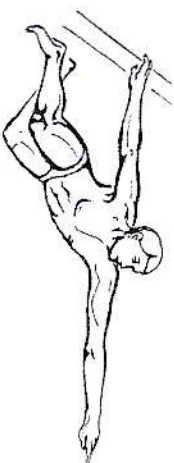
Taxtani faqat barmoqlar ushlab, bunda katta barmoqdan tashqari hamma barmoqlar taxtada, katta barmoq suv ichida bo'ladi. Bu taxtasiz

sirpanishdan oldingi oxirgi bosqichdir. Qo'llar taxtada yotadi, bu qayd qilish nuqtasi bo'lib, uni tayanch nuqtasi deb bo'lmaydi. Bo'sh qo'yilgan holatga, cho'zilish va sirpanish va shu bilan birga to'g'ri nafas olishga intiling.

2. Suzish taxtasini ishlatmasdan qorinda sirpanish

Suv yuzasida yotgan qo'l taxta vazifasini bajaradi.

1. Hovuz chetidagi start holati xuddi Shunday.



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

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



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

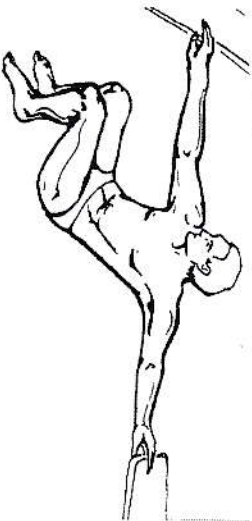
5. Taxta sababli sig'ilishlarga duchor bo'lmagan bosh suv yuzasida g'avda bilan bir o'qda bo'lib qolishi mumkin, yuz suv ichida bo'lib, quiloqlar esa tashqarida bo'ladi.

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

3. Suzish taxtasi bilan chalganchasiga sirpanish.

Chalganchasiga sirpanishda siljish qoidasi xuddi qorinda sirpanish kabi qoladi.

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



Orqaga cho'zilishtan so'ng mashqni bajarish osonlashadi.

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

2. Hovuz chetini ushlab turgan qo'l:

- oyoqlar turtkisi;

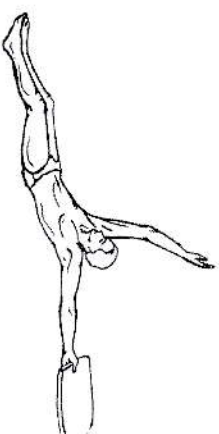
- gavda bilan bir chiziqda bo'lish uchun orqaga engashgan bosh harakati;

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

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

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

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



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

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



Suzishda taxtasiz chalganacha sirpanish

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

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

2. Bosh qo'llar orasida tabiiy ravishda turadi.

3. Suv ustida faqat yuz bo'ladi.

4. Quloqlar suv ichida.

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

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

1.6. Siljish

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

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, suv tagida siljishni uch turga ajratish mumkin:

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

2. Suv ostida tiranib itarish va sirpanish.

3. Suv ustiga qaytish.

1. Qorinda siljish.

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

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

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

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

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

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

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

- suv ostida to'g'ri holatdan itarilishgacha bo'lgan vaqtni aniqlash;

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

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

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish itarilish sirpanishga qaraganda osonroq bajariladi.

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

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

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

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

Suv tanamizning ikki tomonidan hech qanday qarshiliksiz sirpanib keta oladi.

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

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

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

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

- agar siz boshingizni tushirib, iyagingizni ko'krakka taqasangiz, tubga qarab ketasiz.

V. Suv yuzasiga qaytish

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

2. Chalqancha siljish

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

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

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

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

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

3. Panjalalar biri ikkinchisining ustida bo'ladi.

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

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish

1. Siz chalqancha yotibsiz, gavda cho'zilgan, itarilish xuddi qorinda siljish kabi bajariladi.

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

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

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

V. Suv yuzasiga qaytish.

Suv yuzasiga qaytish tezlik sekinlashganda ro'y beradi:

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

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

Qorinda siljishda oyoq harakatlari texnikasi

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

Shuningdek, siz hovuz chetiga tayanib, oyoq harakatlarini bajardingiz.

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

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

2. Harakatlar kichik kenglikda, lekin yuqori chastotada.

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

4. Undan suvga nafas chiqarish uchun foydalaning.

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

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

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

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

Chalqancha siljishda oyoq harakatlari texnikasi

Suv ostida sirpanish yoki siljishni bajaranda oyoq harakatlari quyidagicha bajariladi:

1. Oyoqlar uzatilgan, tizzalar bukilmagan.

2. Oyoq uclarini cho'zish kerak.

3. Harakat sonlardan boshlanib, u koptokka berilgan zarbaga o'xshaydi, tizzalar kuchsiz bukilgan.

4. Harakat kengligi katta emas, lekin harakatlar bir maromda va tez.

5. Oyoq zarbalaridan hosil bo'lgan tomchilar siljish yo'nalishining teskari tomoniga yo'nalgan.

Chalqancha holatda oyoq harakatlarini bajarish uchun yotiq holatni ta'minlashda qo'yidagi qoidalarga rioya qilish lozim: suvdan faqat yuz ko'rinish turishi, quloqlar suv ichida bo'lishi:

- ngoh yuqoriga, shippa yo'nalgan bo'lishi;

- suv ichida "o'tirishga" yo'l qo'ymaslik uchun dumba va qorin suv yuzasiga yaqinroq bo'lishi;

- kindik suv ustida bo'lishi;

- ko'krak oldinga egilishi uchun qo'llar orqaga qo'yilgan bo'lishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Suza olish masalalari.

2. Suvning suyrilik qarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati.

3. Texnika asoslari.

4. Suv ustida yotish va tik holatga o'tish.

5. Sirpanish.

6. Siljish.

II-BOB SUZISH MASHG'ULOTLARIDA SUZISH USULLARI TEKNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

2.1. O'rganuvchilar uchun brass usuli

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

- o'rganish oson bo'lgan oyoqlarni kerish ("qaychi" harakati) tufayli suv ustida siljishga imkon beradi;
- ko'rish oson va nazorat qilish mumkin bo'lgan ancha oddiy mashqni qo'l harakati bilan bajarish imkonini beradi;

- nihoyat, brass usuli tavsiya etilmagan narsa, ya'ni nafas organlarining suv ustida bo'lishiga imkon beradi.

Oxirgi aytilgan, ya'ni ko'pincha xavfli bo'lgan ustunlikka ko'proq intiladilar, chunki u suvdagi vaziyatni to'liq boshqarishga ishontradi, shu bilan bir vaqtda xavf ular kutganidan yaqinroq bo'lishi mumkin. Afsuski, natijaga tez erishilganligi sababli bu texnikadan tez-tez foydalanib turiladi.

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

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

O'rganuvchilar uchun brass usuli

Brass usulida suzishda oyoqlar harakati.

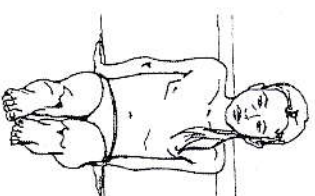
Oyoqlar harakati "qaychi" va uni o'rganib olish qiyin emas. Uning yordamida siljish oson bo'ladi, agarda suzishni osonlashtiruvchi suzish

taxtasi mavjud bo'lsa. Faqat texnikani yaxshi egallash va ko'p mashqlardan keyingina qo'l harakatlarga o'tish mumkin. Hovuz chetiga o'tirib, harakatlarni o'rganish va puxtalashni boshlash kerak. Shunda ularni ko'rish va nazorat qilish mumkin; ba'zibir sharoitlarda shuni suv ichida qilisa ham bo'ladi.

1. Quruvlikda

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

Dastlabki holatda to'xtash vaqti belgilanadi, bunda "qaychi" harakati yordamida amalga oshirilgan sirpanishdan foydalanish uchun oyoqlar birlashib cho'zilgan bo'ladi.



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



b) oyoqlar keriladi, oyoq tizzalarini to'g'rilab, oyoq uchlari va tovonlar ikki yoqqa qaraydi. Oyoq uchlari burilib, ikki tomonga qaragan.

v) oyoqlar surilib, oyoq uchlari cho'ziladi.

Bu mashqqa odatlanish uchun uni ko'p marta qaytarish kerak. Oyoq uchlari ahamiyat bering. Agar siz mashq texnikasi to'g'risida ko'p o'ylab o'tirmasdan, uni muammolarsiz, yaxshi maromda, oyoqlarni birga ushlab bajarishni o'rgansangiz, siz suvga tushishingiz mumkin.

2. Suvda

Mashqlarni puxta bajarishning davomi uch bosqichda: birinchi iktitasi hovuz devori oldida, uchinchi suzish taxtasi bilan olib borilishi kerak. Shuningdek, agar sizga qulay bo'lsa, po'kakli suzish kamaridan foydalanishingiz mumkin.

A. Hovuz devoriga tiranib, chalgancha

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

2. Oyoqlarni suv ustiga ko'taring.

3. Harakatlarni nazorat qilib, ularni bajarang.

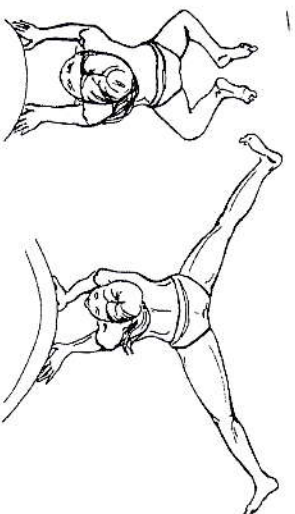
4. Diqqat, birinchi ikki bosqichda oyoq barmog uchlari sizga yo'nalib, uchinchi bosqichda cho'zilishiga e'tibor bering.

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

6. Tez qoringa ag'dariling.

B. Hovuz devoriga tiranib, qorinda

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



2. Oyoq uchlari va maromga ahamiyat berib, mashqni bajarang.

To'xtam vaqtini eslab qoling, bunda oyoqlar suv ustiga uzatilgan bo'ladi.

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

V. Suzish taxtasi bilan:

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

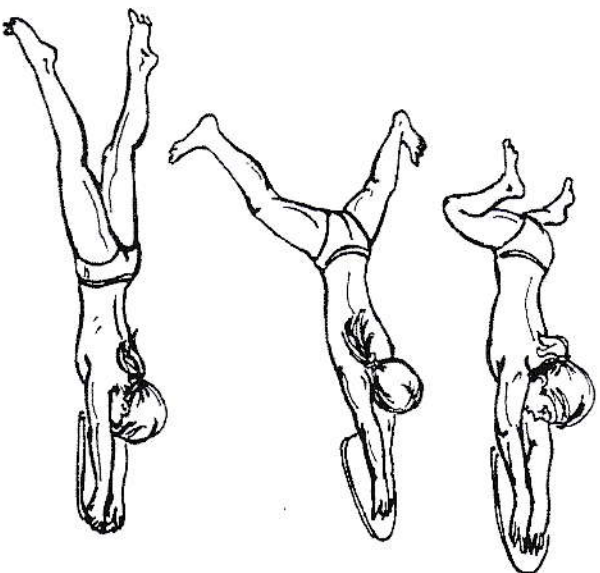
1. Qo'llar taxtada

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

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

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

g) marom, takt va natijani ishlab chiqing;



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

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

2. Taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi

Agar suzish taxtasining o'rtasidan yoki faqat barmoqlar bilan ushlansa, nafas olish engil bo'ladi. Bosh harakatlari muhim, keyinroq siz uning ahamiyatini payqab olasiz.

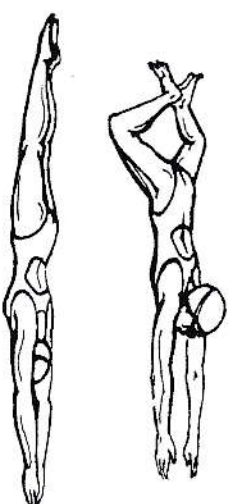
a) harakatning birinchi fazasida og'izdan nafas olish uchun iyakni suvga tushirib, boshni eging.

b) oyoqlarni kerganda boshni suvga botiring.

v) mashqning ikkinchi qismi oxirida va uchidan bir qismining hammasida olingan nafasni ushlab turing, bosh suv ichida, ko'zlar ochilgan bo'lsin.

g) suv ustiga qaytib kelganda boshni egib, to'liq nafas chiqarish uchun sirg'anishning boshlanishidan to oxirigacha sekin-asta nafas olishni boshlash, so'ngra borgan sari chuqurroq nafas olish kerak.

3. Qo'llar oldinga cho'zilib, suzish taxtasiz bajariladi va taxta o'rniga qo'llar suv ustida ohista yotadi.



Brass usulida oyoq harakatlari uchun tayyorgarlik mashg'ulotlarining rejasi.

1. Agar imkoni bo'lsa hovuzni ko'ndalang o'tishdan boshlang.

2. Siz har bir mashqni hovuzni bo'yiga va ko'ndalangiga o'tib, 30 soniya tanaffus bilan takrorlang.

3. Mashq yaxshi bajarilgach, endi eniga va uzunasiga 2 tadan urinish, ularning orasida 30 soniyadan tanaffus bo'ladi. 30 soniya dam olib, yana boshqatdan boshlang. Lekin endi hovuz uzunasi bo'ylab 5-6 urinishdan bajariladi.

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

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

Diqqati

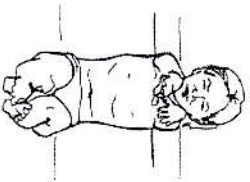
Oyoqlar bilan ishlash jismoniy holatni ushlab turishda muhim mashq hisoblanadi. Uni har bir mashg'ulotda, har bir oy va yilda doimo takrorlab va takomillashtirib turish kerak, chunki yuqori malakali sportchilar va atletikachilar uchun zarurdir.

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

2.2. Boshlovchilar uchun brass usuli

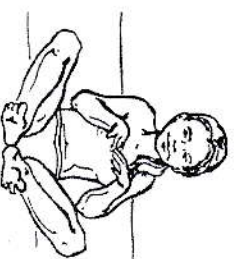
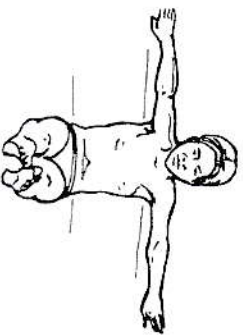
Qo'l va oyoqlar harakati

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

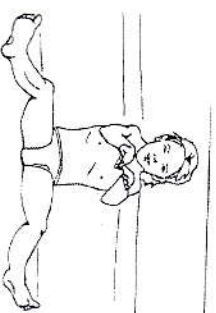


Harakat uch qismdan iborat bo'lib, dastlabki holat o'tirgan holda, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar birga:

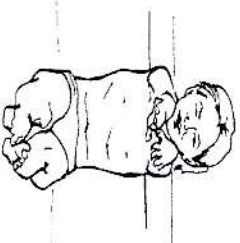
1. Qo'llar yon tomonga yvelka barobar yotiq tekislikda uzatilgan bo'lib, kaftlar orqaga qaratilgan.



2. So'ngra qo'llar tirsakda buklanib, ko'krak oldida birlashadi, kaftlar yuqoriga qaratiladi va iyak oldingi holatga qaytadi, bunda biyak va yvelkalar mashq qiladi.



3. Qo'llarni "tortish" fazasining birinchi qismida oyoqlar keriladi.
4. Tirsaklar yoyilganda, qo'llar to'g'riylanadi va oldinga uzatiladi.
Qo'llarning bu harakati oyoqlar cho'zilganda bajarilib, oldinga sirpanish hosil bo'ladi.



Harakatning birinchi qismi ham yaxshi suzuvchilarda, ikkinchi qismlari ham ishchi holat hisoblanadi. Hushyor bo'ling va harakatning oxirgi bosqichida suvdan juda qattiq itarilmang, chunki u siljishga teskari yo'nalgan bo'ladi.

Harakatlar o'zaro mosligini o'zlashtirish

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

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

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

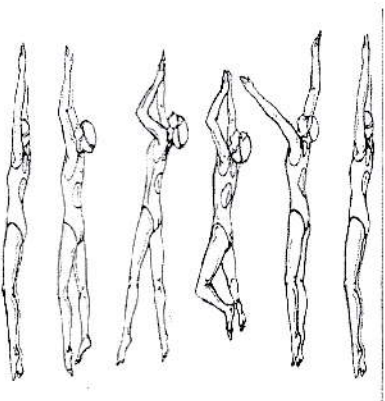
3. Qo'llar harakatining oxirgi bosqichi paytida oyoqlar birlashadi, bunda qo'llar ichkariga qarab harakat qilib, ko'krakka taqaladi.

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

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

Diqqat! E'tibor bering!

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



1. oyoq harakatlari paytida qo'llar bilan ishlashni boshlang;

2. sirg'anish vaqtidan foydalaning;

3. tezlashgan sur'atlar bilan harakat qilmang;

4. qo'llarni yaxshi yoying;

5. qo'llarni ko'krakka to'g'ri taqang;

6. oldinga progressiv siljish uchun qo'llarni iloji boricha uzqroqqa cho'zing.

2.3. Brass usuli bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

1. Qoidalar.

a) Muvaffaqiyat qozonish uchun mashqdan mashqqa sakramasdan bosqichma-bosqich harakat qilish kerak.

b) Sizing tayyorgarlik darajangiz qanday bo'lishidan qat'iy nazar (siz faqat o'zingizni suvda ushlashni bilasiz, suzishning boshlang'ich darajasi, siz po'kakli kamaridan foydalanasiz yoki aksincha) startni yaxshi o'tkazish, asosiy qoidalarga ahamiyat berish kerak, chunki keyinchalik ular siz faqat orzu qila oladigan g'alabalarga asos bo'ladi.

v) Tayyorgarlik darajangiz, o'zingizga ishonch va qo'rquvga qarab, siz suzishni kamar bilan boshlashingiz mumkin, shu tufayli siz to'sqinliklar sonini kamaytirib, undan keyin esa, barcha qiyinchiliklardan batamom xolis bo'lasiz.

g) Biz ko'rib chiqqan barcha bosqichlarni o'tish kerak (kamar yoki kamarisiz – tartib bir xilda bo'ladi).

d) Oldin bir mashqni mustahkam egallab olib, so'ngra keyingisiga o'tiladi.

2. Hovuzdagi mashg'ulotni tashkil qilish

a) Mashg'ulotning birinchi qismi – takrorlash va o'rganilgan mashqlarni mustahkamlashga bag'ishlangan.

b) Mashg'ulotning ikkinchi qismi keyingi mashg'ulotlar bilan ta'limdan tarkib topgan.

v) Bir necha daqiqani keyingi mashg'ulotda o'rganish va puxtalash uchun obyekt tarqasida bitta mashq bilan tanishishga bog'ishlash kerak.

g) mashq davomida hamma, ayniqsa bolalar, bir oz dam olishi kerak, ayniqsa vaqt imkon bersa, bu ortiqchalik qilmaydi.

3. Mashg'ulot mazmuni

Biz har kim o'ziga xos marom bilan rivojlanishni bilib, sizga yordam berish uchun ketma-ket bosqichlarga bo'lingan ba'zi bir taxminiy tartibni taklif qilamiz.

Sizga vaziyatni hisobga olgan holda muayyan sondagi mashg'ulotlar zarur bo'ladi.

Chegaralash qiyin bo'lgan muayyan sondagi takrorlashlarni bajarish zarur, bu esa, yanada yuqoriroq darajalarga yo'l ochib beradi; mashqlarni bajarish texnikasini va avtomatizmini, shuningdek, mashg'ulot darajasini takomillashtirish uchun takrorlashlar sonini oshirish foydalidir.

1-vazifa. Oyoqlar bilan to'g'ri ishlash.

1. Qurruqlikda yozilish: 5 daq.
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Sirg'anish, siljish va qorinda va chalganacha yotganda oyoqlar bilan depsinish: 15 daq.
4. Qurruqlikda, oyoqlar bilan harakat qilish o'rganish: 5 daq.
5. Suvda, hovuz chetidan ushlab, "qaychi" harakatlarini bajarish: 2 daq.
6. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarish: 5 daq.
7. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab va nafas olgan holda oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarish: 15 daq.
8. Tanaffus.

2-vazifa. Qo'llar bilan to'g'ri ishlash.

1. Qurruqlikda yozilish: 5 daq.
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarish: 8x25 m (har bir urinishdan so'ng 15 sek dam olish).
4. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab, nafas olgan holda oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarishi: 6x25 m (har bir urinishdan so'ng 15 sek dam olish)
5. Qurruqligida, oyoq harakatlari texnikasi va oyoq hamda qo'l harakatlari o'zaro mosligini o'rganish: 58 daq.
6. Suvda, qo'l harakatlari va suzish vaqtidagi his-tuyg'ularni o'rganish 12x25 m.
7. Tanaffus

3-vazifa. Brass usuli texnikasini o'rganish.

1. Qurruqlikda yozilish: 5 daq.
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarishi: 12x25 m (har bir urinishdan so'ng 15 sek dam olish).
4. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlagan holda nafas olib, oyoqlar bilan "qaychi" harakatlarini bajarish: 6x25 m (har bir urinishdan so'ng 15 sek dam olish)
5. Kelishilgan harakatlar bilan suzish: 4x25 m (har bir urinishdan so'ng 15 sek dam olish).
6. Tanaffus.
Men suzish texnikasini o'rganayapman.
Suzish texnikasini o'rganish bosqichma-bosqich olib boriladi. U yoki bu bosqichga tegishli turi mashqlarni muntazam bajarish va puxtalash kerak.

Bu mashqlar orasida, ayniqsa o'rganish bosqichida doimo o'zaro ta'sir bo'ladi.

Faqat bir mashq texnikasini egallab olgandan keyingina navbatdagi bosqichga o'tish mumkin.

Agar xohlasangiz, bir vaqtning o'zida krol usulida va chalganicha suzishni o'rganishi mumkin. Texnika sohasida ularning orasida ko'p umumiyliklar bor.

Mashg'ulotlar yanada quvnoq kayfiyatda va turli-tuman bo'ladi.

2.4. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Ikki muhim masala: nafas olish va oyoqlar harakatini birga qo'shib yaxshi o'rganish kerak. Hovuzda uzunasiga va ko'ndalangiga bo'ladigan takrorlashlar vaqtining uzayishi va sonning ortishi depsinishni to'g'ri bajarishga yordam beradi. Bu esa, qo'l harakatlarini o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan yaxshi jismoniy holatga erishish imkonini beradi. Navbatdagi bosqichga o'tish bu mashqlarni o'zlashtirib olishga bog'liqdir. Oldingi "Texnika asoslari" bobida aytib o'tilgan barcha mahorat birinchi bosqichlarni o'zlashtirib olishda foydasi tegadi.

1. Nafas olish.

Suv ichida nafas olish muammosi muvaffaqiyatli hal qilib bo'lindi. Taklif qilingan o'qitish uslubiyati tufayli siz boshni o'ng, xuddi shunday chap tomonga burib nafas olasiz.

Keling, siz esdan chiqarishingiz mumkin bo'lgan ba'zi bir qoidalarini eslab olamiz.

1. Nafas chiqarish – faol faza, nafas olish sust faza.
2. Oldin to'raligicha nafas chiqaring, Shundan so'ng yaxshi nafas oling.
3. Siz suvga nafas chiqarasiz, so'ngra nafas olish uchun boshni burasiz.
4. Faqat og'iz bilan nafas olasiz.
5. Ko'zlar ochiq.

6. Boshingiz gavda bilan bir chiziqda yotib, siz uni ko'tarmasdan faqat burasiz.

7. Siz boshingizni faqat Arximed qonuni bo'yicha itarib chiqaruvchi kuch natijasini qo'ldan chiqarmaslik zarur bo'lgan paytdagina buringingiz kerak. Bosh burilib, suv nariga ketganda suv yuzasida nafas olish uchun og'zingizni oching.

8. Siz boshingizni o'ngga, xuddi shunday chapga burganda bir xilda yaxshi nafas olasiz. Shuning uchun siz doim boshingizni hovuzning faqat bir tomonidan burasiz, bunda ikki tomonga qarab siljish qilinadi, shunday qilib, almashish tabiiy ravishda ro'y beradi. Shunda siz hovuz chetidan berilayotgan tavsivalarni ko'rishingiz mumkin bo'ladi.

2. Oyoq harakatlari yordamida siljish.

A. Oyoq bilan depsinishni bajarishga tayyorgarlik.

Bunday qaraganda, u bajarilgan. Oyoq bilan depsinish son orqali bo'lib, u oddiy, harakat kengligi kichikdir. Oyoqlar cho'zilgan, lekin tarang tortmagan oyoq panjalari suv ostida.

B. Suzish taxtasi bilan qo'llar taxta ustida.

Siz nafas chiqarasiz, bunda iyagingiz suv ichida bo'ladi. Siz boshingizni ko'tarib, nafas olasiz, suv ustida to'g'ri yotibsiz.

Oyoqlaringiz xuddi prujina singari egiluvchandir, tizzalaringizni esa bukmang.

Siz to'piq va sonlaringiz ustida suvni his qilishingiz kerak.

Siz to'qinlar hosil qilmasdan, suv ichida sirg'anayotganingizni his qilasiz.

Siz hovuzda uzunasiga va ko'ndalangiga 10 m dan 25 m gacha urinishlarni bajarishni bilishingiz kerak, bunda kuch tiklash uchun 10 sek dan 15 sek gacha vaqt sarflanadi, shuningdek keyingi mashqqa o'tishdan oldin 200 m dan 300 m gacha suzib o'tish kerak.

V. Qo'llar suzish taxtasi markazida, nafas yonboshlab olinadi.

Taxtani o'rtasidan ushlash kerak. Yonboshlab nafas olish ancha qulaydir.



Agar 15-25 m dan suzish qilib, kuch tiklanishiga 10 sek dan 15 sek gacha vaqt sarflang, umumiy faqat barmoqlar bilan ushlashga harakat qiling.

G. Taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Taxtani qo'llarga oling, katta barmoq taxta tagida, qolgan barmoqlar taxta ustida, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Chuqur nafas chiqarib, yonboshlab qo'llar orasida nafas oling, so'ngra boshingizni sezilar-sezilmas buring. Og'zingizni biroz qiyshaytirib, suvga nafas chiqaring.

Oyoq depsinishlari yanada samaraliroq bo'lib, siz egiluvchan to'piqlaringizning suvga urilishini his qilasis. Siz hech qanday qiyinchiliklar sezmasdan xuddi shunday 200 m ga suzishingiz kerak.



D. Bitta qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gawda bo'ylab yotadi.

Bitta qo'l oldinga cho'zilib, taxtani ushlaydi, ikkinchisi gawda bo'ylab yotadi, siz nafas olish uchun shu tomonga boshingizni burasis.

Diqqat, siz yonboshga ag'darilmasdan, yelka va gavadani emas, balki faqat boshingizni burasis.



E. Suzish taxtasiz oyoqlar bilan depsinishni bajarish, bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi orqaga.

Bu mashq oldingisiga o'xshash, lekin u taxtasiz bajariladi. Siz qorinda aniq yotibsis.

Siz sirg'anishni oson bajaryapsiz.

Siz nafas chiqarish vaqtini oson oshira olasis.

Siz hech qanday qiyinchiliklar sezmasdan xuddi shunday 200 m ga suza olasis.



J. Oyoq bilan depsinishni suzish taxtasiz bajarish, ikkala qo'l gawda bo'ylab cho'zilgan.

Siz qorinda aniq yotibsis va nafas olish uchun faqat boshni burasis.

Siz yetarlicha mashq qildingiz, endi siz qiynalmasdan qo'l harakatlari o'rganishingiz mumkin.

Biz shuni eslatamizki, faqat bundan oldingi o'rganilgan mashqqa fikrni to'plab olish uchun ilgari o'rganilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda qaytarish kerak.

Taxta bilan oyoq depsinishlari va oldinga cho'zilgan qo'llar bilan mashqlarni har bir mashg'ulotda bajarish kerak. Bu jismoniy maromni ushlab turishda zarurdir. Siz oyoqlar bilan depsinish, bir qo'l oldinda, ikkinchi esa, orqada bo'lishiga, yonboshlab nafas olishga ahamiyat berasis.

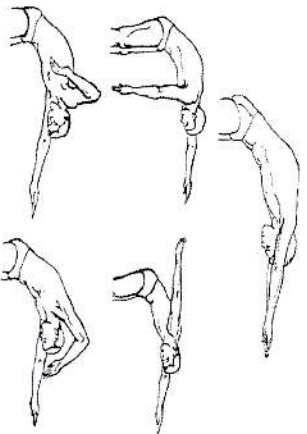
2.5. Qo'l va oyoq harakatlari yordamida siljish

Siz qiynalmasdan siljysisiz va nafas olasis, siz yaxshi jismoniy maromdasiz, endi esa, qo'llar harakatini o'rganishda fikrni bir joyga jamlashingiz mumkin.

A. Qo'llar vazifani va suvga yaqinlashish hissini anglash

Qo'l harakatlarini o'rganishni boshlashdan oldin qo'llarning suv bilan yaqinlashish hissini anglash foydali va hatto zarurdir. Siz bu yaqinlashishning muhimligi va ahamiyatini bilib olishingiz kerak. Mana bir necha oddiy mashqlar:

1. Siz hovuz tubida suv ichida turibsiz, qo'llar va bilaklar bilan eshishni bajaring, bu harakat "eshkak" deb ataladi.
2. Siz hovuz tubida emas, faqat suv ichidasiz, yvelkalarinig suvdan chiqib turibdi, qo'llar bilan "eshkak" eshing.
3. Xuddi shu holatda bitta yelka suvdan chiqib turishi uchun yon tomondan mustahkamroq tayanch toping.
4. Endi suvdan ikkala yelka chiqib turishi uchun xuddi o'sha mashqni ikki qo'l bilan bajaring.



5. Chalgancha yotgan holda qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan, oyoqlar hech qanday harakat qilmaydi, siz faqat qo'llar bilan eshkak eshib siljivsiz.

B. Qo'llar harakati

Shuni esdan chiqarmangki, qo'llarning orgada bo'lishi bilan birga, qo'llar tayanchiga nisbatan siljish kerak. Suv bilan yaqinlikni yaxshi his qilganda harakat yanada samaraliroq bo'ladi.

1. Quruqlikdagi harakatni o'zlashtirish.

O'rganuvchilar xatolikka yo'l qo'ymasliklari uchun harakatlarni oddiy tushuntirishga harakat qilamiz:

a) Siz harakatni qo'llar to'g'ri bo'lganda boshlaysiz.

b) Qo'l suv yuzasida cho'ziladi, siz hovuz tubiga yo'nalgan yarim aylanishni bajarasiz.

v) Harakatning birinchi fazasida nafasni ushlab turing.

g) Qo'llar cho'zilib, hovuz tubiga yo'nalgan va yvelkadan yuqori turgan paytda nafas olishni boshlang. Harakatlarning bosqichida tezroq nafas oling.

D) Gavda bo'ylab turgan qo'l harakati oxirida suv yuzasiga chiqadi.

E) U suvdan to'g'ri holda chiqadi.

J) Nafas olish uchun boshni buring.

Z) Yelka bilan baravar darajada qaytish yuqoriga qaragan tirsak bilan amalga oshiriladi. Bu harakatda panja doim suv yuzasiga yaqin turadi.

I) Siz to qo'l yvelka sathi baravar bo'lguncha qadar nafas olasiz.

K) Qo'lingiz yelka sathi bilan baravar bo'lganda, nafas olish jarayoningiz tugaydi, siz yana boshingizni suvga tushirasiz. Siz oldinga chiqargan panja tirsak va bilaklar yordamida harakatlanadi. U suv ustida cho'ziladi.

2. Suv ichida, suzish taxtasini ushlab turgan qo'l harakati.

Krol usulida qo'l harakatini bajarishni o'rganish, suzish taxtasidan foydalanishdan boshlanadi. Oldinga siljish oyoq depisimishlarini bajarish hisobiga ro'y beradi. Taxtani qo'l bilan ushlanadi, katta barmoq suv ichida. Qolgan barmoqlar taxta ustida bo'ladi. Ikkinchi qo'l cho'ziladi va taxta ostida bo'ladi. Diqqat! Qo'lni hovuz tubiga yo'nalgan holda ushlang va qo'l ustidagi suv bosimini his qiling.

Bosh gavda bilan bir chiziqda qoladi, nafasni ushlab turish kerak.

Cho'zilgan, lekin tarang tortilmagan, qo'l yelka sathidan past bo'lganda suvga nafas chiqarishni boshlash kerak. Yanada jadalroq nafas chiqarish qo'ling suv ichiga kirishi oxirlab qolganda bo'ladi.

To'g'ri ushlangan qo'l suvdan chiqqanda nafas chiqarish tugaydi, so'ngra nafas olish uchun buriladi.

Bosh o'qdan surilib ketmaydi va iyak ko'tarilmaydi.

Nafas to'lgin orasiga chiqarilib, bitta ko'z suv ichida qoladi.

Boshni ko'p burmaslik uchun og'izni qiyshaytirib, nafas olish.

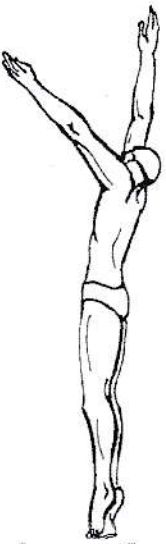
Tirsak yuqoriga qaratilgan, panja suv yuzasiga yaqin, chuqur nafas, bosh gavda bilan bir o'qda, harakat oyoq deppinishlari hisobiga bo'ladi.

Qo'l yelka sathida bo'lganda nafasni ushlash kerak.

So'ngra boshni suvga tushirishni boshlash kerak. Tirsak panjani oldinga chiqarib, so'ng nafasni ushlang va qo'lni suzish taxtasi ostiga cho'zing. Harakatni davom ettirishdan oldin nafasni rostlab oling.

Mashqni taxtasiz boshlashdan oldin, siz bir nechta urinish qilib, hovuz bo'ylab yoki ko'ndalangiga 200-300 m suzib, urinishlar orasida 10-15 s dan to'xtamlar bo'lishi kerak. Har bir masofa oralig'idagi mashqni hovuz devoriga yaqinroq bo'lgan qo'l bilan takrorlash zarur. Hovuz bo'ylab bajarilayotgan har bir urinishdan keyin qo'l va nafas olish tomonini avtomatik ravishda o'zgartirish kerak. O'rganilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda takrorlash zarur, bunda oldingi darsda o'tilgan mashqlarga ko'proq e'tibor qaratiladi. Taxta bilan qilinadigan mashqlarda uzoq qolib ketmasdan, tezlik bilan taxtasiz mashqlarga o'tish kerak. O'z tayyorgarlik darajangizni oshirishingiz uchun ko'proq vaqtningizni taxta bilan bo'ladigan oyoq deppinishlari orqali bajariladigan mashqlarga bag'ishlang.

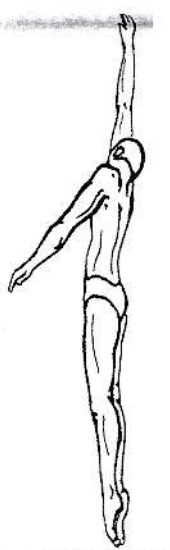
3. Taxtasiz bir qo'l bilan harakat.



Qo'l taxta ustida yotadi. Ikkinchi qo'lni taxta ostiga qo'ying. Qo'llar bir-biri bilan yonma-yon turadi. Bu holat harakat to'xtagandan keyin bo'ladi.

Taxta ustida yotgan oyoqlar va qo'l bilan, siz qiyinchiliksiz yotiq holatni saqlashingiz mumkin, bu harakatni bajarishni osonlashtiradi.

Qo'lga tayangan holda nafas chiqarish jadalroq bo'lib, bunda siz tezroq va yanada tezroq siljiysiz.



So'ngra nafas olish uchun iyagingizni ko'tarimasdan boshni buring.



Panja suv ustida qoladi tirsak yuqoriga qaragan bo'ladi, siz to'lqin hosil qilgan havo chuqurligiga nafas chiqaring, bunda suvga yanada chuqurroq botmaslik kerak.

Bajarishni murakkablashtirmaslik uchun boshni imkoni boricha kamroq burish kerak.

Suv ustida yotuvchi qo'l ostida, ikkinchi qo'l bilan suvni kurang. So'ngra harakatni to'xtatgach, bunday harakatni yangilashdan oldin oyoq deppinishlarini to'xtatmang.

Siz hovuz bo'ylab ko'ndalangiga bir nechta urinishlar qilib, 200-300 m suzishingiz kerak, bunda urinishlar orasida 10-15 sek dan to'xtamlar

bo'ladi. Har bir masofa oralg'ida harakatni hovuz devoriga yaqinroq bo'lgan qo'llar muntazam almashib turishi kerak. Sizga eslatib qo'yamizki, har bir mashg'ulotda o'rganilgan mashqlarni takrorlash zarur.

4. Kelishilgan shaklda suzish.

Oldin biz qo'llar bilan taxta yormida mashqlar bajarimiz. So'ngra mashqlar taxtasiz bajariladi. Bu mashg'ulot mashqlarni "bog'lama" va "kompleks" deb atalib, bir harakat ikkinchisiga "bog'lanadi".

E'tibor bering!

Sizdan bu mashqlarni uzoq vaqt bajarishni talab qilmaydi, chunki krol usulida suzish uchun qo'llarni oldinga chiqarishda mashqlarni kechiktirib bo'lmaydi, ayniqsa, orqa tomondan ushlab qolib bo'lmaydi. Qo'l va oyoq harakatlarning tabiiy o'zaro mosligiga erishish uchun biz elementlarni iloji boricha tezroq bir-biriga bog'lashga harakat qilinadi.

A. Suzish taxtasi bilan bo'lgan qo'l harakatlari kompleksi.

Bitta qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi taxta ostida bo'ladi.

1. Harakatni bajarishni boshlang; u tugash bosqichida bo'lganida qo'l taxta ostiga kiradi.

2. Siz harakatni to'xtatasiz, so'ngra barmoqlar bilan taxtani ushlaysiz va ikkinchi qo'l ni taxta ostiga tushirasiz.

3. Kichik to'xtam qilgach, siz xuddi shunday harakatni ikkinchi qo'l bilan bajarasiz.

4. Ikkinchi qo'l bilan qilgan harakat paytida nafasni ushlash kerak.

Endi nafas olish faqat ikkinchi jarayonda bo'ladi.

B. Suzish taxtasiz va qo'l harakatlari kompleksi.

56

Suzish taxtasi yo'q, ikkala qo'l suv ustida yotadi, bir qo'l ikkinchisi ustida bo'lib, ular bir-biriga bir oz tegib turadi. Mashqni bajarish texnikasi xuddi taxta bilan bajarilgan mashqdagi kabi bo'ladi. Shunday bo'lsa ham, quyidagi muhim detallarga diqqatni qaratish kerak:

1. siljishda oyoq harakatlardan foydalaning;

2. panja yelka ostiga kelganda suvga nafas chiqaring;

3. iloji boricha kuchliroq nafas chiqaring;

4. qo'l cho'zilishtirishning ikkinchi bosqichida nafas olmay turing, barcha harakatlar ikkinchi qo'l bilan bo'ladi;

5. qo'l va panjadan suvda tayanch yaratishda foydalaning, ular suvga unchalik botirmaydi va yotiq holatni ta'minlaydi.

Har bir mashg'ulotda o'rganilgan mashqlarni takrorlang. Taxta bilan va taxtasiz bo'lgan bu ikki kompleksga berilib ketmang. Kelishilgan suzishga o'ting.

V. Krol usulida suzish.

Krol usuli bilan suzish uchun taxtasiz kompleksdan boshlab, ravon harakatni to'xtovsiz bajarish kerak. Shu sababli komplekslarni o'rganishda uzoq vaqt ushlanib qolish kerak emas. Yaxshisi, bu sistemani qo'llab harakat qilish ustida ishlash kerak.

1. Asta-sekin qo'l ni oldinga sekinlik bilan chiqarishni boshlang, shu bilan birga ushlanish vaqti ham kamaytiriladi. Qo'llar to'xtashi kerak emas, to'xtamni qo'l ni oldinga chiqarishni ancha uzoq vaqt bajarish bilan almashtirish kerak.

2. Qo'l ni oldinga chiqarish ikkinchi qo'l ni "egallash" (ya'ni suv ostida orqaga harakat)ni bajarish bilan bir vaqtga to'g'ri keladi.

57

3. Oldinga harakat qiliuvchi qo'l ikkinchi qo'lning suv ustidagi qaytishi birinchi fazasini yengillashtiradi.

4. Havoda qaytish ko'proq bo'ladi, chunki bunda siljishga turtki beruvchi qo'l asoslariga tayanish tufayli yelkalar ishlaydi.

5. Suv ostida bo'ladigan barcha tiranib itarilish harakatlari qo'lning suvga kirishi va suv ustida tayanch topishga yordam beradi. Sizdan ancha narida bo'lgan suvga intiling.

6. Hech qachon shuni esdan chiqarmangki, siz suv ichida qo'l emas, balki aksincha, tayanch nuqtasiga nisbatan oldinga harakatlanasiz.

7. Qo'l harakatlarini moslashtirish zarur bo'lgan oyoq deppinishlari maromiga e'tibor bering.

8. Nafas olish harakatlari bilan to'g'ri moslashgan bo'lish kerak, bo'lmasa siz suzib o'tishingiz kerak bo'lgan butun masofa davomida muvozanatni yo'qotishingiz mumkin.

Natijalarni yaxshilash uchun ikkita foydali mashq bor: birinchisi shundan iboratki, siz qo'lingizni tayannasdan oldinga chiqarasiz, ikkinchisi aksincha, ikkala qo'l cho'zilgan, lekin bittasi oldinga, ikkinchisi esa, gavda bo'ylab.

1. Harakatni oldinga tayanchsiz bajarish.

Oyoqlar bilan deppinish bajarilganda harakatsiz turgan qo'l gavda bo'ylab cho'zilishi kerak. Siz nafas oladigan tomonga bog'liq ravishda ikkita variant bo'lishi mumkin:

a) Bir tomonlama nafas olish

1. Harakatni faqat bir qo'lida boshlab, bir tomonlama nafas olishni bajaring.

2. Diqqati Harakat kengligini kamaytirmang, aksincha, uni oshirishga harakat qiling.

3. To'g'ri nafas oling.

4. Suvdan chiqquncha qo'l to'g'ri bo'lishi kerak.

5. Qo'lni suv yuzasiga yaqinroq joylashishi lozim bo'lgan panja bilan emas, balki yuqoriga qaratilishi lozim bo'lgan tirsak orqali harakatlantiring.

6. Egilmang.

7. Bosh gavda bilan bir chiziqda bo'lishi kerak.

b) Qarama-qarshi tomondan nafas olish

Boshqa tomondan nafas olish uchun sizga quyidagilar zarur:

1. Nafas chiqarishni tugallang va qo'l suv ichiga ketgan paytda boshingizni buring.

2. Qo'l to'g'rilanib, cho'zilish va suvga tushirish harakati boshlanganda nafas oling.

3. Boshni suvga tushiring, qo'lning suv tubida bo'lgan butun harakati jarayonida gavda bilan boshning bir chiziqda bo'lishiga ahamiyat bering.

4. Suv ostidagi harakatning oxirgi fazasida nafasni ushlab turing.

5. Qo'lning havo bo'ylab qaytib kelish paytidan, to suvga kirguncha nafas oling.

Ikki qo'llab harakat qiling.

Oyoqlar bilan depininsh bajarilganda bita qo'l oldinga cho'zilgan, boshqasi bo'lsa gavda bo'ylab.

a) Siz oldinga uzatilgan va suv ostiga yo'natirilgan qo'l tayanishi bilan harakatni boshlaysiz.

b) So'ngra siz ikkinchi qo'lni qaytish ("tortilish") harakatiga jalb qiling.

v) Keyin harakatlar suv ostida va havoda bir vaqtning o'zida bajariladi.

g) Qo'l bilan qaytish harakatini bajarilgach, siz endi faqat bir tomonlama nafas olasiz.

d) Barcha ilgari o'rganilgan va bajarilgan qoidalar, nafas olish, tayanich, tortilish, tirsak yuqoriga, panja bo'lsa pastga yo'nalgan va h.k. larga rioya qiling.

e) Oyoq harakatini to'xtatmasdan har bir harakat bosqichi orasida kichik tanaffus qiling. Siz oldinga cho'zilgan qo'lning tayanich topishidan iborat bo'lgan mashqning boshlanishini belgilab olishingiz kerak.

Shuningdek, suv ostidagi qo'l harakatining to'g'ri bajarilayotganini, uning havo bo'ylab qaytayotganida qanday bo'shashishini, ikkala qo'l va oyoq harakatlarining o'zaro moslashuvi qanday sodir bo'lishini his qiling.

5. Siljish bo'yicha yana bir necha maslahat

Siz endi krol usuli texnika asoslarini egallab oldingiz va siz ularni mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirib borasiz. Buning uchun siz quyidagilarga amal qiling:

- muntazam ravishda yanada uzoq masofalarga oyoqlar bilan depininsh, suzishlar qilish;

- samaradorlik va o'z his-tuyg'ularingiz, shuningdek, o'z jismoniy holatingizni yaxshilang.

Suv ichida orqaga qo'l siljimasdan, balki, aksincha, siz tayanich nuqtasiga nisbatan oldinga harakat qilishingizni yaxshilab egallab oling. Bu qoidaga asosan, masofani yengib o'tish uchun zarur bo'lgan qo'l harakatlari sonini hisobga olib, siz oldinga ilgari lab ketganingizni his qila olasiz. Siz borgan sari kamroq siltashlar qilishingiz kerak. Siz harakat sonini kamaytirib, eshishlar orasida ko'proq masofalarga siljaysiz, bu bilan siz maqsadga erishgan bo'lasiz. Bu sizning texnik mahoratingiz yaxshilanganligini ko'rsatadi va siz yaxshi natijalarga erishasiz.

6. Krol usuli texnikasini o'rganish taxminiy tartibi

Sizning harakatlaringizni boshqarish qoidalari xuddi oldingiday qoladi, hozir esa, biz ularni erishilgan daraja bilan o'zaro bog'liqligini aniqlaymiz.

A. Mashg'ulotlarni tashkil qilish

Mashg'ulot vaqti 45 daqiqa.

Mashg'ulotning bosh qismi, ya'ni 25 daqiqa sizning mahoratingizni imkon beruvchi oyoq depininshlarini yaxshi o'rganish va umumiy jismoniy tayyorgarlik, shuningdek nafas olish va o'rganilgan mashqlarni qaytarishga bag'ishlangan.

15 daqiqa muayyan turdagi mashqning texnik darajasini egallash, rivojlantirish va yaxshilashga bag'ishlanishi kerak.

Qolgan 5 daqiqa mukammalliklarni o'rganishga bag'ishlangan.

Dam olishga, ayniqsa bolalar uchun bir necha daqiga ajratishni unutmang.

B. Mashg'ulotlarni tashkil qilish tartibi.

Har kim o'z maromida rivojlanadi, shuning uchun har bir odam istagan natijaga erishishi uchun mashg'ulot soni turlicha bo'ladi. Bir o'rganilayotgan mashqdan boshqasiga o'tish egallash darajasiga bog'liq holda amalga oshirilib, u har kimda har xil bo'ladi.

O'qitishda yuqori natijalarga erishish uchun, bizga taxminan 20 ta mashg'ulotni egallash kerak bo'ladi.

20 ta mashg'ulot uchun reja.

1. 10 ta mashg'ulot, ya'ni umumiy vaqtning yarmisi, oyoq depsinislari va moslashtirib nafas olishni o'rgatishga bag'ishlanadi. Bu mashg'ulotlar uchta maqsadni ko'zlaydi:

- birinchi maqsad bajarish texnikasi bilan bog'liq bo'lib, suvda siljishga erishish va uni bajarishni yaxshilashga mo'ljallangan;

- ikkinchi maqsad – bu nafas olishdagi muammolarni hal qilish: nafas olish jarayonlarini yaxshilab o'rganish, uni oyoq harakatlari bilan moslashtirish, bu ayniqsa suvga nafas chiqarish fazasiga tegishlidir;

- uchinchi maqsad — jismoniy tayyorgarlik darajasining oshirilishidan iborat bo'lib, mashg'ulotlarning muvaffaqiyati bo'lishi va samaradorligi xuddi shunga bog'liqdir.

2. 7 ta mashg'ulot bir qo'l bilan, undan keyin suzish taxtasi bilan, har suzishda qo'llarni almashtirish harakatlarini o'rgatish uchun mo'ljallangan.

3. 1-2 ta va undan ko'p bo'lmagan mashg'ulotni taxta bilan yoki taxtasiz bo'lgan qo'l harakati komplekslariga bag'ishlash mumkin.

4. Agarda oldingi hamma ishlar mukammal o'tkazilgan bo'lsa va siz yaxshi jismoniy holatda bo'lsangiz, muammolar tug'ilmasidan, endi ikkita oxirgi mashg'ulotda suzishning tugallagan shakliga o'tish mumkin.

Agar siz krol usuli bilan suzishda egallagan mahoratingizni rivojlantirib, o'z jismoniy malakangiz ustida ishlasangiz, u holda siz yaxshi suzishni o'rganasiz. Siz bundan ko'proq lazzat olasiz, bu sizning sog'ligingizni mustahkamlaydi, siz suvda o'zingizni yanada qulay va dadil his qilsangiz, bu mamnunlik hissigiga olib keladi.

V. Krol usuli bo'yicha suzishning har bir bosqichidagi mashg'ulotlarni rejalashtirish.

1. Oyoq harakatlari, nafas olish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni o'rgatishga bag'ishlangan mashg'ulotlar.

Agar iloji bo'lsa, hovuzda ko'ndalangiga yoki hovuzning katta-kichikligini hisobga olib, uzunasiga 10-12 m, 15 m masofadan keyin to'xtash 10 sek dan 15 sek gacha va urinishlar orasida 30 sek davom etadi.

1-daraja	2-daraja	3-daraja
1. Oyoq deppinishlarini bajarish, qo'llar taxta ustida yotadi		
4x(2x15 m)	5x(4x15 m)	6x(6x15 m)
2. Oyoq deppinishlarini bajarish, qo'llar taxta ustida yotadi, suvga nafas chiqarish		
4x(2x15 m)	Bu daraja uchun mashqlar yo'q	Bu daraja uchun mashqlar yo'q
3. Oyoq deppinishlarini bajarish taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, nafas olish yon tomondan		
4x(1x15 m)	4x(4x15 m)	2x(4x15 m)
4. Oyoq deppinishlarini bajarish, bitta qo'l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish yon tomondan		
Bu daraja uchun mashqlar yo'q	4x(2x15 m)	4x(4x15 m)
Jami: 300 m	Jami: 660 m	Jami: 900 m

Krol usuli

2. **Qo'l harakatini o'rgatishga bag'ishlangan mashqlar.**

1-daraja

2-daraja

3-daraja

1. Oyoq deppinishlarini bajarish, qo'llar taxta ustida yotadi

6x(6x15 m)

7x(6x15 m)

8x(6x15 m)

2. Oyoq deppinishlarini suzish taxtasiz bajarish, bir qo'l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish yon tomondan.

4x(4x15 m)

4x(4x15 m)

4x(4x15 m)

3. Harakatni bir qo'l bilan taxtani faqat barmoqlar bilan ushlash orqali bajarish

4x(2x15 m)

Bu mashq boshqa bajarilmaydi

4. Bir qo'l taxtasiz, ikkinchisi – oldinga cho'zilgan

4x(1x15 m)

4x(3x15 m)

4x(5x15 m)

5. Bir qo'l taxtasiz, ikkinchisi – gavda bo'ylab cho'zilgan

Bu daraja uchun mashqlar yo'q

4x(1x15 m)

4x(2x15 m)

Jami:

Jami:

Jami:

960 m

1110 m

1380 m

3. Kompleksni bajarish bo'yicha mashqlar.

1. Oyoq depnisishlarini bajarish, qo'llar taxtada yotadi
8x(6x15 m)
2. Oyoq depnisishlarini suzish taxtasisiz bajarishi, bir qo'l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo'ylab uzatilgan, nafas olish yon tomonga
4x(4x15 m)
3. Bir qo'l taxtasiz, ikkinchisi – oldinga uzatilgan
2x(4x15 m)
4. Kompleks taxta bilan.
5x(2x15 m)
5. Kompleks taxtasiz
5x(2x15 m)
Jami: 1380 m

4. Krol usulida suzishga o'tish.

1. Oyoqlar depnisishlarini bajarish, qo'llar taxtada yotadi
8x(6x15 m)
2. Oyoq depnisishlarini suzish taxtasisiz bajarish, bir qo'l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish yon tomonga
4x(4x15 m)
3. Bir qo'l taxtasiz, ikkinchisi – oldinga uzatilgan
2x(4x15 m)
4. Kompleks taxtasiz
3x(2x15 m)
5. Krol usuli
7x(2x15 m)
Jami: 1380 m

2.6. Krol usulida sportcha suzishni o'rganish

Biz o'rgatish maqsadida faqat to'g'ri qo'llar bilan bajariladigan harakatlar to'g'risida eslatib o'tdik, bu esa, suzuvchining siljish kuchi nazariy asoslariga bag'islangan bobda ko'rsatilganlarga ziddir. Shunday bo'lsada bu dastlabki bosqichdan o'tish zarur edi, shuning uchun sizdan zudlik bilan murakkab harakatni bajarishni talab qila olmas edik. Bu birinchi bosqichda yengillashtirilgan edi, mashqni o'rgatishda oddiy variantdan ancha murakkabiga o'tish kerak bo'lib, bunda bu mashq harakatlantiruvchi kuch asosida yotuvchi past bosim tizimlarini hosil qiladi.

Qo'llarni harakatlantiruvchi kuch

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

- ichkariga eshish;

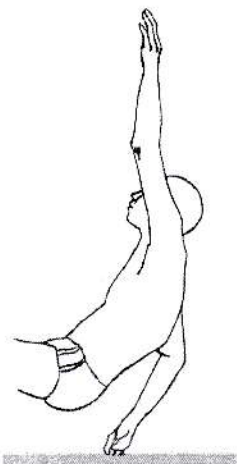
- tashqariga, yuqoriga va orqaga eshish.

Panjalar qo'llarga ergashib, suv ostida harakatlanib, chap qo'l ishlaganda oddiy tasvirda "S", o'ng qo'l ishlaganda "S" aylantirilgan holda bo'ladi.

A. Suvga kirish va tayanch olish.

Bu ta'sir yagona ketayotgan tirsak o'z orqasidan kichik tebranishlar bilan suvga tushayotgan panjani ergashtiradi.

1. Ikkinchi qo'l harakatining oxirgi bosqichida qo'lning cho'zilishi ro'y beradi. Cho'zilish gavdani aniqlab olishga va uning tezlik bilan ta'minlashiga imkon beradi.



Krol usulida sportcha suzish texnikasini o'rganish

2. Tayanch olish ikkinchi qo'lning suvdan chiqayotganda keskin harakatsiz kelib chiqadi.

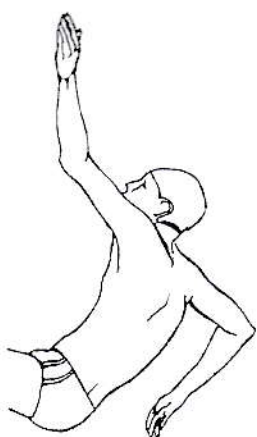
3. Tayanch topish muhim element hisoblanib, u suvning turg'un qismiga to'g'ri keladi va butun harakatning samaradorligini ta'minlaydi.

B. Past va tashqariga eshish.

1. Siz tayanch nuqtasini topganingizdan keyin panja harakati sekin-asta tezlashadi, pastga va tashqariga siljiganda qo'l tirsakda bir oz egiladi.

2. Panja tarang tortilmagan, kavsh shaklida. Kaftlar pastga, tashqariga va orqaga qaragan.

3. Bunday eshishlar, albatta, katta bo'lmagan harakatlantiruvchi kuchga ega bo'ladi, lekin ular eshish uchun qo'l va panjalar holatlarining eng yaxshi vaziyati aniqlanib, keyin u yana davom etadi.

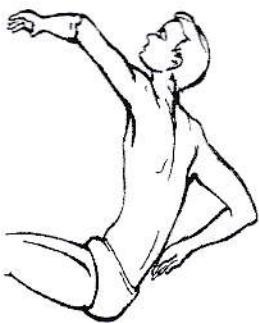


V. Ichkariga eshish

1. Eng chuqur nuqtaga yetgach, kaft ichkari, yuqori va orqaga qarshi, panja bilak atrofidan aylanna harakat qiladi.

2. So'ngra panja harakatining aylanna yo'li ichkari, yuqori va orqaga aylanish uchun zarur bo'ladi.

3. Panja gavda bilan bir chiziqda bo'lmaguncha, uning tezligi oshib boradi.



2.7. Chalgancha krol usulida suzish texnikasi

Chalgancha suzish – nafas a'zolari suv ichida bo'lmagani uchun nafas olish jiddiy muammo bo'lmagan yagona suzish usulidir. Xuddi shuning uchun ko'pchilik chalgancha suzish texnikasida qiyinchiliklar kam deb o'ylaydilar. Ba'zan suzishning bu turini nafas olishda qiyinchiliklar bo'lmaydigan "teskari krol usuli" deb ataydilar.

Odatda, suzish texnikasi bo'yicha darsliklarda chalqancha suzishda nafas olish xususiyatlari to'g'risida hech narsa aytilmagan, agar aytilgan bo'lsa ham xuddi krol usulidagi tavsivalar berilgan. Agar nafas olish masalasi to'g'ri qo'yilgan bo'lsa, unda o'rgatish paytida keyinchalik muammolar tug'ilmaydi, bu texnika juda oddiy.

Suzish texikasini o'rgatishning har qanday usuli biz kitob boshida aytdan texnika asoslaridagi mahoratni ifodalab, u hozirda bizga juda asqotishi mumkin.

Biz birinchi tanishuv hovuz devori oldida oyoqlar bilan ishlashdan boshlanganini hisobga olib, suv ustida yotish va cho'zilis, suv ostida sirpanish va siljishni qanday bajarish to'g'risida gapirib o'tirmaymiz.

Krol usuli bilan suzishga o'rganish jarayonida egallangan umumiy jismoniy tayyorgarlik va mahoratning yuqori darajasi xuddi shunday egallab olingan.

Endi xammasi ancha tez bo'ladi. Siz bir necha mashg'ulotdan so'ng orga-bel muammolari bilan shug'ullanuvchi hakamlar yuqori baholaydigan suzish usulini osonlik bilan o'rganasiz.

Chalqancha suzishga o'rgatish bilan krolcha suzishga o'rgatish bir vaqtning o'zida olib borilishi mumkin. Ular o'rtasida ko'p umumiylik bor. Shuning uchun mashqlar turli-tuman bo'ladi.

Oyoq harakatlari yordamida siljish

1. Harakat (depsinish)larni oyoq bilan bajarishning asosiy qoidalari.

Oyoq harakat (depsinish)lar sondan boshlanadi, ular oddiy, katta bo'lmagan harakat kengligiga ega va katta tezlik bilan bajariladi.

Oyoqlar cho'zilgan, lekin tarang tortilmagan, tovonlar suv ustida yotadi va suvni orqaga itaradi. Gavdaning suv ichidagi holatiga e'tibor bering, siz o'tirishingiz kerak emas, siz quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishingiz zarur:

- a) egilmasdan suv ustida yotish;
- b) shippa to'ppa-to'g'ri qarash kerak;
- v) iyak va bosh, bosh bilan bir o'qda bo'lishi kerak;
- g) kindik bilan qorin suvdan chiqib turishi kerak;
- d) tizzalar suvdan chiqib turmasligi kerak.

2. Suzish taxtasi bilan qorinda oyoq depsinishlarini bajarish

Taxta barmoq uchlari bilan ushlab, katta barmoq suv ustida, qolgan barmoqlar suv ichida bo'ladi:

- a) gavdangiz suv ustida cho'zilgan;
- b) bosh suv ustida yotib, gawda bilan bir o'qda joylashgan;
- v) suv orqaga itariladi;
- g) siz to'piq va oyoqlaringiz ustida suvni his qilasiz;
- d) siz to'iqin hosil qilmasdan suv ichida sirg'anayotganingizni his qilasiz.

3. Oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar gawda bo'ylab cho'zilgan.

Qo'llar gawda holatini mahkam ushlab turishi kerak.

4. O'rtasidan ushlangan suzish taxtasi bilan oyoq depsinishlari, qo'llar bosh orqasiga cho'zilgan.

Katta barmoqlar suv ichida, qolgan barmoqlar suv ustida.

5. Faqat barmoqlar bilan ushlangan taxta yordamida oyoq depsinishlarini bajarish.

- a) qo'llar suv ustida bemaol yotadi;
- b) siz suv ustida yaxshi cho'zilib olgansiz, ko'krak, qorin va kindik suvdan ko'rilib turadi;

v) oyoq deppinislari borgan sari samaraliroq bo'ladi;

g) siz to'pirlaringiz egiluvchanlik bilan harakat qilayotganligini his qiliasiz.

6. Oyoq deppinislarni taxtasiz bajarish.

Qo'llar bosh orqasiga cho'zilgan, panjalar ustma-ust joylashgan. Siz qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'xtash qilishingiz kerak.

Chalqanchasiga nafas olish

Kol usulidan farq qilib, nafas olish yo'llari suv ostida bo'ladi. Shu tufayli sizda tez-tez nafas olish imkoniyati bo'ladi, bu esa, qo'l harakatlarni bajarishni osonlashtiradi.

Chalqancha suzayotganda nafas olinib, har bir qo'l siltanishida nafas chiqariladi.

1. Nafas chiqarish

Asosiy qoidalar xuddi muvofiqlashtirilgan suzishdagi kabi.

Faol va kuchli nafas chiqarish har bir qo'lning suv ostidagi harakatining ikkinchi bosqichida amalga oshirilib, bunda qo'l yelkadan oyoqqa harakat qiladi.

2. Nafas olish

Asosiy qoidalar xuddi muvofiqlashtirilgan suzishdagi kabi.

Nafas chiqargach, sust nafas olinadi. Bu qo'lning havo bo'ylab oyoqdan yelkaga qaytishining birinchi bosqichida amalga oshiriladi.

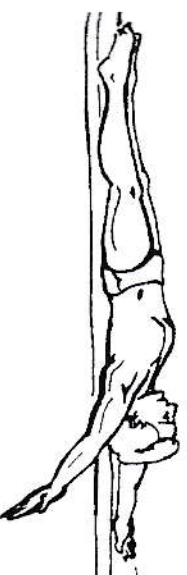
Qo'llar harakati.

Esdan chiqarmang, siljishda qo'llarni orqaga yubormasdan, balki qo'llarga tayanib harakatlanish kerak. Agar siz suvni o'z qo'llaringizda his qilishga odatlansangiz, suv ichidagi harakat yanada natijaliroq bo'ladi.

1. Quruvlikdagi harakatni o'rganish

Siz qo'pol xatolarga yo'l qo'ymasligingiz uchun biz tushuntirishni soddalashtirdik:

- a) qo'llar suv yuzasida cho'zilgan;
- b) qo'l suv yuzasiga tik yo'nalib, kaftlar tashqariga burilgan;
- v) qo'l egilmasdan to'g'ri holatda suv ostida yarim aylana harakat qilib, bu harakat suv ostida yuzaga yaqin joyda old tomondan oyoqqa boradi;
- g) qo'lni orqaga, yelkadan oyoqqa olib borishda nafas olinadi;
- d) harakatning yakunlovchi bosqichida qo'l to'g'ri bo'lib tirsakda bukilmasdan tilka to'xtovsiz harakatlantiriladi.



e) nafas chiqargach, qo'l orqaga qayta boshlaganda, tabiiy ravishda nafas olinadi.

j) doim cho'zilgan holda turishi kerak bo'lgan qo'l dastlabki holatga qaytadi.

2. Suv ichida suzish taxtasi bilan harakatlanish

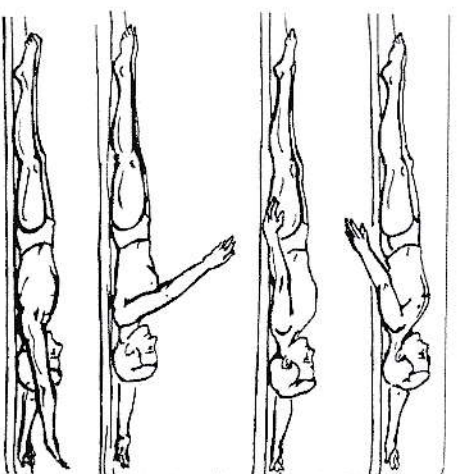
Qo'llar bilan harakat boshlanishida suzish taxtasidan foydalangan holda bir muncha vaqt bir qo'l ni mashq qilidrish tavsiya etiladi. Oyog depressiylari siljishni ta'minlagani uchun qo'l harakatariga e'tiborni qaratish kerak.

Taxta bitta qo'l bilan ushlanib, katta barmog suv ustida, qolgan barmoglar suv ichida bo'ladi. Harakatni bajarish kerak bo'lgan qo'l taxta ostida cho'ziladi.

Siz panjani tashqariga aylantirasiz.

Siz panjani tashqariga harakatlantirasiz va uni yonboshga yaqinlashingiz.

Siz panja suv ustida tayananch topganini his qilishingiz kerak. Bosh gavda bilan bir o'qda qolib, siz yuqoriga to'g'ri qaraysiz.



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

Siz qo'l ni orgada yelkadan suv ostiga tushirayotganingizda nafasni yanada tezroq chiqarish kerak.

To'xtamadan, qo'llar songa yaqinlashganda qo'l cho'zilib, tik holatda tirsak bilan suvdan chiqariladi, bunda panja bo'shashgan holatda qoladi. Nafas chiqargach, qo'l suvdan chiqayotganda tabiiy ravishda nafas olinadi. Uzatilgan qo'l bosh bilan birga ravon suvga tushadi, panja qirrasini suvga kiradi.

So'ngra keyingi harakatdan oldin bir oz tanaffus qilish kerak. Siz bu mashqni suzish taxtasiz bajarishdan oldin qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'xtash qilishingiz kerak.

Siz har bir masofadagi harakatni hovuz devoriga yaqin turgan qo'l bilan bajarishingiz kerak. Shunday qilib, siz har gal qo'lingizni avtomatik ravishda almashtrasiz.

3. Suv ichida suzish taxtasiz harakat qilish

Mashq bajarayotgan qo'l panjasi taxta ushlab turgan qo'l ostida bo'lib, ular sezilar-sezilmas bir-birlariga tegib turadi. Siz har gal keyingi qo'l harakatini boshlashdan oldin xuddi shu dastlabki holatga qaytib kelasiz.

Siz qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'xtash qilishingiz mumkin. Har bir masofadagi harakatni hovuz devoriga yaqin turgan qo'l bilan bajarishingiz kerak. Shunday qilib, siz har gal qo'lni avtomatik ravishda almashtirib turasiz.

Barcha elementlarni birlashtirish

Barcha elementlarni birlashtirib, tugallangan shakldagi suzish mashg'ulotlariga o'tish uchun biz taxta bilan bo'ladigan, so'ngra taxtasiz o'quv komplekslaridan boshlaymiz.

E'tibor qaring!

Biz sizdan bu mashqlarni uzoq davom ettirishingizni talab qilmaymiz, chunki krol usulida suzishda qo'lni oldinga chiqarish mashqini, ayniqsa u oyoq bo'ylab turganda, sekin bajarish mumkin emas.

Bu texnika uchun o'ziga xoslik bilan nafas olishga e'tiborni qaratish uchun biz elementlarni iloji boricha tezroq o'zaro bog'lashga harakat qilamiz.

1. Taxta bilan bo'ladigan qo'l harakatlari kompleksi.
Bitta qo'lida taxtani ushlab, ikkinchisi suv ichida bo'ladi.

1. Birinchi harakat tugagach, taxtani mahkam ushlab, qo'lni almashtirish uchun siz bir oz to'xtashingiz kerak.

2. Siz har qaysi qo'lni siltagach, nafas chiqarasiz va so'ngra xuddi shu havo bo'ylab qaytib kelganda nafas olasiz.

3. Keyin siz qo'lni orqaga olib o'tmaguningizcha nafasni ushlab turasiz.

Siz o'rganayotgan bu mashqni egallab olgach, taxtasiz ham eplab ketishingiz mumkin.

2. Taxtasiz kompleks.

Qo'llar suv sathida ustma-ust yotib, kattlar yuqoriga qaragan.
Harakatni pastda turgan qo'l boshlaydi.

Diqqati!

1. Siljish uchun oyoqlar bilan ishlang.

2. Qo'l orqaga qaytayotganda nafas chiqaring.

3. Qo'lning yaxshi cho'zilishiga e'tibor qaring.

4. Qo'lingiz suvdan to'g'ri holatda chiqadi, nafas chiqarish bilan bir vaqtda qo'lning suvdan chiqishi hamono olinadi.

5. Qo'lning qaytishi qat'iy tik holatda bajariladi, tirsak oldinga chiqqan, qo'l cho'zilgan, lekin tarang tortmagan bo'lish kerak.

6. Velka bilan bir chiziqda qo'l suvga bosh bilan ohista kiradi.

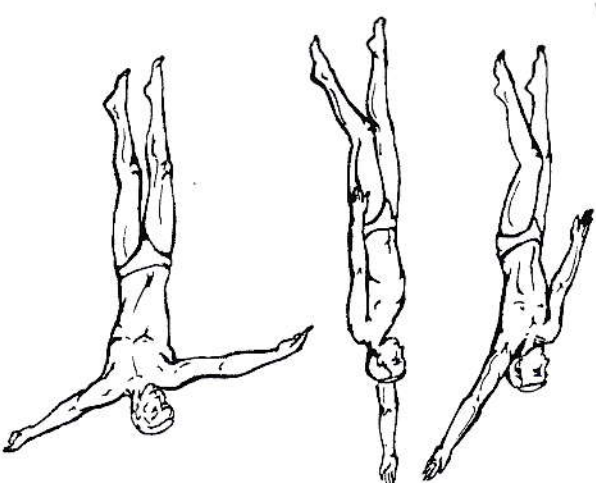
7. Biroz ushlangach, siz harakatni boshqa qo'l bilan bajarasiz.

8. Bu ikki usul, ya'ni taxta bilan va taxtasiz bo'ladigan kompleksga, xuddi krol usuliga o'xshab, juda berilib ketmang. Muvofiglashirilgan suzishga o'ting.

3. Ikki qo'lida harakatlanish

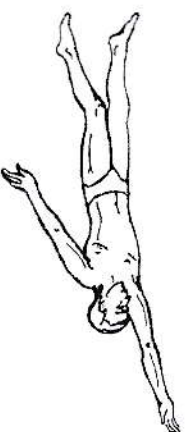
Bu o'rganayotgan mashq juda foydali bo'lib, u sizga muvofiglashirilgan suzishda harakattar mosligini his qilishingizga yordam beradi. Bitta qo'l oldinda, ikkinchi qo'l g'avda bo'ylab cho'zilgan.

1. Bir vaqtning o'zida ikkita mashqni bajarishni boshlang – oldinga uzatilgan qo'lning tayananch topishi va ikkinchi qo'lning qaytishi.
2. Bir vaqtning o'zida ikkala qo'lni baravar yelkalariga tekizish harakatining birinchi qismida nafas oling.
3. So'ngira harakatning ikkinchi qismida nafas chiqaring, bunda yelkadan to suvga kirguncha harakat qilinadi.
4. Bir qo'l suvga yetib borguncha ikkinchi qo'l suvga tushirilishi kerak.
5. Keyingi harakatni boshlashdan oldin, bir oz to'xtang, lekin oyoqlar bilan harakat to'xtashi kerak emas.
6. Siz to'xtashingiz bilan xuddi shu paytda nafas chiqarmay turing.



4. Chalgancha suzish

1. U ikkala qo'l harakatlarni bog'liq holda, lekin to'xtatmay bajarishdan iborat.
2. Chalgancha suzishda harakatlarni bajarish uchun qo'llar bir-biriga qarama-qarshi qo'yilgan bo'ladi.
3. Juda tezlik bilan qo'lning yelkadan songacha harakatidan so'ng kuchli nafas chiqarib va qo'lning suvdan chiqayotganida nafas olganda ikkinchi qo'lning harakat boshlashi bilan moslashuv bo'ladi.



4. Siz nafas olish, nafas chiqarish va endigina harakatni bajarib bo'lgan qo'lning havo bo'ylab qaytishi boshlanganda ikkinchi qo'l bilan harakat boshlaysiz.

Chalqancha suzishda harakatlarni moslashtirish uchun asosiy tavsiyalar:

1. Qo'llar yelka sathi bilan bir tekislikda bo'lib, bitta qo'l suv ostida gavda bo'ylab cho'zilgan, ikkinchisi suvdan chiqib, shipga tikka qaragan bo'ladi.

2. Havo bo'ylab qaytayotgan qo'l suvga tushirilgan paytda suv ostida turgan qo'l songa boradi. Oldinda turgan qo'l tayanch topishi ikkinchi qo'lning suvdan chiqishi bilan bir vaqtda bo'ladi.

5. Muvofiqlashtiruvchi chalqancha suzishda nafas olish uchun harakatlar moslashuvini yengillashtiruvchi asosiy tavsiyalar.

Biz qo'lning har bir harakatida nafas chiqaramiz, shundan keyin erkin nafas olinadi. Bu bizga krol usulida suzishga qaraganda ikki baravar ko'proq havo olishingizda imkon beradi. Bu kuchni tejash va suv ustida turish uchun juda muhimdir.

Qo'l har bir eshliganda nafas chiqarish bilan bo'ladigan nafas olish usuli bizga suzishni tabiiy ravishda maromiga yetkazish va ikkala qo'l harakati va qo'l-oyoqlar harakatini yanada yaxshiroq moslashtirishga imkon beradi.

Muvofiqlashtirilgan suzishning bir jarayonda nafas chiqarish qo'lni orqaga yelqadan oyoqqa olib borishda amalga oshiriladi. Nafas olish esa, xuddi shu qo'lning havo bo'ylab qaytib kelayotganida amalga oshiriladi.

Bu har bir qo'l uchun shuni bildiradiki, siz o'ng qo'lni orqaga yelkadan olib borganingizda nafas chiqarishingiz chap qo'lning qaytib kelishi va uning suvga kirishi bilan bir vaqtda sodir bo'ladi.

Nafas olish jarayonidan kelib chiqib, o'ng qo'l havo bo'ylab sondan yelkaga qaytib keladi, bu esa, suv ostidagi chap qo'lning tayanch olib, yelkagacha bo'lgan harakatining birinchi qismi bilan bir vaqtda sodir bo'ladi.

Shunday qilib:

1. Siz har gal bir qo'l suv ostida yelkadan oyoqqa tomon o'tganda nafas chiqarishni boshlaysiz. Siz butun harakatni bajarish davomida va xuddi shu qo'lning havo bo'ylab oyoqdan yelkaga qaytishining birinchi qismida nafas olasiz va h.k.

2. Yaxshi suzish uchun siz har bir qo'lning yelkadan oyoqgacha harakati paytida faol nafas chiqarishga ahamiyat berishingiz kerak va h.k.

Chalqancha sportcha suzish texnikasini o'rganish

Biz o'qitish maqsadida faqat qo'llar to'g'ri bo'lganda bajariladigan harakatlar haqida fikr yuritgan edik. Endi biz sport texnikasini o'rganishga kirishishimiz kerak, bunda oddiy harakatdan yuqori-past bosim tizimini harakatga keltiruvchi murakkab texnikagacha rivojlanib boriladi.

Qo'llarni harakatlantiruvchi kuch xuddi krol usuliga bu kuch eshish tegirmonning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi:

- pastga qarab eshish;

- yuqoriga va orqaga qarab eshish;

- ichkariga, pastga va orqaga eshish.

Qo'llar ketidan ergashgan panjalar suv ostidagi harakati tufayli yonboshlagan "S" harfini chizadi.

Qo'llarning suvga kirishi va tayanch olishi.

Qo'ling suvga kirishi va tayanch olish bir qator harakatlari keltirib chiqaradi:

a) Siz chalganchasiga suzayotganingizda yelka bo'g'imni harakat boshlaydigan ideal holatda bo'la olmaydi;

b) bu holatda eng asosiy qo'l tarang tortishi kerak emas;

v) cho'zilgan, tirsakda buklimgan qo'l yelka bilan bir chiziqda suvga kiradi;

g) fikrimizcha, qo'l suvga uning yuzasiga tik holatda kirishi kerak, bunda birinchi bo'lib jimjiloq kiradi. Lekin baxtga qarshi bu holatda panja, bliak va qo'l ko'pincha siqilgan va zo'riqgan bo'ladi. Agar aslida shunday bo'lsa, biz sizga hujum burchagini 90 dan ko'ra 45 darajaga yaqinroq qilib olishingizni maslahat beramiz;

d) agar panja tayanch izlasa, yelka aylanishi tufayli u oldinga ikkinchi qo'lga qarama-qarshi siljishi ham mumkin. Panja pastga va tashqariga yo'nalgan bo'ladi.

Siqilish → omdsiz tayanch olish → keskin siltashlar → yomon marom → harakatlarning yomon moslashuvi.

Bo'shashish → omadli tayanch nuqtasiga ega bo'lish → harakatlarning yaxshi moslashuvi.

2. Pastga qarab eshish

a) Yelka aylanish tufayli qo'l tayanch topgandan keyin panja pastga va tashqariga qarab ketadi, bunda kaft bir oz egiladi.

b) Bu harakat ko'proq qo'l va panjani itarib chiqarib, suv tubiga yo'nalgan yelka aylanishi tufayli, shuningdek qo'l va panjaning tayanch nuqtasi tufayli ro'y beradi.

v) Eng chuqur nuqta 40-60 sm bo'lib, u gavda va yelka aylanishlariga bog'liqdir.

g) Tirsak bukilishi va qo'l harakati shunday bajariladiki, bunda panja gavdaga yaqin joylashgan bo'ladi.

3. Yuqori va orqaga eshish.

a) Panja eng chuqur nuqtaga yetadi va tayanchni yo'qotmasdan, barmoqlar esa tashqariga aylanishi uchun bliak atrofida yarim aylana hosil qiladi.

b) Harakat yo'li panjaga diagonal bo'yicha yuqoriga, orqa va ichkariga siljish imkonini beradi.

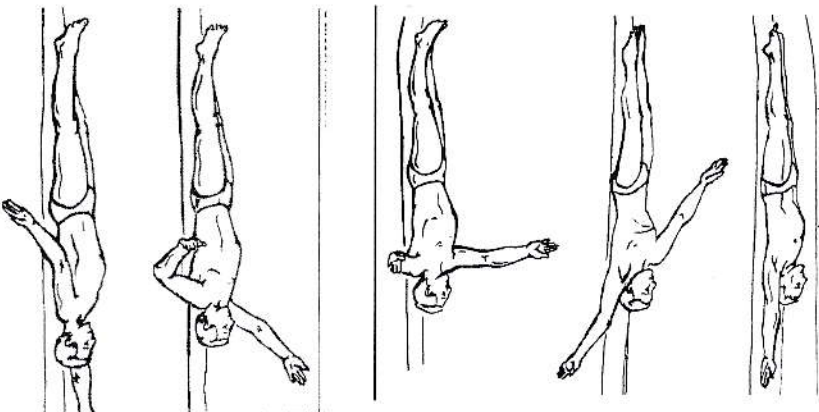
v) Harakat tezligi asta-sekin oshib boruvchi panja quyosh o'rilmasi sathida turganda tirsak egilishi 90 daraja atrofida bo'lishi mumkin.

g) Harakat yo'li chizig'i cho'zilgan, lekin tik bo'lmasligi kerak.

4. Ichkariga, pastga va orqaga eshish

a) Qo'l suvdan itarilib, panja yuqoriga qaragan paytda ag'darilgan "S" harfining eng yuqori nuqtasida qo'l va bliak sathida qolish uchun tirsak gavdaga yaqinlashadi.

b) Bliak panjaga yuqoriga va tashqariga yo'nalishi imkonini berganligi sababli, panja katapultaga o'xshatiladi.



Chalqancha sportcha suzish texnikasini o'rganish

v) Barmoqlari doim tashqariga qaragan qo'l yelka pastga tushishi, tirsak esa, gavdaga yaqinlashishi sababli ichkariga, orqaga va pastga qarab tezlashgan harakat qiladi.

g) Bu eshishda diagonal bo'yicha pastga yo'nalgan harakat boshida bo'shroq bo'lib, oxirida kuchayadi.

d) Eshish qo'lining son orqasiga o'tishi bilan tugaydi, shundan so'ng yelka suvdan chiqqan, ikkinchi qo'l suvga kiradi.

2.8. Brass usulida suzish texnikasi

Sportcha brass usuli – bu xalqaro havaskorlar suzish Federatsiyasining eng ko'p kodifikatsiya qilingan texnikasidir. Bu texnika hammadan ham mahorat va tajriba talab qiladi va bu mutaxassislikda barcha harakatlar suv ostida bajariladi. Faol fazalar, ayniqsa qo'l bilan bajariladiganlari juda qisqartirilgan. Qaytish fazasi suv ichida va siljishga nisbatan qarama-qarshi yo'nalishda ro'y beradi. Yaxshiroq natijaga erishish uchun e'tiborni o'z tayanch nuqtalariga, sezgilarga qaratish va suv bilan kurashmaslik kerak.

O'rganuvchilar uchun brass usuli yotiq tekislikda bajarilib, uni biz yuqorida ko'rib o'tgan edik va u bilan barcha shug'ullanadi. Endi qo'l va oyoq harakatlari ancha tikroq tekislikda bajarilishi kerak. Bu texnikaga o'tish nafas olish uchun suvdan chiquvchi boshning ishi tufayli murakkablik kasb etmaydi. Bu murakkablashgan sport texnikasiga o'tishda biz qo'l va oyoqlar harakati – siltash yoki eshish to'g'risida gapiramiz. Oyoq va qo'l bilan bo'lgan bu siltashlarning yuqori-past bosimli tizimi harakatga keltirishi tufayli, biz nazariy bo'limda ko'rganimizdek, suzuvchi siljishi mumkin. Qo'l va harakatlardagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida bo'lishi, lekin yaxshi tushunish uchun biz ularni ayrim-ayrim ko'rib chiqamiz.

Oyoqlar harakati

1. Hovuzning yon devori yaqinida

Ba'zi bir tushuntirishlar batafsil yoritiladi:

- a) Oyoqlar harakati tik tekislikda ro'y beradi.
- b) Harakat ikki asosiy fazaga bo'linadi: siljish va qaytish.

v) Qaytish siljishga qarama-qarshi yo'nalishda suv ichida bajariladi.

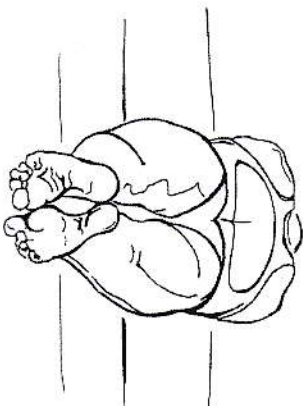
g) Siljish to'rt bosqichga bo'linadi:

- tayanch olish;

- pastga va tashqariga eshish;

- yuqoriga va ichkariga eshish;

- cho'zilish.



A. Qaytish

1. Tik tekislikda tovon dumba tomon tortiladi.

2. Tovuqlarning qaytish harakatini ta'minlash uchun tizzalar bir oz suvga cho'kadi.

3. Tizzalar yelka kengligidan katta bo'lmagan kenglikka ochiladi.

4. Diqqat! Tizzalarni qoringa tortmang.

B. Tayanch olish

1. Tovuqlar dumbaga tortilib bo'lgach, oyoq uchlari tashqi tomonga ochiladi.

2. Oyoq taglari suvdan itarilib, ular yuqoriga, orqaga va chapga qaragan bo'ladi.

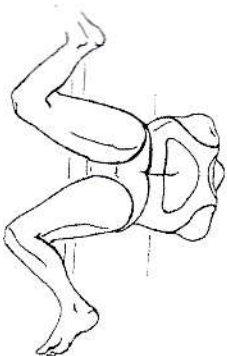
V. Tashqariga, orqaga va pastga eshish

1. Oyoq yarim aylana shaklida harakat qilib, uning markazini aniqlash nuqtasi tizza hisoblanadi.

2. Harakat oldin tashqariga, keyin esa, orqaga va pastga bo'ladi.

3. Harakat oyoqlar to'liq to'g'rilanguncha davom etadi.

4. Suzuvchining tayanch nuqtalaridan itarilib siljishi suv ichiga juda chuqur kirishga imkon bermaydi.



G. Ichkariga, orqaga va yuqoriga eshish.

1. Harakat bajarilib turgan paytda orqaga va pastga eshishning tugallovchi bosqichi orqaga va ichkariga eshish bilan davom etadi.

2. Shundan so'ng ichkariga va yuqoriga eshish.

3. Oyoq barmoq uchlari sekin-asta cho'zilib, qat'iy ravishda ichkariga qaratiladi.

4. Oyoqlar cho'zilib, tovonlar amalda birlashganda bu harakat tugaydi.

D. Cho'zilish

Harakatning oxirgi fazasi – cho'zilish suv yuzasida bajarilib, oyoqlar va oyoq barmoq uchlari cho'zilgan bo'ladi, bu holatda turish sirg'anishni ta'minlaydi.

Agar siz bu harakatni quruqlikda bajaradigan bo'lsangiz, uni bajarish va his qilish oson bo'ladi. Bu harakatni bajarayotgan odamga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatish foydali bo'ladi. Cho'zilgan oyoqlar ichkariga yelka bilan bir o'qqa qaytib kelayotganda oyoq cho'zilishiga ahamiyat bering.

2. Suvda

Agar bu tushuntirish sizga juda murakkab ko'ringan bo'lsa, suv ichidagi harakatning o'zi ancha oddiydir. Agar siz aylilgan barcha qoidalarga rioya qilsangiz, harakat elementlari o'zaro tabiiy ravishda bog'lanib ketadi. Mashqlarni bajarish sizni yanada samaraliroq bo'lgan oyoq harakatlari "qaychi"ni o'zlashtirish va to'liq egallab olishga olib keladi. Undan keyingi muntazam mashg'ulotlar va odatlanish sizga yanada ko'proq natijalarga erishishga yordam beradi, shuningdek doimo ishlashni talab qiladigan yaxshi jismoniy tayyorgarlik bo'lishi kerak.

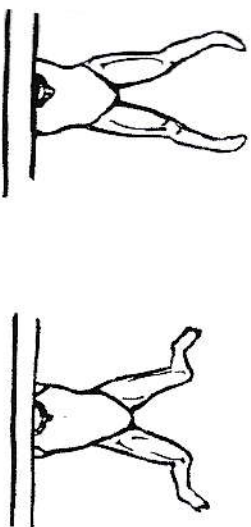
A. Hovuz chetiga tayanib chalganchasiga.

Siz bu harakatni ko'rishingiz va nazorat qilishingiz mumkin; bu holatda quyidagilarni qilish oson bo'ladi:



1. Oyoq kafflari qaytishini bajarish

2. Oyoqlarni kerish



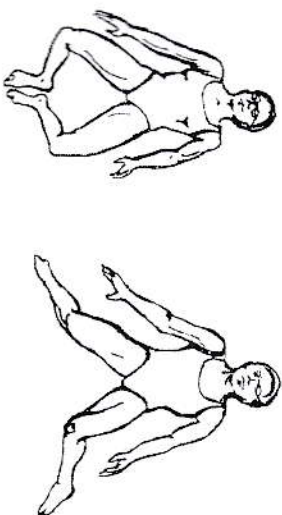
3. Barmog uchlarini ajratish

4. Orgaga itarish harakatini birinchi qismini bajarish

B. Chalgancha, qo'llar gavda bo'ylab.

Bu holat harakatni to'g'ri bajarishni yengillashtiruvchi ko'p afzalliklarga ega bo'lib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan bo'ladi:

1. U tizzalarining qoriga tortilishiga yo'l qo'ymaydi.
2. U oyoq kafflarining dumbaga to'g'ri tortilishiga imkon beradi.
3. Oxirida cho'zilish harakati o'z-o'zidan ro'y beradi.



V. Taxta va oyoq oralariga qisilgan valik bilan

Valik — bu katta bo'lmagan po'kak bo'lib, uning shakli suzuvchi oyoqlariga moslashtirilgan. U suzuvchanlikni yaxshilaydi, lekin juda katta bo'lmasiligi kerak. Bu mashqning afzalliklari qo'yidagilardan iborat:

1. "Qaychi" harakati tik tekislikda bajariladi.

2. Oyoq va tizzalar juda katta ochilishi mumkin emas.

3. Tizzalar qoringa tortilmaydi va shunday qilib, oyoq panjalari dumbaga juda yaqinlashib keladi.

4. Bu mashqda tashqi tomonga qarab eshish zarur hisoblanadi.

G. Suzish taxtasiz, qo'llar bosh orqasiga uzatilgan.

Bu o'rganiladigan mashq oyoq va nafas olishni moslashtirish uchun juda muhimdir.

1. Bosh gavda bilan bir chiziqda turadi va oyoqlar qaytayotganda ko'tariladi.

2. Oyoqlarni tashqariga eshganda nafas olinadi.

3. Yarim aylana harakatning ikkinchi qismida bosh suvga tushiriladi.

4. Oyoqlar to'liq cho'zilgandan keyin bosh gavda bilan bir chiziqqa qaytadi.

Bu mashq bosh harakatlari ahamiyatini his qilish imkonini berib, u tufayli quyidagilarga erishish mumkin:

1. Tizzalarni suvga ko'p tushirmasdan, oyoq panjalarini dumbaga to'g'ri tortish.

2. Cho'zilgan oyoq uchlari bilan tashqariga yaxshi eshishni bajarish.

3. Gavdaning mukammal to'liqinsimon harakati, chanqni suv yuzasigacha chiqarish.

4. Oyoqlar bilan yaxshi itarilish.

5. Oyoqlar bilan ichkariga yaxshilab eshish va oyoq uchlarning gavda bilan bir chiziqqa qaytish.

6. Oyoqlarni yaxshilab cho'zish va yaxshi sirg'anish.

D. Taxtasiz suzish, qo'llar gavda bo'ylab orqaga olib o'tilgan.

Qo'llar va panjalar suv yuzasiga yaqin joylashgan, ular gavda bo'ylab cho'zilgan. Oyoqlar bilan eshishda tovonlar qo'lga tegishi kerak.

Bu mashq quyidagilarni osonlashtiradi:

1. tashqariga yaxshilab eshish;

2. orqaga yaxshi turtki berish;

3. oldinga samarali siljish uchun gavdaning qulay holati.

E. Taxta bilan.

Suzish taxtasi bilan bo'ladigan "qaychi" harakati yuqorida berilgan har bir mashqni bajarish egallangan ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

1. Hovuz yon devori oldida.

Ba'zi bir tushuntirishlar. Qo'l harakatlari:

a) qo'lning harakatlari ikki tekislikda bajariladi: tik va yotiq;

b) harakat ikki fazaga bo'linadi — siljish va qaytish;

v) qaytish suv ostida bajarilib, siljishda qarama-qarshi yo'nalishda bo'ladi;

g) siljish to'rt fazaga bo'linadi:

- tayanch olish;

- tashqi tomonga eshish;

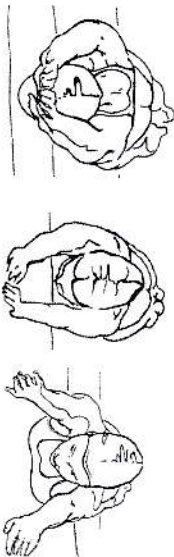
- pastga eshish;

- ichqari va yuqoriga eshish.

A. Tayanch olish.

1. Suvdan itarilish orqali oyoq, qo'llar harakatidan hosil bo'lgan sirg'anish oldinga olib chiqadi.

2. Davomiyligi boshlang'ich tezlikka bog'liq bo'lgan sirg'anishdan so'ng yaxshi tayanch nuqtasini topib, gvardani oldinga surish kerak.



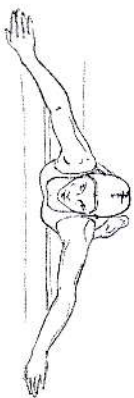
3. Tayanch nuqtasiga ega bo'lish natijasida suvni qo'lda ushlash tezda tashqi tomonga beradi.

B. Tashqi tomonga eshish

Tayanch olgandan so'ng:

1. kattalar orqaga va tashqariga yo'nalgan;

2. cho'zilgan qo'llar suv ostida keng yoyilib, gavda o'qi bilan taxminan 45 daraja burchak hosil qiladi.



V. Pastga eshish.

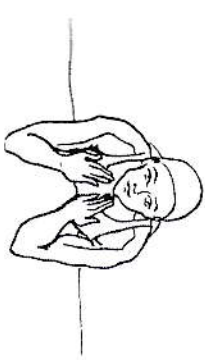
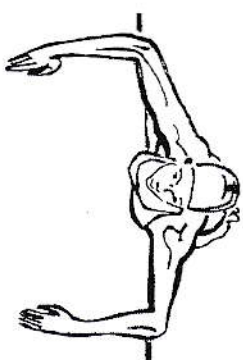
Tashqi tomonga eshishdan so'ng:

1. Panjalar bilak atrofiga spiral shaklida aylanna harakatlar qiladi. Kattalar doim tashqariga, orqaga va pastka burilgan bo'ladi.



2. Panjalar ketidan qo'llar suv yuzasiga yaqin qolgan tirsakda bukiladi.

3. Tirsak bukiliishi 90 darajaga yetmaganiga, bilaklar yarim aylana hosil qilib, suvga botadi.



G. Ichkari va yuqoriga eshish.

Keyin harakatlar quyidagi tarzda kechadi:

1. Panjalar vint shaklida harakatni davom ettirib, so'ngra tashqariga, orqaga va pastga hamda ichkariga, keyin esa, orqa va yuqoriga qarash uchun aylanna harakatlar bajaradilar.

2. Bilaklarning ichkariga va yuqoriga eshish harakatlari tirsak buklanishining birinchi lahzasida bajariladi.

3. So'ngra tirsak va bilaklar panjalarning suv yuzasiga ko'tarilishiga yordam beradi, bunda ular panjalar ko'krak ostida birlashmagunlarigacha tez suv ustiga tushadilar.

4. Bu faol harakat, qo'l panjalarini suv ustiga qaytarib, yelkalarining suvdan chiqishini yengillashtiradi:

5. Panja va bilaklar suv ustida tayanch nuqtasini topib, nafas olish va oyoqlarni tortishni bajarish uchun gavda holatining yuqorida bo'lishini ta'minlaydilar.

6. Oyoqlarning xuddi shu tayanch nuqtasidan tashqi tomonga eshishni boshlashlari mumkin, bundan keyin chiqish maqsadida qo'llar cho'ziladi.

D. Oldinga sust qaytish

1. Qo'llar qaytishining birinchi fazasi siljish natijasida sust ro'y beradi.

2. Panja va yelkalar suvga tayanib, gavda holatini ushlab turishda qatnashadilar.

3. Bu tayanch oyoq harakatlari hisobiga oldinga itarilib, chiquvchi gavda holatini yaxshi aniqlab olishga imkon beradi.

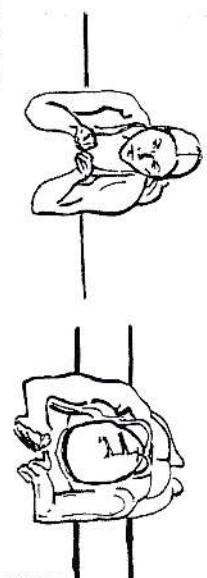
94

4. Oyoq harakatlarining oxirgi fazasida qo'llar to'g'riylanadi va buning natijasida panjalar oldinga faol chiqadilar.

5. To'plangan tezlikka qarab gavdaning suv ichidagi holatini ushlab turish uchun to'plangan kuch yetganicha sirg'anishdan foydalanish kerak.

6. Bu sirg'anishda, shuningdek, iloji boricha uzozroqdan tayanch nuqtasini izlovchi qo'l panjalari ham qatnashadi.

Gavdaning qulay holatini aniqlash va ushlab turish uchun tayanch nuqtasidan foydalangan holda iloji boricha kamroq qarshilik ko'rsatib, suv ichida sirg'anish kerak, chunki qaytish suv ostida va siljishga qarama-qarshi yo'nalishda bajariladi.



Suv ichida

Biz oyoq va qo'l harakataridagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'lishini eslatib qo'yamiz. Birinchidan, biz endi boshlang'ich texnikani egallab olganimiz, ikkinchidan, harakatlarni bir vaqtning o'zida bajarib olishni bilib olganimiz, va oxirgisi, oyoq va qo'llar bir-biridan foydalanishni o'rganganligi sababli bo'ladi. Biz sizning e'tiboringizga qo'l harakatlari ustida qattiq ishlashga imkon beruvchi bir necha mashqlarni havola qilamiz.

95

A. Suvga boshni tushirmasdan suzing

Oldin xuddi krolcha suzishdagi kabi, keyin esa, "qaychi" harakatlarini bajaring. Boshni suvga tushirmasdan suzishda siz o'z harakatlaringizni ko'rib turib nazorat qilishingiz mumkin. Shunga qaramay, o'z harakatlaringizda nafas chiqarish va nafas olish fazalarini to'g'ri taqsimlaysiz. Bu usul ko'pgina afzalliklarga ega:

1. Siz tayanch olish va qo'l panjalari holatining tashqariga, orqaga va pastga bo'lgan holatlarini nazorat qilasiz.

2. Siz tashqi tomonga eshish harakatlarini nazorat qilasiz va his qilasiz.

3. Siz pastga eshish harakatlaringizni bajarishni his qilish va ko'rish murakkabroq hisoblanadi: shuning uchun siz uni yelka va boshni ko'tarish bilan bir vaqtda bajarishingiz kerak.

4. Siz xuddi biyak atrofiga panjaning turli harakatlari kabi ichkariga va yuqoriga eshishning ahamiyatini ham aniq baholaysiz.

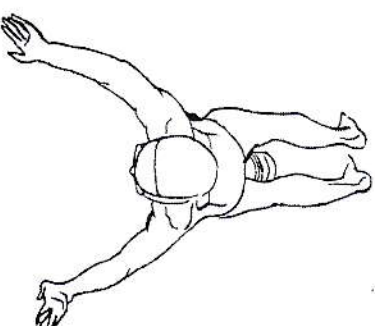
5. Ko'krak ostida birlashuvchi tirsak va bilaklarning harakati panjalarning yuqoriga harakatini yengillashtiradi, lekin bunda ular oldinga harakat qilmaydi. Bu harakatdan keyin yelka va bosh yuqoriga chiqadi; diqqat qiling, sizni orqaga olib ketuvchi mashqlarni qilmasdan, faqat oldinga harakat qiling.

6. Shuningdek, siz qo'llarni qaytishi va suv ustida tayanch topishiga baho berishingiz mumkin.

B. Valik bilan suzing.

Valikni oyoqlar orasida ushlab, faqat qo'llar yordamida suzing, bu oyoqlarning suzuqchanligini ushlab turishga yordam beradi. Bu mashq

sizga qo'l harakatlarga ahamiyat berishga imkon beradi va u boshni suvga tushirmasdan bajarilishi mumkin.



Sizga ko'proq nima to'g'ri kelishini o'zingiz hal qiling.

V. Qo'llar harakati kengligi ustida ishlash

Siz faqat oyoq ish boshlab, panjalar, keyin esa, panja va bilaklar harakatini moslashtiring, bunda siz harakatni asta-sekin tashqariga eshishdan boshlab, to o'zingiz harakat kengligi yetarlicha katta bo'lganini his qilmaguningizcha oshirib borasiz.

Harakatlar moslashuvi va boshning ahamiyati.

Brass usuli bilan suzishda bosh harakati juda muhim element hisoblanadi:

-suv ichida gavda holatini ushlab turishda bosh muhim rol o'ynaydi;

-bosh nafas olish jarayonini, suzishda harakattar to'g'ri bajarilishini

ta'minlaydi;

- bosh qo'l va oyoqlarning siljish harakatlariga ergashuvchi gavda va yelkalarining to'liqinsonimon harakatida qatnashadi. Harakatlar moslashuvi qo'yidagicha ro'y beradi:

1. Sirg'anish chizig'i bilan bir chiziqda turuvchi bosh ko'tarilib, gavdani tayanch nuqtasiga suradi.

2. Tashqariga eshish paytida kuchayuvchi harakatdan boshlab, yelka pastga tushishi va tovonlarning hamda undan so'ng oyoqlarning dumbaga tortilishi boshlanadi.

3. Pastga qarab eshishda bosh suvdan chiqib, yuqori va oldinga qarab harakat qiladi. Boshdan keyin yelkalar chiqadi.

4. Oyoqlar qaytishining so'nggi fazasida tirsak va bilaklar orqali bo'ladigan tashqari va yuqoriga qarab qilingan eshish harakatlari paytida o'zaro bog'liq ravishda nafas olish va nafas chiqarish bajariladi.

5. Bo'shashgan muskullar tufayli, panja hamda bilak tayanchlari tufayli zo'riqmasdan nafas olinib, bosh yuqori va pastga egilgan paytda qo'l harakatlari – qaytish, tayanch olish va tashqi tomonga oyoq eshish kuzatiladi.

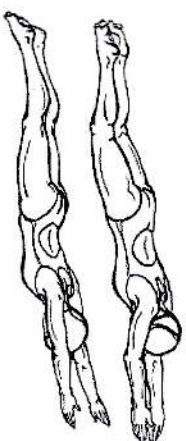
6. Oyoqlar ichkariga eshish qilayotgan paytda bosh suvga tushiriladi. U oldinga intilib, gavdani o'z o'qi bo'yicha siljitiba, unga asosiy harakatni bajarishda yordam beradi.

7. Yangi jarayonni boshlashdan oldin sirg'anish va oyoq harakatlari tufayli kelib chiqadigan tezlikdan foydalanish uchun gavda holati ushlab turiladi.

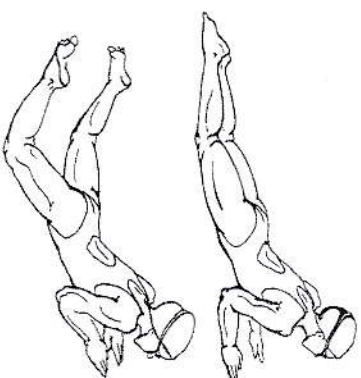
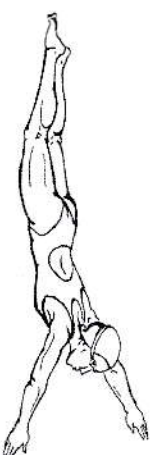
Suzishning to'liq jarayonini bajarish

1. Sirg'anish va tayanch olish

98



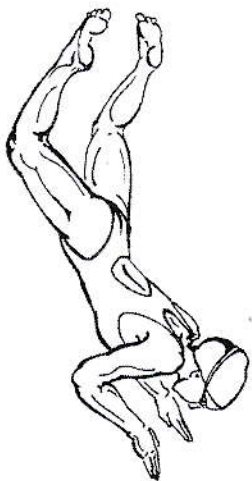
2. Tashqi tomonga eshish



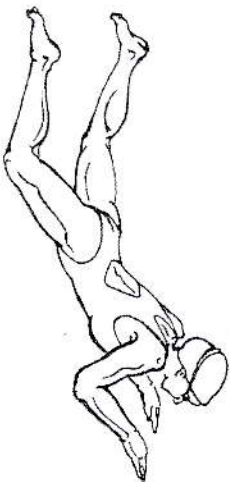
3. Pastga qarab eshish

99

4. Ichkari va yuqoriga qarab eshish



5. Qo'larning oldinga qaytishi va sirg'lanish



Ba'zi bir o'rgatuvchi komplekslar qo'l va oyoq harakatlari moslashuvini yaxshilashingizda siz uchun foydali bo'lishi mumkin.

Brass usuli bilan suzishda o'rgatuvchi mashqlar

1. Harakat bir qo'lida bajarilib, oyoqlar "qaychi" harakatini bajaradi.

Siz oyoq harakatlardan so'ng qo'l harakatlarini bajarishni boshlaysiz, bunda oldin bitta qo'l va oddiy nafas bilan boshlanadi.

2. Bog'lanish.

Oyoqlar bilan harakatni bajarib, o'ng qo'lni ishlating, chap qo'l tayanch nuqtani ushlab turadi, keyin chap qo'l ishlaydi, o'ng qo'l esa, tayanch nuqtani ushlab turadi. Nafas olish oddiy.

3. Bog'lanish va moslashtirilgan suzish.

Xuddi o'sha o'rgatuvchi mashq, faqat u har bir qo'l harakatidan keyin moslashtirilgan suzish jarayoni bilan bajariladi.

4. Ikki harakat oyoqlar bilan, qo'l bilan – bitta

Ikki harakatni bajarib – oyoqlar bilan "qaychi", qo'llar oldinga cho'zilgan, so'ngra qo'l harakatlarini bajarib, siz bunda oyoqlar bilan yana bir harakat – "qaychi" ni bajarishingizdan oldin u tugaydi.

5. Ikki harakat qo'llar bilan, oyoqlar bilan bitta.

Ikki harakat qo'llar bilan, so'ngra bittasi oyoqlar bilan bajarilib, bunda keyingi qo'l harakatlari boshlanishdan oldin u tugaydi va hokazo.

6. Suzuvchi belgilari ostida suzish.

Agar mumkin bo'lsa, suzuvchi belgilar bilan chegaralangan yo'laklarda suzing, shuningdek ko'ndalangiga ham. Siz suzayotganingizda bosh suvga tushirilgan bo'lishi kerak, undan keyin uzoq davom etuvchi to'liqinsonon harakat davom etadi.

Suzuvchi belgilari ostida bo'ladigan bir urinishda siz faqat bitta suzish jarayonini bajarasiz. Nafas olayotib, siz oldingizga faqat bir maqsad – suzuvchi belgilari bo'lgan yo'lkada navbatdagi suzish – qo'lsiz.

2.9. Delfin usuli texnikasi

Delfin – bu oxirgi navbatda egallanadigan suzish texnikasi bo'lib, u a^olo darajadagi tayyorgarlik va yaxshi jismoniy malakani talab qiladi.

Agar chizmada tasvirlaydigan bo'lsak, batterflyay boshni burmasdan nafas olinadigan krolcha usulni eslatadi, bunda u harakatlarni va ularni moslashtirib bajarishni yengillashtradi. Ba'zi bir tayyorgarligi yuqori darajada bo'lgan suzuvchilar juda egiluvchan va epchil bo'lib, xuddi kroidagi kabi yon tomonga nafas olishni biladilar.

Oyoqlar harakati

Delfin texnikasida krolcha depsinish to'g'ridan-to'g'ri sonlar orqali ikkala oyoqda baravar bajariladi.

1. Tabiatan bu to'liqinsimon harakat bo'lib, biri yuqoriga, ikkinchisi pastga yo'naluvchi ikki depsinishdan iborat.

2. Tizzalar orasi bir oz ochilgan bo'ladi, chunki to'piqlar spiral bo'ylab, suvga tayangan holda va egiluvchanligi tufayli oyoqlar o'q orasiga harakat qiladi.

3. Diqqat! Tizzalar juda qattiq bukilmaydi, oyoq to'ialigicha ishlamasligi kerak.

4. Qo'llar bilan bir harakat jarayoni bajarilguncha, ikkita oyoq depsinishlari bajariladi.

1. Suzish taxtasi bilan

Delfin usulida suzish texnikasini o'rganish va uni taxta bilan egallab, nafasni moslashtirish kerak. Diqqat! Tizzalarni juda qattiq burmang.

a) Oyoqlar harakat qilib, qo'llar taxtada yotadi.

b) Oyoqlar harakat qilib, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

2. Taxtasiz.

Nafas olish jarayonini to'g'ri o'rnatib, to'liqinsimon harakatni bajarish uchun siz suv ostiga tushishingiz kerak. Harakat boshdan boshlanib, sonlar orqali davom ettiriladi:

a) qo'llar oldinda tayanch nuqtasini topadi;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'ziladi.

Agar siz to'g'ri nafas olish va jarayonni yangidan boshlash uchun etarlicha tajriba orttirganingizni his qilsangiz, oyoqlar bilan 4-5 to'liqinsimon harakatlarni bajargach, brass yoki batterflyay usulidagi kabi qo'l harakatlari bilan suv ustiga qayting.

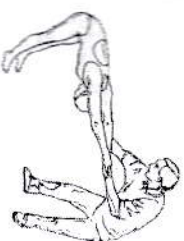
Qo'llar harakati

Bu harakat suv ostida itarilish va ketidan qo'lni havo orqali qaytishidan iborat.

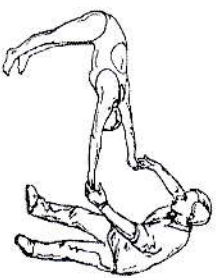
1. Suv ostidagi harakat

Suv ostidagi harakat qo'yidagilardan iborat:

a) tayanch nuqtasini topish



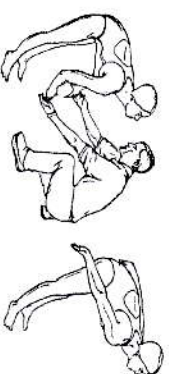
b) tashqariga eshish



v) pastga va ichkariga eshish



g) yuqoriga, orqaga va tashqariga eshish.

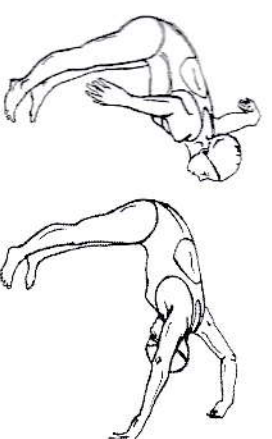


Suv ostidagi qo'llar harakati shakli qulf teshigi shakliga o'xshaydi

2. Havo orqali qaytish

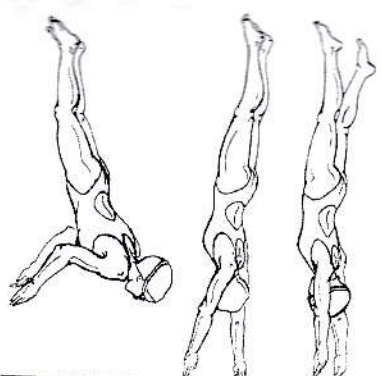
To'g'ri uzatilgan qo'llar yonlamasiga yarim aylana harakat bilan chiqariladi, bunda ular suv yuzasiga yaqinroq kelib, undan keyin yakunlovchi eshish bo'ladi.

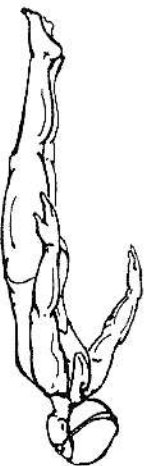
Bosh xuddi brass usuli texnikasi kabi muhim rol o'ynaydi. Bosh harakatini bajarilishini yengillashtirib, qo'l va oydoqlarning yaxshi moslashuvda qatnashadi.



Moslashtirilgan shaklda suzish

1. Ikki to'liq jarayon va bitta nafas olish jarayonidan iborat suzish.





2. Nafas olish xususiyatlari va harakatlar moslashuvida boshning roli.

Nafas olish boshni burmasdan bajarilib, iyak oldinga intiladi. Harakatlarni moslashtirish va gavda holatini egilmasdan saqlab turish uchun qo'l harakatlarning ikki jarayonida faqat bir marta nafas olinadi. Shunga qaramay, nafasni ushlab turganda, bosh faol harakat qiladi, lekin u suvdan chiqmaydi.

a) Qo'llar yordamida tayanchga ega bo'lgan bosh oldinga qaramay, egilganicha qolib, iyak ko'krakka tiraladi. Shunday qilib, cho'zilib, undan ham ko'proq darajada butun gavdaning to'liqinsimon harakatidan keyingi, bosh orqasiga yelkalarini o'tkazish va osilish

harakatlari osonlashadi. Bu harakatda bosh tashqariga eshishda qatnashadi.

b) Bosh siljiydi, undan keyin pastga va ichkariga eshishda cho'ziladi.

v) Bosh burilishni davom ettirib, suv yuzasiga qaytadi, nafas olish uchun suvdan chiqadi, shuningdek iyak ham oldinga cho'zilib, suv yuzasiga yaqinlashadi.

g) Bosh qo'llarning yelkadan oldinga qaytishiga yordam beradi. U qo'llarning turtkisi natijasida suvga qarab, bunda iyak ko'krakka taqaladi. Boshning bu holati suvda cho'zilib, qo'llar bilan tayanch olish, tashqariga, pastga va ichkariga eshish paytida saqlanib turadi.

Biz sizga eslatib qo'yamizki, qo'l harakatlarning ikki jarayonida faqat bir marta nafas olinadi. Delfin usuli texnikasida oyoq deppinishlari tabiatan to'liqinsimon harakat bo'lib, biri yuqoriga va ikkinchisi esa pastga bo'lgan deppinishlardan iborat.

Birinchi deppinish qo'llar bilan turtki bo'lib, oldinga cho'zilishda bajariladi.

Ikkinchi deppinish yuqoriga, orqaga va tashqariga eshish qilinganda bajariladi.

Harakatlar moslashuvini yaxshilashda sizga bir necha o'rgatuvchi mashqlarni bilish foydali bo'ladi.

3. Bog'lanish (kompleks)

Boshni yonga burmasdan oyoqlar bilan to'liqinsimon harakatlar qilib va nafas olib, o'ng qo'l bilan havoda qaytish harakatini qiling, bunda chap qo'l suvga tayanib oldinda qolishi kerak. So'ngra ikkinchi

qo'lni suvda tayanch nuqtasini ushlab turgan qo'l oldiga olib boring va keyin xuddi shuni yana bir marta takrorlang.

4. Moslashtirilgan suzishdagi bog'lanish.

Suzishdagi oddiy texnika harakatlari yordamida bog'lanishdagi jarayonni o'zgartiring. Siz harakatlar sonini bevosita suzishda yoki bog'lanishda o'zgartirishingiz mumkin. Masalan, bog'lanishdagi ikki harakat, bitta oddiy harakat, so'ngra bitta bog'lanish, ikkita harakat.

Bu o'rgatuvchi mashq sizni moslashtirilgan suzishga olib boradi.

5. Suv ostidagi to'lqinsimon harakatlar va qo'l bilan keyingi eshishlar.

Suv ostidagi oyoqlar bilan bir necha to'lqinsimon harakatlarni bajarmandan so'ng suvdan chiqish uchun oldinga uzatilgan qo'llar bilan siltashni bajarib va Shundan so'ng bir yoki ikkita boshqacha jarayonni bajarib.

Oxirgi harakatga qaytishda siz suv ostiga tushasiz, bunda harakatni yangidan qaytarish uchun bir necha to'lqinsimon harakatlar qilish kerak.

6. Vaik bilan suzish.

Suzish uchun vaikdan foydalaning, u suv ustida yaxshi ushlanishi kerak va u suzuvchanlikni ta'minlaydi. Sizga qo'l harakatlarini va oyoq bilan to'lqinsimon harakatlarni bajarish va tosoning suv ustiga qaytishi oson bo'ladi.

Qo'l harakatlarning ikki jarayonida faqat bir marta nafas olishni esdan chiqarmang.

7. Lastlar bilan suzish.

Katta bo'lmagan lastlardan foydalanish suzishning bu turi texnikasini osonlashtiradi.

Lastlar oyoqlarning to'lqinsimon harakatlarini yanada samaraliroq qilib, qo'l harakatlarini bajarishda yanada osonroq qiladi.

Burilishning ikki asosiy turi bor:

Qo'llar yordamida burilish va "salto" burilish. "Salto" burilishga kirishishdan oldin qo'llar yordamida burilishni o'rganib olish kerak. Bu asosiy texnik mashq hisoblanadi. Brass va krolda burilishlar o'z-o'zidan kelib chiqadi. Yaxshi burilish birinchi navbatda mahoratga bog'liq; harakatni tezlashgan sur'atda yoki, ayniqsa, keskin qilish kerak emas.

2.10. Qo'l yordamida burilish.

Siz endi qo'l yordamida burilishni bajarish uchun zarur bo'ladigan texnik asoslarini egallab olgansiz.

Burilish quyidagilardan iborat:

1. yaqinlashishlar;

2. qo'llar bilan devorga tayanish;

3. burilish;

4. suv ostiga tushish;

5. devorga oyoqlar bilan tayanish va turtki;

6. suv ostida siljish;

7. suzishlar.

1. Yaqinlashish.

Siz devorga quyidagicha yaqinlashishingiz kerak:

a) oxirgi turtki natijasida hosil qilingan sirg'anish bilan;

b) siz yonboshda bajaradigan sirg'anish;

v) oxirgi siljish oxirigacha bajarilgan bo'lishi kerak;

g) qo'llar oldinga qaytmasdan, balki gavda bo'ylab cho'zilgan holda qoladi;

d) panjaringizni buring, kaff suv yuzasida tayanch olish uchun pastga qaraydi;

e) endigina turtki olgan qo'lingizni oldinga chiqarish uchun hech qachon qo'lni so'nggi lahzada orqaga o'tkazmang;

j) bosh gavda bilan bir o'qda qoladi.

2. Qo'llar bilan devorga tayanish.

a) oldiniga barmoqlar bilan, keyin esa, butun kaff bilan panja devorga yengilgina tegadi;

b) barmoq uchlari yuqoriga qaraydi;

v) o'z harakatlaringizni davom ettirib, qo'l erkin egilib, siz devorga yaqinlashasiz. Tirsak yuqoriga qarab, siz yonboshlab yotasiz;

g) qo'l orqada bo'lib, suv yuzasiga tayanadi, endi u turtkiga tayyor holda;

d) bosh gavda bilan bir o'qda qoladi.

3. Buriilish

a) siz tizzalarni qoringa, tovonlarni dumbaga tortib, oyoqlaringizni bukasisz. Barmoq uchlari tarang tortilgan;

b) siz bir vaqtning o'zida boshingizni cho'zing;

v) yelka devorga yaqin bo'lib, u panjaga tayanadi. Siz o'z o'qingiz atrofida butun gavdangiz bilan aylanasiz. Bosh, gavda, oyoqlar bir o'qda joylashadi;

g) o'z o'qi atrofida aylanish bir vaqtning o'zida birlashgan oyoqlarni devorga yaqin keltirish va boshni boshqa yo'nalishga burish imkonini beradi;

d) oyoqlar suv tubidan tik holatda ko'tarilib, bosh ham suvda xuddi oyoqlar bilan bir xil tekislikka chiqadi;

e) panja o'sha o'qning o'zida tik holatda qolib, devordagi tayanchni qoldiradi, oyoqlar pastga yo'nalgan, bosh suvga tushirilmagan. Bu lahzada siz gavdangizni birorta joyi bilan devorga tegmayasiz.

4. Suv ostiga tushish.

a) buriilish butun gavdani ishga soladi, oyoqlar devorga harakat qiladi va unga tegmasdan kerakli holatni egallaydi;

b) qo'llar yonda yotib, suv ostida birlashadilar;

v) oyoqlar ko'tariladi, bosh va qo'llar suvga tushadi, panjalar bir-birining ustiga tushadi.

5. Devorga oyoqlar bilan tayanish va turtki.

a) suv ostida butun gavda qat'iy bir chiziqda, hovuz tubiga yotiq holda va yetarlicha chuqurlikda bo'lgandagina oyoqlar devorda tayanch topishi mumkin (suv ostida siljishga bag'ishlangan bobni qarang);

b) harakat inertsiyasini buzmaslik uchun devorga tirilish yumshoq bo'lishi va siltanishlar bo'lmasiligi kerak;

v) tayanch nuqtasi topilgach, turtki bajariladi, turtki harakat inertsiyasini ishga soladi, bunda inertsiya turtkining bir qismi hisoblanadi.

Oyoqlar yozilganda turtki tegishli tezlikka erishadi.

g) naqd turtkidan keyin siz qoringa aylanishni boshlaysiz.

6. Suv ostida suzish

a) itarilganda siz to'liq to'g'rilanishingiz kerak. Bu cho'ziq holat suvga kamroq qarshilik ko'rsatadi, u faol hisoblanib, tonusni yaxshilaydi. Bosh holatiga e'tiborni qarating, u cho'zilgan qo'llar orasida joylashgan bo'lib, bunda panjalar bir-birining ustida yotadi. Dumbani qisib, oyoq va barmog' uchlarini qattiq cho'zish kerak;

b) sirg'anishdan foydalanish uchun tezligingiz hali pasayishni boshlamaguncha, bu holatda iloji boricha ko'proq turishga harakat qiling.

7. Siz yana suzavapsiz.

a) siz harakatni oyoqlaringiz bilan yana boshlaysiz. Oldin siz suv ustida tayanch topish uchun yaxshi harakat kengligiga intilasiz. So'ngra katta tezlikda harakatlar qilasiz;

b) suv ustida tayanch topish uchun siz keskin harakatlar qilmasdan, qo'l harakatlarini qo'shasiz. Bu suv ostida bajariladigan birinchi harakat barcha keyingilariga nisbatan katta harakat kengligiga ega bo'lishi kerak. U ikkinchi qo'lga suvdan chiqib, harakat qilishga imkon beradi;

v) odatdagi nafas olishni qaytadan boshlang.

“Salto” burilish ketma-ket o'zaro bog'langan beshta bosqichdan

iborat:

1. devorga yaqinlashish;

2. burilish;

3. tayanch olib, devordan itarilish;

4. suv ostida siljish;

5. suzishni qaytadan boshlash.

Biz saltning ikkita birinchi fazasi va qo'l yordamida burilishdagi kabi yakunlovchi fazasini ko'rib chiqamiz. Biz shuningdek ba'zi bir o'rgatuvchi mashqlarni e'tiboringizga havola qilib, sizga burilish texnikasini egallab olishga yordam beramiz.

1. Devorga yaqinlashish

Devorga ortib boruvchi tezlik bilan yaqinlashish kerak.

a) Oxiridan oldingi cho'zilishdan keyin qo'l oldinga olib chiqilmaydi, balki gavda bo'ylab cho'zilganicha qoladi.

b) Oxirgi cho'zilish to'liq yakunlovchi bo'lib, tezlaniшни olib keladi.

v) Siz ikki qo'llab oldinga ketishingiz kerak.

g) Oxirgi harakatda ham, siljishda ham nafas olish mumkin emas.

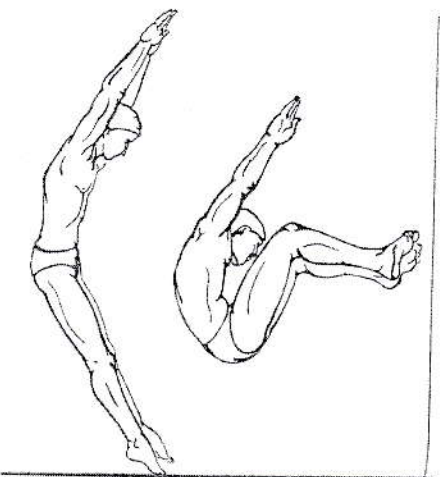
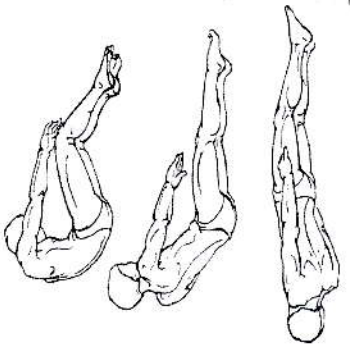
d) Son sathida turgan panjalar yozilib, kaftlar suv ustida tayanch topish uchun pastga qaratiladi.

e) Siz to'ppa-to'g'ri devorga qaraysiz.

2. Burilish.

Burilish siljish tezligi va bosh harakati bilan amalga oshiriladi:

a) Boshning ishlashi aylanish tezligini oshiradi.



b) Agar siz boshingizni egsangiz, iyagingiz ko'krakka taqalib, yo'nalish o'zgarishi mumkin.

v) Hali suv yuzasida turgan tizzalarga yaqinlashish uchun bosh oldin pastga, so'ngra orqa va yuqoriga harakat qiladi.

g) Gavda bosh orqasidan ketadi.

d) Bosh hali suv yuzasida cho'zilgan oyoqlar va tizzalar tagiga joylashadi.

e) Suvga tayangan qo'llar gavdaga yopishmaydi va u bilan birga suvga tushmaydi.

j) Bosh tizzalar sathida bo'lganda suv yuzasiga yotiq ravishda orqa bilan suv ustida yotiladi.

z) Boshning tizzalarga tarang tortilishi natijasida o'z-o'zidan beldan keluvchi turtki hosil bo'ladi.

i) Bu turtki oyoqlarni avtomatik ravishda harakatga keltirib, ushbu harakatga hech qanday kuch sarflanmasligi kerak.

y) Turtkidan so'ng oyoqlar to'g'ri holda suvdan chiqadi va tizzalar bukkilib, oyoqlar tez birlashadi.

k) Ular shu holatda suvga kirib, devorlarga tegmasdan bosh bilan bir sathda bo'lguncha shu holatda qoladi.

3. "Salto" burilishni o'rgatish uchun mashqlar.

A. Aylanish.

Siz aylanishni bajarish uchun bosh va iyakning qanday rol o'ynashini aniq bilib olishingiz kerak. Bu maqsadda biz do'mbalog oshishni bajarimiz:

1. Oldin gilamda yugurib kelib, keyin esa, yugurmasdan do'mbalog oshish:

2. Suv ichida do'mbalog oshish:

- Oyoqlar bilan depsinib, qo'llarni oldinda ushlang, so'ngra tezlikni oshirish uchun og'irlikni qo'llarga tushiring.

- Sirg'anishni bajarayotib aylanishni bosh harakatidan boshlang, so'ngra oyoqlarni birlashtiring.

- Aylanishning boshida iyak ko'krakka taqaladi. U bu holatda aylanish bajarilmaguncha qolishi kerak.

- Qaytadan suv ustiga cho'ziling va bu mashqni bir necha marta takrorlang.

3. Bu mashqni suzish paytida bajaring.

B. Suzuvchi chiziqlar atrofidan yarim – salto.

- Ikkala qo'l oldinga cho'zilgan, chiziqni ushlab, orqaga egiling.

- Harakatni boshingizdan boshlang.

- Boshingizni chiziq ostiga, so'ngira tizzalar ostiga olib boring, oyoqlar suv ustida cho'zilgan.

- Bel turtkisini his qiling, u oyoqlarni suvdan itarib chiqaradi. Shu lahzada to'xtab, bu mashqni qaytadan boshlang.

V. Suzuvchi chiziq yordamida "salto" to'ntarilishi.

Oldingi mashqni yangidan boshlang, oyoqlarni qo'yib yuborib, harakatni to'xtating.

G. Suv ichida to'ntarilish.

Oyoq depsinshlarini bajarib, qo'llarni qattiqroq tortib, to'liq aylaning. Oyoqlar bilan depsinib va qo'llarni qattiqroq tortib, aylanishning to'liq ikki jarayonini bajaring va mashqlarni qaytadan boshlang.

D. Devorga tiranib to'ntarilish.

Shundan so'ng devorga tiranishga urining va har bir fazadan oldin tanaffus qiling.

- oyoqlar bilan depsinib va qo'llarni gavda bo'ylab cho'zib, mashqni bajaring;

- so'ngira ikkala qo'lni qattiq tortib, mashqni bajaring;

- bir qo'lni qattiqroq cho'zish bilan;

- so'ngira suzish paytida;

- o'z sezgilaringizni va bajarilayotgan mashqlarning sifatini yaxshilash uchun ko'proq urinishlar qiling.

2.11. Sho'ng'ishni o'rgatish texnikasi

Ko'pchilik bosh bilan pastga sho'ng'ishdan qo'rqadi.

Qo'rquvni yengish, sho'ng'ishni o'rganish va mukammallikcha olib borish uchun qator mashqlar zarur.

Ular barcha bolalar va shuningdek kattalar uchun ham foydali bo'ladi.

Hovuzning chetida o'tirgan holda start olish.

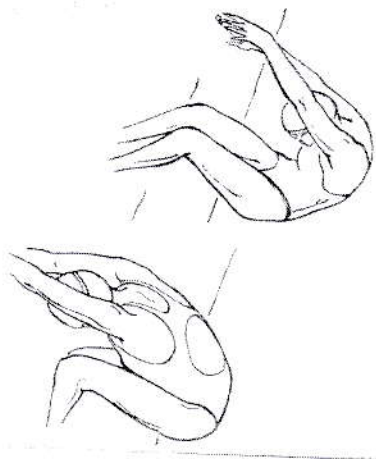
Vaziyat: hovuz chetida o'tirgan holda oyoq kaftlari suvga tiraladi.

Qo'llar suv yo'nalishida uzatilgan, bosh qo'llar orasida, panjalar ustma-ust joylashgan.

Harakat: Oldinga engashing. Bosh qo'llar orasida, iyak ko'krakka tiranadi, qo'llar iloji boricha devorga yaqinroq bo'lishiga harakat qilib, siz suv ichiga tushasiz:

1. suvga kirib, siz oyoq-qo'llarni yig'asiz;

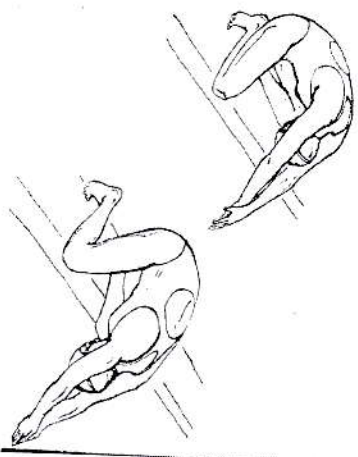
2. suvga kirish paytida oyoqlaringizni cho'zish uchun siz oyoq panjalari bilan itarilasiz.



**Sho'ng'ishni o'rganing
Tizzadan start olish**

Vaziyat: bitta tizza hovuz chetiga tiranadi, ikkinchi oyoq barmoq uchlari turadi. Qo'llar suv yo'nalishda cho'zilgan, bosh qo'llar orasida, panjalar ustma-ust.

Harakat: Xuddi oldingi startdagi kabi. Suvga kirish paytida oyoqlaringizni cho'zish uchun siz oyoq panjalari bilan itarilasiz. Diqqati Bosh doimo qo'llar orasida bo'lishi kerak.

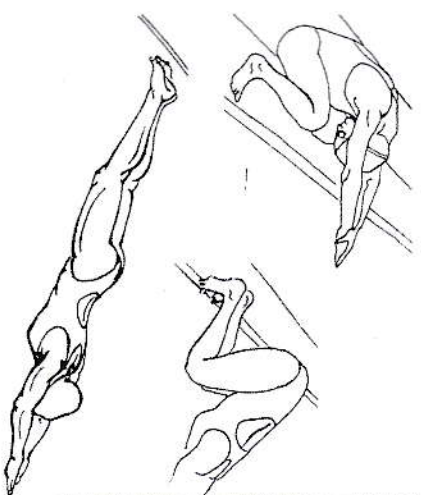


118

Hovuz chetidan jamlangan holda start olish.

Gavda holati: Hovuz chetida oyoq ichlarida cho'kkalab o'tirish, qo'llar suv yo'nalishida uzatilgan, bosh – qo'llar orasida.

Harakat: Xuddi oldingi startdagi kabi. Suvga kirish paytida oyoqlarni cho'zish uchun oyoq panjalari bilan itarilasiz. Diqqati Bosh doimo qo'llar orasida bo'lishi kerak.



Sho'ng'ishni o'rganing

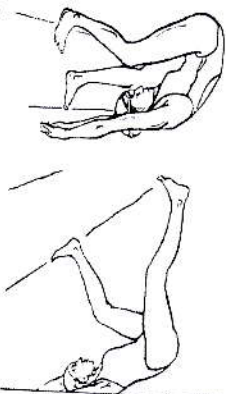
Turgan holda hovuz chetidan start olish

Birinchi usul

Gavda holati: bitta oyoq hovuz chetida, ikkinchisi bir oz orqarorqda. Gavda bir oz egilgan, qo'llar iloji boricha pastroqqa, oyoq panjalariga cho'zilgan, bosh qo'llar orasida, panjalar ustma-ust.

Harakat: Siz gavnani oyoqqa tomon egasiz, bunda qo'llarda ko'proq egiling, va orqada turgan oyog'ingizni hovuz chetidan uzasiz va iyakni ko'krakka tirab, suvga tushasiz.

119

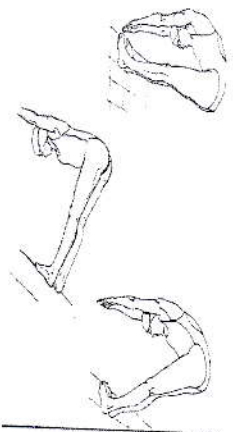


Ikkinchi usul

Gavda holati: xuddi oldingi startdagiga o'xshash, faqat endi oyoqlar bir yerda turadi.

Harakat: xuddi oldingi startdagiga o'xshash, gavgangiz oyoqqa egilganda siz suvga sekinlik bilan tushasiz. Qo'llar iloji boricha gavgaga va hovuz chetiga yaqin tortilishi kerak. Bosh qo'llar orasida, iyak ko'krakka tiralgan:

1. suvga tushish sekin-astalik bilan;
2. suvga tushayotganda hovuz chetidan oyoqlar bilan itariling.

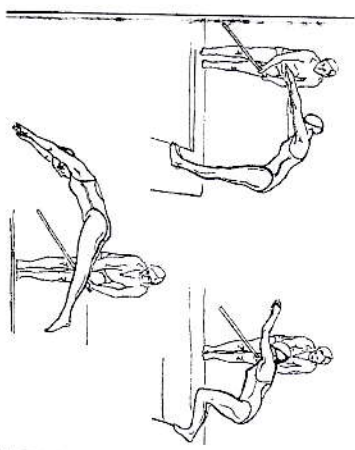


Uchinchi usul.

Gavda holati: oyoqlar birga turadi, qo'llar yotiq holatda, panjalar ustma-ust yotadi, bosh bir oz ko'tarilgan.

Anjomlar: tayoq yoki cho'tkaning tutqichidan foydalanish kerak, bunda ularni sho'ng'uvchining oldida yotiq holda ushlanadi.

Harakat: siz oyoqlaringiz bilan itarilib, doimo tayoqqa qarashingiz kerak, so'ngra uni aylanib o'tib, suvga tushishdan oldin harakat boshdan boshlanadi.

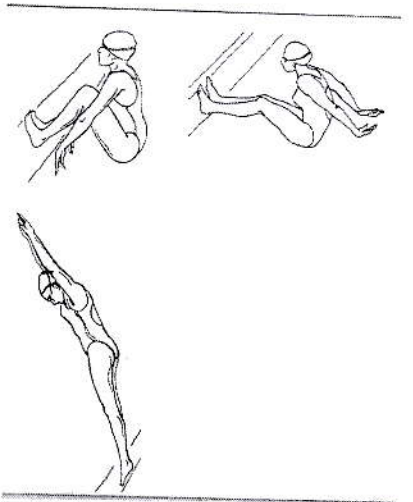


Qo'llarni oldinga siltash bilan start olish.

Qo'llar bilan siltashni, qo'llarni tebratish yoki tegirmondan boshlash kerak. Dastlabki mashg'ulotlarda qo'l harakatlari va oyoq bilan itarilish harakatlarini moslashtirish uchun bu mashqlarni quruqlikda yoki hovuz chetida bajarish foydali bo'ladi. Bu harakatlar devor oldida tik holatda bajariladi, siz qo'llarni siltagandan keyin oyoqlar bilan itarilasiz va devordagi eng yuqori nuqtaga cho'zilisga urinasiz.

1. Tebratish

Gavda holati: Siz hovuz chetida oyoqlaringizni butun panjasi bilan to'liq qo'yasiz, tizzalar bir oz bukilgan, gavda esa, oldinga egilgan. Qo'llar orqada, ular bosh sathidan yuqori bo'lishi kerak.



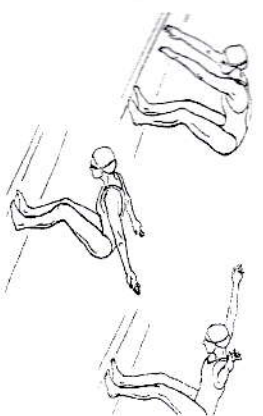
Harakat: egilib qo'llarni pastga tushiring.

Siltashning birinchi fazasida tizzalaringizni bukning, oyoq bilan itarilish va qo'llarni oldinga tushirishni moslashtiring. Undan keyin vazifani murakkablashtirishga o'ting, bunda tayoc va qarmoc yog'ochini qo'llab, ulardan sakrab o'tish kerak bo'ladi.

2. Tegimon.

Gavda holati: Siz hovuz chetida oyoq panjalarini to'liq bosib turasiz, tizzalar bir oz bukilgan, gavda esa, oldinga egilgan bo'ladi. Qo'llar oldinga o'tkazilgan.

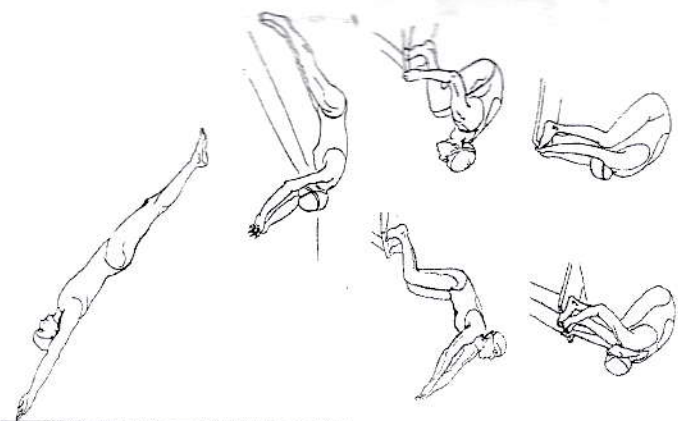
Harakat: Siz qo'llar bilan orqa va yuqoriga yo'nalgan aylanma harakatlarni qilasiz, so'ngra suvga qanday tushishingizga qarab, shunday burchakda oldinga qo'llar bilan aylanma harakat qilasiz. Oyoq harakatlari qo'l siltanishlar bilan moslashgan bo'lishi kerak, qo'llar pastga tushirilganda, tizzalar bukiladi, so'ngra esa, qo'llar oldinga tashlanganda oyoqlar hovuz chetidan itariladi.



Ushlash bilan bo'ladigan musobaga starti.

Gavda holati: Siz hovuz chetida oyoq panjalarini to'liq bosgan holda turasiz, tizzalar bir oz bukilgan, gavda esa, tagkursini ushlash mumkin bo'lgan darajada old tomondan sonlarga juda yaqin egilgan.

Harakat: Gavda oldinga egilishi uchun qo'llar pastga cho'ziladi, tizzalar bir oz bukiladi. Qo'llar tagkursi chetiga tayanadi, so'ngra oldinga olib chiqiladi, bu harakatni oyoq itarishlari bilan moslashtirish kerak.



Suzish mashg'ulotlari rejasini tashkil qilish.

Qoidalar.

1. Reja ishlab chiqish uchun bosqichma-bosqich harakat qilish kerak.
2. Siz tayyorgarlik darajangiz (siz faqat suv ustida o'zingizni ushlab bilasiz, suzishni endi boshlayapsiz, po'kakli belbog'dan foydalanasizmi yoki yo'q) qanday bo'lishdan qat'iy nazar hech qachon to'g'ri start, nafas olish, asosiy qoidalarni e'tiborsiz qoldirmang, chunki ular keyinchalik siz bugun orzu ham qilmagan g'alabalar garovi bo'ladi.
3. O'z darajangiz, qo'rqinch yoki o'zingizga bo'lgan ishonchga bog'liq ravishda siz po'kakli kamar bilan suzishni boshlashingiz mumkin, tez orada, sekin-astalik bilan po'kaklarni yechishingiz, so'ngra esa, kamarsiz suzishingiz kerak.
4. Biz yuqorida tasvirlagan barcha bosqichlardan o'tishingiz zarur.
5. Siz kamar bilan yoki kamarsiz suzishingizda bog'liq bo'lmagan holda ikkala holatda ham tartib bitta.
6. Oldin bitta mashqni yaxshi bajarishni o'rganish kerak, faqat shundan so'nggina boshqasini o'rganishga o'tish kerak.

Nazorat savollari:

1. O'rganuvchilar uchun brass usuli.
2. Harakatlarni o'zaro mosligini o'zlashtirish.
3. Brass usuli bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish.
4. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.
5. Qo'l va oyog' harakatlari yordamida siljish.
6. Krol usulida sportcha suzishni o'rganish.
7. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.
8. Brass usulida suzish texnikasi.
9. Delfin usuli texnikasi.
10. Qo'l yordamida burilish.
11. Sho'ng'ishni o'rgatish texnikasi.

III-BOB. SUZISH MASHG'ULOTLARI TARTIBINI TASHKIL QILISHNING AMALIY ASOSLARI.

3.1. Mashg'ulotni rejalashtirish

1. Qurruqlikda bir oz yozilib olish doim zarurdir.
2. Mashqlarni bajarish sifatini yaxshilash uchun mashg'ulotning yarmisi oldingi mashg'ulotlarda o'rganilgan mashqlarni takrorlashga bag'ishlanadi.
3. Mashg'ulotning ikkinchi qismi esa, keyingi murakkabliklarni o'rganishga bag'ishlanish kerak.
4. Bir nechta daqiqani keyingi mashg'ulotda o'rganiladigan mashqlar bilan tanishishga sarflash kerak.
5. Barcha, ayniqsa bolalarga dam olish uchun bir oz tanaffus qilish zarur, ayniqsa agar sizda vaqt yetarlicha bo'lsa.

Qurruqlikda bajariladigan mashqlar.

Siz bir nechta daqiqani qurruqlikda asosiy muskullarni bir oz yozish uchun bag'ishlashingiz kerak, uni siz uyda yoki hovuz chetida qilishingiz mumkin.

- yelkalarni qizdirish va yozish – qo'llar bilan aylanma harakatlar qiling;
- belni qizdirish va yozish, gavda bilan burilish harakatlari qiling va egiling;

- oyoqlarni qizdirish va cho'zish;

- qorin bo'shlig'i uchun bir nechta mashq, dastlabki holatning gavda 45 darajali burchak ostida egilgan, oyoq taglari devorga tiralgan.

Mashq shundan iboratki, bunda siz gavdangizni qo'l yordamida yoki qo'l yordamsiz ko'tarasiz;

- qorinda yotib oyoq ko'tariladi, qorin muskullari ishini, to'ldirish uchun bel muskullarini mashq qildiriladi;

- qo'llarni bir oz siltash mumkin va h.k.

Mashg'ulotlar tartibi

Har kim o'z darajasiga qarab mashg'ulotlarni boshlashi uchun biz ushbu ishda ko'rib chiqilganlar bir qism uchun ba'zibir mashg'ulot variantlarini havola qilamiz:

- texnika asoslariga o'rgatish;
- o'rganuvchi uchun brass usuli;
- krol usuli texnikasiga o'rgatish;
- chalganchasiga suzishga o'rgatish.

Texnika asoslariga o'rgatish: 6 ta dars, 3 ta o'rgatuvchi dars, 3 ta mashg'ulot.

1-dars. O'rganish

1-vazifa: to'g'ri nafas olishni va ayniqsa, suv ichiga nafas chiqarishni o'rganish. Siz endi rakovina, so'ngra vannada mashq qilib, uyda nimaga o'rgangan bo'lsangiz, xuddi o'ziday hovuzda takrorlashingiz kerak. Oldin siz, agar bo'lsa, o'quv hovuzida, yoki suzish havzasida, faqat uncha chuqur bo'lmagan joyda mashg'ulot o'tkazishingiz kerak.

1. Iloji boricha og'izdan kuchliroq nafas chiqaring, ko'zlar ochiq qoladi, so'ngra boshni suvdan ko'tarib, og'iz bilan faol nafas oling.

- 3 ta to'liq nafas olish jarayoni;

- 5 ta to'liq nafas olish jarayoni;

- 10 ta to'liq nafas olish jarayoni.

2. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat yonboshlab nafas olinadi.

Lablaringizni qiyshaytirib va bir ko'zingizni suv ichida ushlang.

Nafas chiqarish qancha vaqtga imkon bersa, suv ustida shuncha

vaqt uzoq cho'zilisga harakat qiling.

Boshingizni boshqa yonga buring, o'ngga, keyin chapga va

shunday qilib bir necha marta.

- 3 ta to'liq nafas olish jarayoni;

- 5 ta to'liq nafas olish jarayoni;

- 10 ta to'liq nafas olish jarayoni;

- 5x10 to'liq nafas olish jarayoni.

2-vazifa: Qorinda yotish va cho'zilis.

1. Suzish taxtasi bilan, qo'llar taxta ustida.

Suv ustida 10 marta cho'ziling, bu holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling, so'ngra tizzalarni qoringa tortib, tik holatga o'ting.

2. Suzish taxtasi bilan, uni faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Bu mashqni kamida 10 marta, sizda u a'lo darajada bajarilmaguncha qiling.

Suv ustida cho'zilib, bu holatni iloji boricha ko'proq ushlab turishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltirib va tizzalarni qoringa torting.

3. Suzish taxtasi, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bu mashqni kamida 10 marta, sizda u a'lo darajada bajarilmaguncha qiling. Suv ustida cho'zilib, bu holatni iloji boricha ko'proq ushlab turishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltirib va tizzalarni qoringa torting.

3-vazifa: Qorinda yotib, oyoq harakatlari (depsinish)ni yaxshi o'rganib oling.

Cho'zilgan qo'llar bilan hovuz chetini ushlang. Suv ustida cho'ziling. To'g'ri oyoqlar bilan kichikroq depsinishlar qiling.

1. Hovuz chetidan ushlab, oyoqlarni harakatlantirib, bosh suv yuzasida:

a) harakatni 10 soniya davomida bajarib;

b) urinishni 3x10 soniya davomida bajarib, 10 soniya dam olish;

v) urinishni 5x15 soniya davomida bajarib, 10 soniya dam olish.

2. Oyoq harakatlarini bajarib, bunda hovuz chetidan ushlanib, suv ichiga nafas chiqarish va yonboshlab nafas olish, bunda bosh bir marta chapga, bir marta o'ngga buriladi:

a) harakat 15 soniya davomida bajariladi;

b) urinishlar 3x15 soniya davomida bajariladi, 10 soniya dam olish;

v) urinishlar 5x15 soniya davomida bajariladi 10 soniya dam olish.

Texnika asoslariga o'rgatish: 6 dars, 3 o'rgatuvchi dars, 3 mashg'ulot.

4-vazifa: Suv ustida cho'zilis va tik holatga o'tish.

1. Suzish taxtasi bilan qorinda, qo'llar taxtada yotadi.

Bu mashqni kamida 10 marta qiling, bunday holatni suv ustida iloji boricha ko'proq ushlashga harakat qiling. So'ngra tik holatga o'tish uchun bosh bilan oldinga harakat qilib, tizzalarni qoringa torting.

2. Suzish taxtasi bilan, faqat uni barmoqlar bilan ushlanadi.

Bu mashqni kamida 10 marta, toki u sizda a'lo darajada chiqmaguncha, bajarasiz.

Suv ustida cho'zilgan holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling. Tik xolatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

3. Suzish taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bu mashqni kamida 10 marta, toki u sizda a'lo darajada chiqmaguncha bajarasiz. Suv ustida cho'zilgan holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

Hovuz chetini ushlab, oyoq harakatlari bajarish, bunda suvga nafas chiqarilib, yonboshlab nafas olinadi, bir marta bosh chappga, bir marta o'nga buriladi.

Harakatni 15 soniyada bajarish:

a) urinishlarni 3x15 soniyada bajarish, 10 soniya dam olish;

b) urinishlar 5x15 soniya davomida bajariladi 10 soniya dam olish.

Texnika asoslariga o'rgatish: 6 ta dars, 3 ta o'rgatuvchi dars, 3 ta mashg'ulot.

5-vazifa: suv ustida cho'zilish va tik holatga o'tish.

Suzish taxtasi bilan qorinda, qo'llar taxta ustida yotadi.

Bu holatni saqlab turish uchun bu mashqni kamida 10 marta bajaring, bunda imkoni boricha uzoqroq vaqt suv ustida cho'zilish kerak. So'ngra tik holatga o'tish uchun bosh bilan oldinga harakat qilib, tizzalarni qoringa torting.

Suzish taxtasi bilan, uni faqat barmoqlar bilan ushlanadi. Bu mashq sizda a'lo darajada chiqmaguncha, uni kamida 10 marta qiling. Bu holatda iloji boricha ko'proq turishga harakat qiling. Yaxshiroq natijaga erishish uchun bosh harakati va oyoqlarni birlashtirishni to'g'ri bajaring.

Suzish taxtasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust qo'yilgan. Bu mashq sizda a'lo darajada chiqmaguncha uni kamida 10 marta qiling. Bu holatda iloji boricha ko'proq turishga harakat qiling.

6-vazifa: chalganchasiga yotib, oyoq harakatlari (depsinishlar)ni yaxshilab o'rganish.

Cho'zilgan qo'llar bilan hovuz chetini ushlang va to'g'ri oyoqlar bilan kichikroq depsinishlar qiling.

a) harakatni 10 soniya davomida bajaring;

b) urinishlarni 3x10 soniyada bajaring, dam olish 10 soniya;

v) urinishlarini 5x15 soniyada bajaring, dam olish 10 soniya.

2-dars. O'rgatish.

1.1-darsda o'rganilgan mashqlarni takrorlang.

a) bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga nafas chiqarish.

b) qorinda cho'zilish va tik holatga suzish taxtasi yordamida yoki taxtasiz o'tish.

v) hovuz devorini ushlab, qorinda oyoq depsinishlarini bajarish, bunda yonboshlab nafas olinib, bosh holati o'zgartiriladi.

g) chalganчасiga cho'zilib, suzish taxtasi yordamida va taxtasiz tik holatga o'tish.

d) hovuz devorini ushlab, qorinda oyoq depsinishlarini bajarish.

2. Iloji boricha uzoz vaqt cho'zilib va uzozroqqa sirg'anib, qorinda sirg'anishga o'rgatish:

a) taxta yordamida, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Devor oldidagi holatga e'tibor bering; yaxshi cho'zilish va sirg'anishni bajarish uchun yonboshlab yotib va qo'llar bilan taxtaga tayanib, oyoqlar bilan itariling.

10 ta sirg'anishni bajarimg, bunda bu holatni iloji boricha uzozroq vaqt ushlashga harakat qiling, so'ngra sekin-asta sirg'anishni oshiring. Tik holatga kelib, devorga suzib boring.

b) Suzish taxtasini faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh suvga tushirilgan. 10 ta sirg'anish bajarimg.

3. Qorinda sirg'anish va hovuzni ko'ndalangiga suzib o'tish uchun oyoq depsinishlarini bajarish.

Hovuz eniga 10 ta urinish bajarimg, qo'llar taxta ustida yotadi, dam olish 20 soniya.

Hovuz eniga 5x10 ta urinishni bajarimg, dam olish 10 soniya, shundan so'ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyada dam olish.

4. Suv ostida qorinda siljishga o'rgatish.
10 ta siljishni bajarimg.

Suv ostida 10 ta siljishni bajarimg va oyoqlarni ishlatib, suv ustiga chiqimg.

3-dars. O'rgatish

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni qaytarish.

a) Bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olib, suvga nafas chiqarish.

b) Qorinda va chalganчасiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

v) Qorinda sirg'anish va oyoq depsinishlarini bajarish.

g) Qorinda suv ostida siljishni bajarish va oyoqlar bilan harakat qilib, suv ustiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va oyoq depsinishlarini mashq qilish.

Hovuzning eniga 10x2 urinish qiling, dam olish 10 soniya, shundan so'ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyadan dam oling.

3. Iloji boricha uzoz vaqt cho'zilib va uzozroqqa sirg'anib, chalganчасiga sirg'anishga o'rgatish.

a) Suzish taxtasini faqat barmoqlar bilan ushlanadi. 10 ta sirg'anishni bajarimg, bunday holatni iloji boricha uzozroq vaqt ushlashga harakat qiling, so'ngra sekin-asta sirg'anish uzunligini oshiring. Tik holatga kelib, devorga suzib boring.

b) Suzish taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust, bosh gavda bilan bir chiziqda 10 ta sirg'anishni bajarimg.

4. Chalganчасiga sirg'anish va hovuzni ko'ndalangiga kesib o'tib, oyoq depsinishlarini bajarish.

Taxtani butun panja bilan ushlab, 10 ta urinishni bajarimg.

5. Chalganчасига suzishni o'rgatish.

a) 5 ta urinishni bajarib, hovuz devoridan itarilishdan oldin suv ostiga yaxshi tushib olish va u yerda o'qda to'g'ri holatni egallashga e'tibor bering. Qo'llar cho'zilib, panjalar ustma-ust bo'lishi kerak.

Vaqt va siljish masofasini oshiring.

b) 5 ta siljishni bajarib, bunda sirg'anish oxirida suv yuzasiga osonroq chiqish uchun oyoq harakatlarini bajarish kerak.

6. Ko'nikmalarni mustahkamlash va oyoq deppinishlarini mashq qilish.

Hovuzning eniga 10x2 urinish qiling, dam olish 10 soniya, shundan so'ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyadan dam olish.

Jami: 700 metr.

4-dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni qaytarish.

a) Bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) Qorinda va chalganчасига cho'zilib va tik holatga o'tish.

v) Qorinda va deppinishlar bilan sirg'anishni bajarish.

g) Suv ostida qorinda va chalganчасига siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv yuzasiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq deppinishlarini mashq qilish.

10x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, qo'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

6x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh holatlarini o'zgartirib nafas yonboshlab olinadi.

3. Qorinda suv ostida siljish, suv yuzasiga chiqish, oyoq deppinishlarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish.

10 ta urinish.

4. Chalganчасига oyoq deppinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

6x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtani faqat barmoqlar bilan ushlash.

4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami 800 m.

5-dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

a) Bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga nafas chiqarish.

b) Qorinda va chalganчасига cho'zilib, tik holatga o'tish.

v) Qorinda sirg'anish va oyoq deppinishlarini bajarish.

g) Suv ostida qorinda siljish va oyoq harakatlari bilan suv ustiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq deppinishlarini mashq qilish.

10x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, qo'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olinadi.

3. Suv ostida qorinda siljib, suv ustiga chiqish, oyoq deppinishlarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, qo'llar oldinga cho'zilgan, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab dam olish.

4x25 m ga urinishlar.

4. Chalganchasiga oyoq deppinishlari ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

6x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami: 1000 m.

6-dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

a) Bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) Qorinda va chalganchasiga cho'zilish va tik holatga o'tish.

v) Qorinda sirg'anish va oyoq deppinishlarini bajarish.

g) Suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv yuzasiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq deppinishlarini mashq qilish.

6x(2x25 m) ga urinishlar, 2x25 m urinishlar orasida 10 soniya dam olish va qo'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

10x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, bir tomonlama yonboshlab nafas olish.

3. Suv ostida qorinda siljib, suv ustiga chiqish, oyoq deppinishlarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi gavda bo'ylab, bir tomonlama yonboshlab, nafas olish.

6x20 urinishlar, 20 soniya dam olish.

4. Chalganchasiga oyoq deppinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

5x(2x25 m) ga urinishlar, takrorlashlar orasida 10 va 20 soniya dam olish, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami: 1250 m.

3.2. Brass usuli texnikasiga o'rgatish

O'rganuvchilar uchun brass usuli. Hammasi bo'lib 6 ta dars, 3 ta dars oyoq harakatlari puxtalash uchun, 3 ta dars oyoq harakatlari va moslashtirilgan suzishni puxtalash uchun.

1-dars: Oyoq harakatlari o'rganish.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, deppinishlarni bajarish, taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'lga ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, bir bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashtirilgan nafas olish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoq depsinishlarini bajaradi.

2. Qurultikda brass usulida oyoq harakatlarini o'rgatish.

Suv ichida mashqlarni bajarishda qiyinchiliklarga uchramaslik uchun, ularni quruqliqda ko'proq bajarish kerak.

3. Hovuz devoriga tayanib, brass usulida oyoq harakatlariga o'rgatish.

- Chalqanchasiga 10x4 urinish – bu holat suvdagi harakatni yaxshi kuzatishga imkon beradi.

- Qorinda 10x4 urinishlar.

4. Suzish taxtasidan foydalanib, brass usulida oyoq harakatlarini o'rgatish.

- Hovuz eni bo'ylab 6 ta urinish, dam olish 15 soniya, "gaychi" harakati, qo'llar taxtada yotadi.

4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, oyoq depsinishlarini krol usulidagi kabi bajarish.

-Hovuz eni bo'ylab 6 ta urinish, dam olish 15 soniya, "gaychi" harakati, qo'llar taxta ustida yotadi.

-4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, oyoq depsinishlarini chalqancha bajarish.

-4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, "gaychi" harakati, qo'llar taxtada yotadi.

-4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, oyoq depsinishlarini krol usulidagi kabi bajarish.

-4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, "gaychi" harakati, qo'llar taxta ustida yotadi.

5. Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoqlar harakati brass usulidagi kabi, taxta o'rtasidan ushlanadi.

Boshni yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni birlashtirish, oyoqlar kerilganda nafas olish, oyoqlar siljiganda boshni suvga tushirish, sirg'anish va cho'zilishta nafas chiqarish.

-4x 25 m ga urinishlar, dam olish 20 soniya.
Jami: 1200 m.

2-dars. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, oyoq depsinishlarini taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi bajarish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bita qo'lda ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab, nafas olish bilan moslashish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxta bilan "gaychi" harakati.

2. Taxtadan foydalangan holda brass usulida oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, oyoqlar bilan "qaychi" harakati.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, chalqanchasiga depsinishlarini bajarish.

- 4x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, "qaychi" harakati.

3. Oyoq harakatlari nafas olish bilan moslashgan bo'lib, xuddi brass usulidagi kabi, taxta o'rtasidan ushlanadi.

- 6x25 m ga urinishlar, bunda suvga yaxshi nafas chiqarilib, sirg'anish vaqti uzaytiriladi.

4. Nafas olish bilan moslashgan oyoq harakatlari xuddi brass usulidagi kabi, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya. Diqqati Suv ustida yaxshilab cho'ziling.

Jami: 1250 m.

3-dars. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish xuddi krol usulidagi kabi.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m ga urinishlar dam olish 10 soniya, taxtasiz bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi – gavda bo'ylab nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Suzish taxtasidan foydalangan holda brass usulidagi harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 10x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, oyoqlar bilan "qaychi" harakati.

- 4x25 m ga urinishlar dam olish 10 soniya, depsinishlarini chalqanchasiga bajarish.

- 5x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, "qaychi" harakati.

3. Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq harakatlari xuddi brass usulidagi kabi, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

- 6x25 m ga urinishlar. Diqqati Suv ustida yaxshilab cho'ziling.

4. Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq harakatlari, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 20 soniya, suv ustida egilmasdan sirg'anishni bajarish.

Jami: 1300 m.

4-dars. Qo'l harakatlari o'rgatish.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlab, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.
 - 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslash-tirilgan.
 - 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.
2. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash.
- 5x(2x25 m)ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, taxtadan foydalanib, "qaychi" harakatlari.
 - 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, oyoq harakatlari nafas olish bilan moslashtirilgan, taxtani faqat barmoqlar ushlashi kerak.
 - 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.
3. Qurug'likda qo'l harakatlariga o'rgatish va ularning oyoq harakatlari bilan moslashuvi.
- Bir necha bor faqat qo'l harakatlarini takrorlang, so'ngra uni oyoq harakatlari bilan bir vaqtda bajaring. Mashqlarni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, uni ko'p marotaba takrorlang.
4. Suv ichida harakat.
- Hovuzning eng chuqur bo'lmagan qismida, bir oz oldinga egilib suvda turgan holda qo'l harakatlarini bajaring. Qo'l harakatlari va suvga tayanganingizni his qiling.
- 2 – 30x10 urinishlar harakatlari.
5. Suv ichida oyoq harakatlari, oyoq va bosh suv ustida.

Siz oyoq harakatlarini bajara turib, doim kuzatgan holda qo'l harakatlarini qilasiz. Bu mashqni sekinlik bilan, lekin katta kenglikda bajarish kerak. Suvda yotgan holda egilmaslikka harakat qilib, qo'llarni oldinga iloji boricha uzatib uzatib.

-Hovuz bilan ko'ndalangiga 10 ta urinishlar, orasida dam olish 15 soniya.

6. Nafas olish bilan moslashtirilgan suzish.

Agar siz qo'l va oyoq harakatlarini o'zaro moslashtirishga o'rganmagan bo'lsangiz, endi iloji boricha tezroq nafas olish va qo'l-oyoq harakatlarini moslashtirishga harakat qilish kerak. Shunday qilganda, sizga cho'zilish va sirg'anishni bajarish osonroq bo'ladi.

-Hovuz ko'ndalangiga 10 ta urinishlar, urinishlar orasida dam olish 15 soniya.

Jami: 1300 m.

5-dars. Qo'l harakatlari va suzishni mustahkamlash va puxtalash.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bilan xuddi kroj usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 5x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, taxtadan foydalangan holda "qaychi" harakatlari.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.

3. Suv ichida oyoq harakatlari, oyoqlar va bosh suv yuzasida.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya

4. Nafas olish bilan moslashgan holda suzish.

- 8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, nafas olish bilan moslashgan "qaychi" oyoq harakatlari, qo'llar oldinga cho'zilgan.

- 8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, bunda eglimasdan sirg'anish uzunligini oshirish kerak.

Jami: 1350 m.

6-dars. Qo'l va suzish harakatlarini mustahkamlash va

puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'lida ushlab, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 6x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, taxtadan foydalanib, "qaychi" harakatlari.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

3. Moslashtirilgan suzish.

- 8x25 m ga urinishlar, dam olish 15 soniya, brass usulida suzish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, brass usulida suzish.

- 4x25 m ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxtasiz nafas olish moslashtirilgan.

- 4x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, brass usulida suzish.

Jami: 1600 m.

3.3. Krol usuli texnikasiga o'rgatish

Krol usuli texnikasiga o'rgatish, 20 ta dars.

Biz texnika asoslari va elementlarini bajarish ustida ishlashga bag'ishlangan darslarda siz o'rgangan qoidalardan boshlaymiz.

6 ta dars nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq depsinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalashga bag'ishlangan bo'lib,

bunda yaxshi jismoniy maromni olg'a siljitish va taxtani ushlab turish masalalari hal qilinadi.

6 ta dars krol usulida qo'l harakatlari ko'nikmalarini o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin biz faqat bir qo'lga e'tibor beramiz, chunki jismoniy maromni yaxshilashga imkon beruvchi oyoq harakatlariga va tabiiy ravishda sodir bo'ladigan nafas olishga diqqatimizni qaratamiz.

2 ta dars bog'lanishda bo'lgan ikki qo'l harakatlari ustida ishlashga bag'ishlangan.

1-6 darslar. Nafas olish moslashgan holda oyoq yordamida siljishni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- Bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

- Qorinda va chalganchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

- Sirg'anishni va qorinda hamda chalganchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

- Suv ostida qorinda siljishni va oyoqlar harakati bilan suv yuzasiga chiqishni bajarish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 10x25 m.

2-dars: 5x(2x25 m)

3-dars: 6x(2x25 m)

4-dars: 7x(2x25 m)

5-dars: 8x(2x25 m)
6-dars: 9x(2x25 m)

3. Taxtani faqat barmoqlar ushlagan holda oyoq depsinishlarini bajarish, 10 soniya to'xtam.

1-6 dars: 4x25 m.

4. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlab, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 10x25 m

2-dars: 5x(2x25 m)

3-dars: 6x(2x25 m)

4-dars: 7x(2x25 m)

5-dars: 8x(2x25 m)

6-dars: 9x(2x25 m)

5. Oyoq depsinishlarini taxtasiz bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 20 soniya to'xtam.

1-dars: 6x25 m

2-dars: 4x(2x25 m)

3-dars: 5x(2x25 m)

4-dars: 6x(2x25 m)

5-dars: 7x(2x25 m)

6-dars: 8x(2x25 m)

6. Oyoq depsinishlarini bajarish, ikkala qo'l oldinga cho'zilgan, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 4x25 m

- 2-3-dars: 6x25 m
- 4-5-dars: 8x25 m
- 6-dars: 8x25 m.

Jami:

- 1-dars: 800 m
- 2-dars: 900 m
- 3-dars: 1100 m
- 4-dars: 1250 m
- 5-dars: 1450 m
- 6-dars: 1600 m

7-12-darslar. Qo'l harakatariga o'rgatish.

Bu darslar bir qo'l harakati misolida krol usuli texnikasida qo'l harakatarini o'rgatish va puxtalashga bag'ishlangan. Qo'llar navbatma-navbat ishlab, o'ng qo'lda bir siltash, chap qo'lda bir siltash bo'lib, bu bir nafas olish jarayoniga to'g'ri keladi. Bir siltash bo'lib, bu bir nafas olish jarayoniga to'g'ri keladi. Biz aytib o'tkanimizdek, agar siz hovuz chetiga yaqinroq turgan qo'l bilan ishlasangiz, yanada qulayroq bo'ladi.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- Bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

- Qorinda va chalqanchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

- Sirg'anishni va qorinda hamda chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

1. Suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoqlar bilan harakat qilib, suvga ustiga chiqish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

7-dars: 12:8x(2x25 m)

3. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya to'xtam.

7-dars: 12 : 6x(4x25 m)

4. Taxtasiz oyoq depsinishlarni bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya to'xtam.

7-dars: 12 : 8x(2x25 m)

5. Bir qo'l ishlab, ikkinchisi taxtani ushlagan holda oldinga uzatilgan, nafas olish moslashgan, 15 soniya to'xtam.

7-dars: 10x25 m

8-dars: 10x25 m

9-dars: 12x25 m

10-dars: 12x25 m

11-dars: 12x25 m

12-dars: 12x25 m

6. Taxtasiz bir qo'lda ishlash, ikkinchisi oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya to'xtam.

7-dars: 4x25 m

8-dars: 8x25 m

9-dars: 5x(2x25 m)

10-dars: 6x(2x25 m)

11-dars: 7x(2x25 m)

12-dars: 8x(2x25 m)

7. Bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya to'xtam.

7-dars: 4x25 m

8-dars: 2x25 m

9-dars: 4x25 m

10-dars: 6x25 m

11-dars: 8x25 m

12-dars: 10x25 m

Jami:

1-dars: 1150 m

2-dars: 1300 m

3-dars: 1450 m

4-dars: 1550 m

5-dars: 1650 m

6-dars: 1750 m

13 va 14 dars: Ikki qo'llab ishlash.

1. Oldin o'rganilgan mashqlarni bajarish.

a) Bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) Qorinda va chalganchasiga cho'zilish hamda oyoqlar bilan harakat qilib, suv ustiga chiqish.

2. Taxta bilan oyoq deppinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10 soniya to'xtam.

13-dars: 8x(2x25 m)

150

14-dars: 8x(2x25 m)

3. Oyoq deppinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya to'xtam.

13-dars: 4x25 m.

14-dars: 4x25 m.

4. Taxtasiz oyoq deppinishlarini bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi – gavda bo'ylab, nafas olish bilan moslashish, 10 soniya to'xtam.

13-dars: 8x25 m

14-dars: 8x25 m

5. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi taxtani ushlab, oldinga cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya to'xtam.

13-dars: 8x25 m

14-dars: 8x25 m

6. Taxtasiz bir qo'llab ishlash va ikkinchisini oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya to'xtam.

13-dars: 6x(2x25 m)

14-dars: 6x(2x25 m)

7. Bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya to'xtam.

13-dars: 8x25 m

14-dars: 8x25 m

8. Taxtasiz.

13-dars: 6x25 m

14-dars: 10x25 m.

151

Jami:

13-dars: 1650 m.

14-dars: 1800 m

15-20-darslar: Moslashirilgan suzish, krol usuli texnikasini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- Bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

- Qorinda va chalganchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

- Sirg'anishni va qorinda hamda chalganchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

- Suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv ustiga chiqish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

15-20-darslar: 8x(2x25 m)

3. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish bilan moslashgan, 10 soniya to'xtam.

15-20-darslar: 8x25 m

4. Bir qo'llab ishlash, taxtani ushlab, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, moslashirilgan nafas olish, 15 soniya to'xtam.

15-dars: 10x25 m

16-dars: 8x25 m

17-dars: 6x25 m

152

18-dars: 6x25 m

19-dars: 4x25 m

20-dars: 4x25 m

5. Taxtasiz bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya to'xtam.

15-20-darslar: 8x25 m

6. Taxtasiz, 15 soniya to'xtam

15-dars: 8x25 m

16-dars: 6x25 m

17-dars: 4x25 m

18-dars: 2x25 m

19-dars: 4x25 m

20-dars: 4x25 m

7. Harakatlarni to'xtovsiz bajarish, moslashirilgan suzish, urinishlar orasidagi to'xtam 10 va 20 soniya.

15-dars: 8x25 m

16-dars: 12x25 m

17-dars: 7x(2x25 m)

18-dars: 8x(2x25 m)

19-dars: 10x(2x25 m)

20-dars: 12x(2x25 m)

Jami:

15-dars: 1550 m

16-dars: 1550 m.

17-dars: 1500 m

153

- 18-dars: 1500 m
- 19-dars: 1500 m
- 20-dars: 1600 m

Chalqanchasiga suzishga o'rgatish

Chalqanchasiga o'rgatish, 12 dars.

Biz texnika asoslari ustida va elementlarni bajarish ustida ishlashga bag'ishlangan darslarda siz o'rganagan qoidadan boshlaymiz.

4-dars oyoq depinlashini ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalashga bag'ishlangan.

4-dars chalqanchasiga qo'l harakatlari ko'nikmalarini o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin bu faqat bir qo'lga e'tibor beramiz, chunki jismoniy maromni yaxshilashga imkon beruvchi oyoq harakatlari va chalqanchasiga nafas olishga diqqatni qaratamiz.

Bir dars bog'lanishidagi ikki qo'l harakatlari ustida ishlashga bag'ishlangan.

Oxirgi 3 dars moslashtirilgan suzish mashg'ulotlariga berilgan.

12 dars – chalqanchasiga suzishni o'rgatish.

1-4-darslar. Oyoqlar yordamida siljinishni mustahkamlash va puxtalash.

Krol usulida suzish texnikasi asoslari va texnikasini egallab olgandan keyin chalqanchasiga suzishga o'rgatish ancha oson kechadi. Mashg'ulot ancha to'liq va turli-tuman bo'lishi uchun bu o'rgatishni krol usuli texnikasini puxtalash bilan baravariga olib borish kerak. Biz bu yerda chalqanchasiga qanday siljinishni ko'rib chiqish bilan chegaralanamiz.

154

1. Oyoq depinlashlarini bajarish, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

1-dars: 6x(2x25 m)

2-4-dars: 8x(2x25 m)

2. Taxtasiz chalqanchasiga oyoq depinlashlarini bajarasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust yotadi.

1-dars: 8x(2x25 m)

2-dars: 10x(2x25 m)

3-dars: 12x(2x25 m)

4-dars: 14x(2x25 m)

Jami:

1-dars: 700 m

2-dars: 900 m

3-dars: 1000 m

4-dars: 1100 m

5-8-darslar. Qo'l harakatlari o'rgatish

Bu darslar chalqanchasiga qo'l harakatlari ko'nikmalarini o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin biz diqqatni faqat bitta qo'lga qaratishimiz kerak. Qo'llar galma-gal ishlaydi, bitta siltash o'ng qo'l bilan, bitta siltash chap qo'l bilan. Biz yuqorida aytib o'tganimizdek, agar hovuz devoriga yaqinroq turgan qo'lni ishlatadigan bo'lsangiz, yanada qulayroq bo'ladi. Diqqat! Suv ostida yelkadan sonlargacha bo'lgan harakat paytida qo'llar bilan itarilishda to'liq nafas chiqaring.

1. Oyoq depinlashlarini bajarib, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

5-dars: 6x(2x25 m)

6-dars: 2x(2x25 m)

155

7-8-dars: ///

2. Taxtasiz chalqancha oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi.

5-dars: 8x(2x25 m)

6-dars: 10x(2x25 m)

7-dars: 12x(2x25 m)

8-dars: 14x(2x25 m)

4. Bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l taxtani ushlab oldinga cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 15 soniya to'xtam.

5-8 dars: 10x25 m

5. Bir qo'l bilan ishlash, taxtasiz, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 15 soniya to'xtam.

5-dars: 8x25 m

6-dars: 12x25 m

7-dars: 14x25 m

8-dars: 16x25 m

Jami:

5-dars: 1150 m

6-dars: 1150 m

7-dars: 1200 m

8-dars: 1350 m

9-dars: Ikki qo'llab ishlash.

1. Chalqanchasiga oyoqlar bilan depsinish, taxtasiz qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

10x(2x25 m)

156

2. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi oldinga cho'zilgan, taxtani ushlab, 10 soniya to'xtam.

10x(2x25 m)

3. Bir qo'llab ishlash, taxtasiz, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

10x(2x25 m)

4. Taxta bilan bog'lanish (kompleks), 15 soniya to'xtam.

8x25 m

5. Taxtasiz bog'lanish (kompleks), 15 soniya to'xtam.

8x25 m

Jami: 9-dars: 1650 m.

10-12-darslar: Moslashtirilgan holda suzish, chalqanchasiga suzish texnikasini mustahkamlash va puxtalash.

1. Chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

10-12-darslar: 10x(2x25 m)

2. Bir qo'llab ishlash, taxtasiz ikkinchi qo'l oldinga uzatilgan, 10-20 soniya to'xtam.

10-12-darslar: 10x(2x25 m)

3. Taxtasiz bog'lanish (kompleks), 15 soniya to'xtam.

10-dars: 4x25 m

11-12 darslar: Moslashtirilgan holda suzish, chalqanchasiga suzish texnikasini mustahkamlash va puxtalash.

4. Harakatlarni to'xtovsiz bajarish, moslashtirilgan suzish, urinishlar orasidagi to'xtam 10 va 20 soniya.

157

10-dars: 8x25 m

11-dars: 12x25 m

12-dars: 7x(2x25 m)

Jami: 10 va 11 darslar: 1300 m.

12-dars: 1350 m.

3.4. Cho'kayotgan odamni qutqarish

Suvda cho'milishning bitta qonuniyati bor — odam cho'kayotgan kishini qutqarish qoidalarini bilishi shart.

Lekin cho'kayotgan odamni qutqarib qolish oson ish emas. Bu ishda odamdan ma'lum mahorat talab qilinadi, u ko'pgina ko'rikma va malakalarni egallashi zarur.

Cho'kayotgan odamni qutqarish ishi odatda ko'krakda krol usulida, yonboshlab va chalqancha brass usulida suzish bilan bajariladi.

Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi.

Chunki har qaysi usul o'z amaliy ahamiyatiga ega. Masalan:

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

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

3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan yotib borishni taqozo qilganligi uchun qo'llaniladi va h.k.

Odatda, cho'kayotgan odamga yoki charchab holdan toygan odamga yordam ko'rsatiladi.

Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish.

Bunday paytda vaziyat albatta cho'kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko'ra yengilroq bo'ladi. Chunki bunda o'ylab ish tutishga fursat bor, uning o'zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya'ni yordam beruvchi kishi ko'krakda krol usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo'qotib qo'ymasligi uchun ham), shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqliq bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo'lni yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir xalaqit qilmasdan) va yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qolmasdan, kuchini tejagan holda birgalikda suzib chiqishi lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo'li bilan o'zi ham imkoni boricha harakat qila oladi. Bordi-yu, u butunlay kuchdan qolgan bo'lsa, bir qo'lining ushlab ketishga madori yetmasa, orqa tomondan ikki qo'li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o'zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Bordi-yu, yordamga ikki kishi borgan bo'lsa, u holda charchab qolgan odamni o'rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

Cho'kishning sabablari va turlari. Suvga cho'kish bizning diyorimiz sharoitida asosan yoz oylarida sodir bo'lsa-da, ammo tog'li tumanlarda bo'ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g'arq bo'lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar albatta, kiyim-boshda bo'ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga

botib, cho'ka boshlaydilar. Suvda kiyimlarni kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqani, tugmachalarni yechish, bir zum g'ujanak bo'lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval poyabzalni, so'ng ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman, cho'kish turlari quyidagicha:

1. haqiqiy yoki "ho'1" cho'kish;

2. asfiksiya yoki "quruq" cho'kish;

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

3. ikkilamchi cho'kish;

4. suvdagi o'lim.

Shulardan eng ko'p uchraydigan haqiqiy yoki "ho'1" cho'kishdir. Bunda odam o'z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo'lsa ham, bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun qo'l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u beixtyor og'zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo'lib, butun o'pkasini suvga to'ldirib qo'yadi. Natijada miya kisloroddan ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so'ng u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o'pka "o'zicha" bir necha marta nafas olib, o'zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o'rni suv bilan to'ldadi. Bunday paytlarda odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1,5-2 baravar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishining to'xtashidan oldin kuzatiladigan bradikardiya taxikardiya aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho'kkan odam o'pkasining hajmi juda

160

kattalashadi-yu, lekin alveolalarida sho'r suvda cho'kkan odamlarnikiga qaraganda suyuqlik kamroq yig'iladi. Chunki unda osmotik bosim ko'proq bo'lgani uchun chuchuk suv alveolalardan qonga o'tib, qonning umumiy miqdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to'xtaydi.

Cho'kkan odamning rangi odatda ko'karib, klinik o'lim holati 3-6 daqiqa davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 foiz atrofida tuz bo'lib, qonga nisbatan ko'proq osmotik bosimga ega bo'ladi. Shu tufayli tomirlardagi qon quyuqlashib, eritrotsitlar kamayadi, alveolalarga ko'p miqdorda suyuqlik yig'ilib, natijada o'pka yorilishi ham mumkin.

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

Haqiqiy cho'kish odatda, suzishni bilmagan kishilarda ro'y beradi.

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

Sovuq (16° dan past) suvda cho'milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho'kib ketishi mumkin. Ma'lumki, odam sovuq suvga tushganida teridagi qon tomirlari torayadi. Qon tana yuzasida ichki

161

a'zolariga oqib ketadi va shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa moddalar almashinuvining ortishiga, oksidlanish jarayonining tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo'lishining ko'payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo'ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko'p iligan qon keladi va teri yuzasi qattiq sovuq ketmaydi. Agar odam uzoq vaqt sovuq suvda cho'milsa, yoki sovuq suvga tushib ketssa, dastlabki paytda yuragini "to'xtab qolganday" his etadi. Chunki yurak faoliyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri retseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po'stlog'iga borishi natijasida bosh miya tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro'y beradi va yurak reflektor ravishda to'xtab qoladi.

Boshqacha bo'lishi ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchi ta'siridan haddan tashqari issiqlab ketgan kishi cho'milganida, og'ir ish qilganida yoki mast holatda (tana harorati 37° ga (agar spirtli ichimlik iste'mol qilingan bo'lsa, harorati qo'shilib, shu harorat bilan sovuq suvga tushilganda) cho'milganida suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Bundan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20° dan past) suvda cho'milsa (chiniqmagan bo'lsa) sovgotadi, sovuqlik shoki rivojlanmasada, u cho'kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning harorati pasayib ketadi, markaziy nerv sistemasi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og'riydi va tirishib qisqarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko'rsatilmasa, ba'zan ko'ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho'kkan odamda klinik

o'lim holati uzoq (20 daqiqagacha) cho'zilib, cho'kkaniga hatto 20 daqiqa bo'lgan bo'lsa ham, tiriltirish mumkinligini esda tuting.

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

Vestibulyar analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham ba'zan odamning cho'kishiga olib keladi. Suvda bo'lgan odamning qulog'iga sovuq suv tushganida (quloq pardasi nuqsoni yoki Eustaxiy nayi orqali) vestibulyar apparatning kuchli ta'sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi, boshi aylanadi, ko'ngli ayniydi va h.k. Ma'lumki, odam suvga sho'ng'iganida boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bema'lol his eta oladi. Vestibulyar apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma'lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bilolmay qolib, asfiksiyaga uchraydi va ko'pincha g'arq bo'lib ketadi. Odatda, kar-sog'ovlarning vestibulyar apparati zararlanganligiga ko'ra, ularning yoz oylarida cho'milishlari ancha xavflidir. Chunki bunday kishilar orasida shu kabi hodisalar ro'y berish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

Suv ostida suzuvcchi sportchilarda ham o'ziga xos cho'kish holatlari uchraydi. Suvning ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho'ng'uvchi o'zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyatsiya). Bunda qondagi korbanat

anggrid (SO₂) tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm sim. ust. gacha) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi, odatda, oshadi va alveolalar havosidagi karbonat angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 mm. sim. ust. ga) yetadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidan ketishi mumkin.

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

Cho'kayotgan odamni qutqarish. Cho'kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak.

Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutqaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

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

b) cho'kkan odamning iyagidan ikki qo'l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalgancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

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

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

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

Ma'lumki, cho'kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo'llarini osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo'llarini suv urgancha tepaga ko'taraveradi, natijada suv o'z qo'liga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzotni cho'kkitradigan narsa – mana shu qo'rquv, dahshat vasvasasidir. Odam qo'rqib ketmasa, u o'zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o'rganayotganda hammamiz ham shu hissiyot paydo bo'lganidagina suzib ketganimiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug'ilgan.

Cho'kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan yeridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo'qotib qo'ymasligi kerak. Masalan, cho'kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo'llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordi-yu, cho'kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo'ynidan ikkala qo'li bilan ushlab olisa,

darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo'lini qo'yvormagan holda, o'zining oldiga uning orqasini qilib o'tkazib olishi lozim. Agar cho'kayotgan odam old tomondan bo'yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo'ladiki, cho'kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya'ni cho'kayotganday harakat qilishi kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chiqishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshiilik ko'rsatmaydi.

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

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

3.5. Sun'iy nafas oldirish.

Cho'kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan

suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi illos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi: 1) shikastlangan kishi chalgancha yotqiziladi, 2) boshi orqaga engashtiriladi, 3) havo puflash yo'li bilan (og'izdan-og'izga yoki og'izdan burunga) sun'iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'ri oldinga tortib chiqariladi hamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalgancha yotqiziladi. Kiyim-boshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yini ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi — og'izdan-og'izga yoki og'izdan-buringa havo puflanadi. Bosh orqaga egrilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Shu maqsadda qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shligi yoki halqumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmog'ini

tiqib olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qarab qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.

Pufflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Pufflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentratsiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo'ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi kerak: 1) chuqur nafas olishi; 2) o'z og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, saffetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi; 3) boshni orgaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi; 4) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning o'pkasiga havoni tez va keskin pufflashi; 5) shikastlangan kishidan o'zini chetga olib, sust nafas chiqarishni kuzatishi (shikastlangan kishining boshi orgaga egilib turishi shart!). Ko'krak qafasining hajmi kichraygandan so'ng sikl qaytariladi. Pufflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Pufflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo'lmashligi kerak. Har bir daqiqada besh soniya interval bilan 12 marta havo pufflash lozim.

2. Og'iz bilan burunga sun'iy nafas oldirish ham, og'izdan-og'izga sun'iy nafas oldirishga o'xshaydi, bunda shikastlangan kishining og'zini berkitib turib, burni orqali havo pufflanadi. Bunda holda yordam ko'rsatuvchi bir qo'l bilan (qo'l boshning tepa suyak sohasiga qo'yiladi) shikastlangan kishining boshini orgaga egadi. Engak ustiga qo'yilgan

boshqa qo'li bilan esa pastki jag'ni yuqori jag'ga bosib, engakni oldinga tortib, bosh barmog bilan shikastlangan kishining og'zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi: 1) chuqur nafas oladi; 2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro'molcha orqali); 3) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo'llari orqali uning o'pkasiga havoni keskin va tez pufflaydi, 4) shikastlangan kishining burnini bo'shatib, og'zini ochadi (chunki havo og'izdan kam chiqadi).

Bolalarga sun'iy nafas oldirish "og'izdan-og'izga" va "og'izdan-burunga" usulida amalga oshiriladi. Bolaning og'iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko'krak qafasini kengayishini kuzatib, uning o'pkasiga havo ehtiyotlik bilan pufflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15-18 martadan kam bo'lmashligi kerak. O'pka sun'iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta'sirchanligiga, ko'krak qafasining harakati bo'yicha baho berish zarur.

3.6. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish

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

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko'krak bo'shlig'i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo'llaniladigan ochiq yoki

bevosita massaj va ochilmagan ko'krak qafasi orqali o'tkaziladigan yopiq tashqi massajdan (yurakni ko'krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi.

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

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

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

emizikli go'daklarda esa ikki barmoq uchida daqiqaga 80 va 100-120 marta bosiladi. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda barmoqlar to'shning pastki qismiga qo'yiladi.

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

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib, bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: Uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls paydo bo'lishi, arterial bosimning 60-80 mm sim. ust. atrofida oshishi, ko'z qorachiqclarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va "murdanikidek" rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi.

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

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

Nazorat savollari:

1. Mashg'ulotni rejalashtirish.
2. Brass usuli texnikasiga o'rgatish.
3. Krol usuli texnikasiga o'rgatish.
4. Cho'kayotgan odamni qutqarish.
5. Sun'iy nafas oldirish.
6. Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish.

ILOVALAR
FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK
TEKNOLOGIYALAR

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafarat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalaridagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o'tkazish tartibi:

- ish dafтари vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlii ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?
- matnни o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtog'lari tahlilda ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.
- Agarda siz jitmoy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-jitmoy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'yg'an maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.
- Ish shakllari:
 - uchliklarda ishlash;
 - kichik guruhlarda ishlash;
 - blits-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;
 - Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Briŋing” metodi.

“Briŋing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag'ishlangan qisqa press-konferensiya.

O'tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.

2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Briŋinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o'yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag'ishlangan briŋinglar tashkil etish mumkin bo'ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o'rganilayotgan mavzuga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimni baholaniishi o'qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqli so'zlarni o'z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg'ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya bo'lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o'z g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o'z fikrlari, o'zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADAVIYOTLAR

- Махмудов В.А. Suzish va uni o'qitish metodikasi. Uslubiy qo'llanma. Toshkent, Zebro prints, 2020.
- Буглакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное и адаптивное плавание. Учебное пособие. М., Академия, 2005.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкюдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. М., Олимпия Пресс, 2006.
- Корбут В.М, Ливецкий А.Н. Программа и учебное пособие. Т., Лидер Пресс, 2007.
- Краснова Г.М. Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры. Автореферат дисс. на соискание ученой степени к.п.н., 2009.
- Манин В. Уч.-метод. пособие. Т., ИПК «ШАРК», 2000.
- Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебник для ИФК М., Фис, 1991.
- О'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. Uslubiy qo'llanma/ Т., O'ZDPT nashriyot-matbaa bo'limi, 2009.
- Плавание. Сборник статей. М., Фис. 1998.
- Плавание. Под редакцией В.Н. Платонова. Киев. «Олимпская литература», 2000.
- Садыков А.Г. Интенсификация процесса подготовки юных пловцов учебно-тренировочных групп 13-15 лет. Автореферат дисс. на соискание ученой степени к.п.н., 2009.
- Садыков А.Г. Планирование тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании. Методические рекомендации. Т., Издательско-полиграфический отдел УЭГИФК, 2008.
- Собирова О. Суэиш. Т., 1993.

MUNDARIJA		
KIRISH		3
I-BOB. SUZISH MASHG'ULOTLARIDA SUZISH USULLARINI O'RGATISH METODIKASI VA UNI O'TKAZISHNING NAZARIY BILIM ASOSLARI		
1.1.	Suza olish masalalari	7
1.2.	Suvning suyrilik qarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati	8
1.3.	Texnika asoslari	16
1.4.	Suv ustida yotish va tik holatga o'tish	20
1.5.	Sirpanish	25
1.6.	Siljish	30
II-BOB. SUZISH MASHG'ULOTLARIDA SUZISH USULLARI TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI		
2.1.	O'rganuvchilar uchun brass usuli	36
2.2.	Boshlovchilar uchun brass usuli	42
2.3.	Brass usuli bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	45
2.4.	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi	48
2.5.	Qo'l va oyog harakatlari yordamida siljish	51
2.6.	Krol usulida sportcha suzishni o'rganish	67
2.7.	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	69
2.8.	Brass usulida suzish texnikasi	85
2.9.	Delfin usuli texnikasi	101
2.10.	Qo'l yordamida burilish	109
2.11.	Sho'ng'ishni o'rgatish texnikasi	117
III-BOB. SUZISH MASHG'ULOTLARI TARTIBINI TASHKIL QILISHNING AMALIY ASOSLARI		
3.1.	Mashg'ulotni rejalashtirish	126
3.2.	Brass usuli texnikasiga o'rgatish	137
3.3.	Krol usuli texnikasiga o'rgatish	145
3.4.	Cho'kayotgan odamni qutqarish	158

1.5.	Sun'iy nafas oldirish.	166
1.6.	Yurakni tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish	169
	ILOVALAR	174
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	177

GIMAZUTDINOV RADIK GALIMOVICH

BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISH METODIKASI
(O'quv qo'llanma)

Muharrir: X. Taxirov

Tehnik muharrir: S. Melikuziva

Musahhih: M. Yunusova

Sahifalovchi: N.Mamadaliyeva

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84¹/₁₆. "Times new roman" garniturası, kegli 14.

Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'ı 18,5.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 1668234

Yangi chirchiq prints MCHJda chop etildi.

