

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SUZISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Salimgareyeva R.R. – “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiuati” kafedra o`qituvchisi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____
dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

<i>FAN DASTURI</i>	3
<i>ISHCHI O`QUV DASTURI</i>	29
MA`RUZA, AMALIY VA SEMINAR MASHG`ULOTLARI	58
GLOSSARIY	275

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

Ro'yxatga olindi:

№ BD – 5610500 – 4.01

2016 yil "08" 08



**SUZISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 5 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Korbut V.M. – O'zDJTI " Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, prof.;
- Salimgareyeva R.R. O'zDJTI, "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Olimov M.S. – O'zDJTI "Yengil atletika, o'g'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n.;
- Xusanov V.B. – Suv sport turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktab direktori, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlash, yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi, vatanparvarlik va umuminsoniy hamda milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, jismonan sog'lom, ma`nan yetuk, o'zining hayotiy pozitsiyasiga ega, atrofda yuz berayotgan jarayonlarga mustaqil fikr yuritadigan yoshlarni tarbiyalash mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarning muhim va asosiy yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Jahon hamjamiyatida O'zbekistonning nufuzini oshirishda, yurtimizni dunyoga tanitishda, qolaversa, mamlakatimizda barcha sohalarda izchil va tizimli ishlarning olib borilayotganini namoyon etishda, yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlashda fanning o'rni beqiyosdir.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'g'inlarini etuk va malakali kadrlar bilan ta'minlash muhim va ustivor vazitalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fani suzish sporti turlari bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda asosiy ixtisoslik fani sifatida o'qitiladi. Talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, B'OSM lar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi

va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Suzish nazariyasi va uslubiyati" ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan kurs bo'lib, 2-8 semestrlarda o'qitiladi.

Suzish nazariyasi va uslubiyati fani xizmat ko'rsatish sohasi fanlari turkumiga kiradi va jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, umumiy fiziologiya, sport fiziologiyasi, umumiy pedagogika va sport pedagogikasi, umumiy bioximiya va sport bioximiyasi, umumiy psixologiya va sport psixologiyasi, sport metrologiyasi, yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika), milliy va sport o'yinlari, biomexanika gimnastika bilan mustahkam bo'g'liqdir.

Fanning ilm-fan, sport va ishlab chiqarishdagi o'рни

Suzish nazariyasi va uslubiyati fani ishlab chiqarish bilan bevosita bog'liq emas, lekin xizmat ko'rsatish sohasiga tegishli fan hisoblanadi. Yurtimiz shanini yuksaklarga ko'tarishda o'zlarining bor imkoniyatlarini ishga soluvchi sportchilarni tayyorlash tizimida mazkur fanning o'qitilishi alohida o'rinni egallaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, aholining sog'ligini mustahkamlashda va yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda hamda Vatan himoyasiga tayyorlashda beqiyos ahamiyatga ega.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fanni o'rgatish asosan, o'quv xonasida, sport zalida, ochiq sport maydonlarida suzish bazasida o'tkaziladi. Mashg'ulot jarayonida albatta, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, interfaol usullardan, og'zaki va test nazorati hamda yakuniy yozma ishlardan foydalaniladi. Ayrim ma'ruzalar kompyuterda slaydlar yordamida Power Point dasturida o'tkaziladi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va multimedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Fan modulining dasturi (module syllabus)

O'quv kursining to'liq nomi:	Suzish nazariyasi va uslubiyati		
Kursning qisqacha nomi:	Suzish N va U	Kod:	
Kafedra	Suv sporti va suzish turlari nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi haqida ma'lumot:			
Semestr va o'quv kursining davomiyligi	2 - 8 – <i>semestr</i>		
O'quv soatlari hajmi:	Jami:	1101	
	Shuningdek:		

	Ma'ruza	124	
	Seminar	130	
	Amaliy	404	
	Mustaqil ta'lim	443	
O'quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlar bloki		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs "Jismoniy tarbiya", "Yoshlarni chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarligi" fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.		

Fanning predmeti va mazmuni - Ushbu dastur suzish sport turlarining rivojlantirish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musoboqalarni tashkil etish va o'tqazish, xakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi.

Fanni o'qitishda maqsad - O'quv muassasalarida. Jismoniy tarbiya kollektivlarida. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish guruhlarida suzishni o'qitish uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar va kasbiy pedagogik malakalar bilan ta'minlash. "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni talabalarga o'qitishdan maqsad-suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog – trenerlarni tayorlash va va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib o'qitishdan maqsad – Suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog – trenerlarni tayorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

- *Fanning vazifasi* - Sportcha va amaliy suzish usullari texnikasini egalash, texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarishda ta'minlovchi jismoniy sifat. Sportcha suzish usullarini o'zlashtirish va texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarish samaradorligini ta'minlovchi jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini Har tomonlama tarbiyalash. Suzish bo'yicha jismoniy – sog'lomlashtirish va sport ommaviy tadbirlarni o'tkazish va tashkillashtirish.

"Suzish nazariyasi va uslubiyati" o'quv fani bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar qo'yidagilardan iborat:

- Suzish sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish vazifalari, vositalari, uslublari va tamoyillari; suzish sporti musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish haqida ***tasavvurga ega bo'lishi***;

- Suzish sport turining rivojlanish tarixi; suzish sport turini texnika asoslari; suzish o'rgatish uslubiyati; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, tamoyillarini va ***uslublarini bilishi kerak***.

- Sportcha suzish texnikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ***ko'nikmalariga ega bo'lish***.

- Suzish sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, dars bayonnomasi tuzishga oid kasbiy-pedagogik ***malakalarga ega bo'lish***.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

<i>T/r</i>	<i>Mavzu</i>	Ma'ruza	<i>Amaliy (seminar)</i>	<i>Mus taqil ta'li</i>
------------	--------------	----------------	-------------------------	------------------------

				<i>m</i>
<i>2 - semestr</i>				
1	Ixtisoslikka kirish.	2	6	6
2	Suzish rivojlanish tarixi	2	6	6
3	Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	2	6	8
4	Sportcha suzish texnika asoslari	4	16	12
5	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi	2	10	8
6	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2	10	8
7	Brass usulida suzish texnikasi	2	10	8
8	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2	10	8
9	Start olish texnikasi	2	10	8
10	Burilishlarni bajarish texnikasi	-	4	2
	<i>Jami</i>	20	88	74
<i>3 - semestr</i>				
1	Suzishni o'rgatish uslublari	4	14	12
2	Suzishga o'rgatishni tashkil qilish va o'quv-mashg'ulotlarni olib borish	4	8	10
3	Musobaqa qoidalarni o'rgatish	4	6	10
4	Ko'krakada krol usulida suzishni o'rgatish uslublari	2	10	10
5	Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish uslublari	2	10	10
6	Brass usulida suzishni o'rgatish uslublari	2	10	10
7	Batterflyay usulida suzishni o'rgatish uslublari	2	10	10
		20	68	72
<i>4 - semestr</i>				
1	Start texnikasini o'rgatish uslublari	2	10	6
2	Burilish texnikasini o'rgatish uslublari	2	10	8
3	Suzishda talabalarni ilmiy tekshirish va o'quv tekshirish ishlari.	2	14	10
4	Suzish o'rgatish texnologiyasi.	2	6	6
5	Suzish sport turida saralash	2	6	6
6	Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.	2	6	6
7	Suzishga o'rgatish jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish.	2	6	6
	<i>Jami:</i>	14	58	48
<i>5 - semestr</i>				

1	Sport mashg'ulotning asoslari	4	12	14
2	Suzuvchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish	2	8	6
3	Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish	2	8	6
	<i>Jami:</i>	8	28	26
<i>6 - semestr</i>				
1	Suzuvchining tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish	2	10	8
2	Suzuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish.	2	6	4
3	Suzuvchilarning chaqqonlik va harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish.	2	6	4
4	Suzuvchining texnik va taktik tayyorgarligi	2	10	8
5	Suzuvchining tayyorgarligida boshqa suv sport turlarida vosita sifatidan foydalanish	2	8	6
6	Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.	2	12	12
	<i>Jami:</i>	12	52	42
<i>7 - semestr</i>				
1	Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish asoslari	4	12	10
2	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarning xususiyatlari	2	10	8
3	Rejalashtirish va davrlashtirish	4	12	10
4	Yil davomida suzuvchining tayyorgarligi tuzulishi	2	8	8
5	Bir yilda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik	2	8	8
6	Musobaqa kuninig strategiyalari	2	6	6
7	Yuqori malakali suzuvchining harakatlarini tahlil qilish	2	6	6
8	Suzuvchining bo'yicha mashg'ulotlar mashqlarining umumiy asosiy tuzilishi	2	8	6
9	Tanlangan usulda suzuvchining mashg'ulot mashqlari dasturini tuzilishi	2	8	6
10	Mikrosikllar turlari va ularning tuzilish xususiyatlari	2	8	6
11	Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.	2	8	8
	<i>Jami:</i>	26	94	82
<i>8 - semestr</i>				
1	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida saralash va mo'ljallash	6	22	16
2	Suzuvchilarning o'ta charchash va uning tiklanishi	2	16	14

3	Suzuvchilarning tiklanish va ish qobiliyatini oshirish vositalari	4	18	16
4	Suzuvchilar tayyorgarligida farmokologik ta'minot	4	16	14
5	Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarligida tizimida ovqatlanish	4	18	14
6	Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimida gipoksik trenirovka	2	18	14
7	Suzuvchilar organizmi bioritmlari va adaptiv suzish	2	18	11
	<i>Jami:</i>	24	126	99
Ta'lim berish va o'qitish uslubi:		Ma'ruza, seminar, amaliy, mustaqil ta'lim.		
Mustaqil ta'lim:		Referatlar, dokladlar.		
<i>Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:</i>				
<i>JN va ONning ballari ishchi dasturda beriladi</i>				
<i>Baholash usullari</i>		Og'zaki, testlar		
Fan bo'yicha talabalar bilimini nazorat qilish		<i>Nazorat shakllari</i> Baholash turlari fan hususiyatidan kelib chiqqan holda og'zaki, test sinovlari ko'rinishda o'tkazilishi mumkin. Yakuniy nazorat esa 1 yarim yillikda test shaklida, ikkinchi yarim yillikda yozma shaklida o'tkazilishi mumkin.		
“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezoni.				
<p>“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.</p> <p>Fan bo'yicha talabalar bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joriy nazorat (JN) – talabalar bilim mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda amaliy topshiriladi; • Oraliq nazorat (ON) –semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabalar amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli amaliy bo'ladi va o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi; • Yakuniy nazorat (YaN)- semester yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” va “Test savollari” shaklida o'tkaziladi. <p>Talabalar bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi</p>				

asosida talabani fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi. "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha talabalarning semester davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi. Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: Joriy nazorat 35 ball, Oraliq nazorat 35 ball, Yakuniy nazorat 30 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Olgan bilimlarni amalda qo'llay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	yaxshi	Mustaqil mushoxada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Moxiyatini tushuntirish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirish reyting daftarchasiga qayd etilmaydi.
- Talabalarning o'quv fani bo'yicha, joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarish va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1 – modul. Ixtisoslikka kirish

Suzish nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta'minlashni qarab oladigan ko'p omili jarayon sifatida qaraladi. Suzish nazariyasi va uslubiyati kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

2 – modul. Suzish rivojlanish tarixi

Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish. Sportcha suzish usularining rivojlanishi.

3 – modul. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

O'quv-sport ishlari jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar. Baxtsiz xodisalar holatlarini oldini olish. Har-xil shikastlanish holatlarini profilaktika qilish uslubiyati. Baxtsiz xodisalar vujudga kelagada birinchi yordam ko'rsatish.

4 – modul. Sportcha suzish texnika asoslari.

Sportcha suzish texnikasi haqida tushuncha. Suvning fizikaviy xossalari. Dinamik suzish va statik suzish. Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlar. Texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

5 – modul. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.

Ko'krakda krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Ko'krakda krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar.

6 – modul. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Chalqancha krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Chalqancha krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

7 – modul. Brass usulida suzish texnikasi

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi. Brass usulida suzishning rasional texnikasini biomexanikava pedagogik modeli. Brass usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

8 – modul. Batterflyay usulida suzish texnikasi

Batterflyay usulida suzish texnikasi rivojlanishning tarixi. Batterflyay usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli. Batterflyay usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

9 – modul. Start olish texnikasi

Suzish paytida start olish texnikasi bajarilishiga umumiy tavsifnoma. Suvdan turib start olishni bajarish texnikasi. Dastlabki holat. Harakatlarni fazalar bo'yicha tarkibi. Startni bajarishni xususiyatlari.

10 – modul. Suzishni o'rgatish uslublari

Suv bilan tanishish mashqlari. Sportcha suzish texnikasi haqida tushuncha. Suzish texnikasini fazalarga bo'lib o'rgatish. Sportcha suzish usullarida oyoq harakat texnikasini o'rgatish. Sportcha suzish usullarida qo'l harakat texnikasini o'rgatish. Sportcha suzish usullarida nafas olishni orgatish. Sportcha suzish usullarida oyoq, qo'l va nafas olishni moslab suzishni o'rgatish.

11 – modul. Suzishga o'rgatishni tashkil qilish va o'quv-mashg'ulotlarni olib borish

O'rgatish dasturini aniqlovchi omillar. Dastur asoslari shug'ullanuvchilarning tayorgarligini, yoshi, yashash sharoiti. Maktabdagi o'quv jarayonining holati, dam olish saylgoxi yoki yoshlar va o'smirlar sport maktabida. Suzish darsini maxsus suzish inshootlarida yoki tabiiy xovuzlarda o'tkazish.

12 – modul. Musobaqa qoidalarni o'rgatish

Xakamlar vazifalarini va qoida nizomini o'rganib chiqish. Sekundomerni ishlatish va to'xtatish amaliyoti. Start komandasini va start signalini berish amaliyoti.

13 – modul. Ko'krakda krol usulida suzishni o'rgatish uslublari.

Ko'krakda krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Ko'krakda krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar.

14 – modul. Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish uslublari.

Chalqancha krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Chalqancha krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

15 – modul. Brass usulida suzishni o'rgatish uslublari.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi. Brass usulida suzishning rasional texnikasini biomexanikava pedagogik modeli. Brass usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

16 – modul. Batterflyay usulida suzishni o'rgatish uslublari.

Batterflyay usulida suzish texnikasi rivojlanishning tarixi. Batterflyay usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli. Batterflyay usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

17 – modul. Start texnikasini o'rgatish uslublari

Suzish paytida start olish texnikasi bajarilishiga umumiy tavsifnoma. Suvdan turib start olishni bajarish texnikasi. Dastlabki holat. Harakatlarni fazalar bo'yicha tarkibi. Startni bajarishni xususiyatlari.

18 – modul. Burilish texnikasini o'rgatish uslublari.

Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha. Sportcha usullarda va aralash suzishda burilish texnikalarini egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

19 – modul. Suzishda talabalarni ilmiy tekshirish va o'quv tekshirish ishlari.

Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi. Ilmiy – uslubiy ishlarning turlari va ularni tanishtiruvining shakllari. Suzishda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi

20 – modul. Suzish o'rgatish texnologiyasi.

Suzish texnikasiga dastlabki suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. Suzish texnikasiga o'rgatish mashqlar quruqlikda va suvda.

21 – modul. Suzish sport turida saralash

Suzish sport turida saralash zamonaviy usul va vositalari. Suzish sport turida sportcha suzish usulni individual xususiyatlardan kelib chiqan holda tanlash.

22 – modul. Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.

Sport trenirovka mashg'ulotlarini maqsadi va vazifalari. Trenirovka mashg'ulotlari pedagogik jarayon sifatida. Suzuvchilarni sport tayorgarligini tartibi. Umumiy, maxsus, tayorlov mashqlari va o'yinlar. Suzish texnikasini mukammallashtiruvchi mashqlar.

23 – modul. Suzishga o'rgatish jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish

O'rgatish dasturini aniqlovchi omillar. Dastur asoslari shug'ullanuvchilarning tayorgarligini, yoshi, yashash sharoiti. Maktabdagi o'quv jarayonining holati, dam olish saylgoxi yoki yoshlar va o'smirlar sport maktabida. Suzish darsini maxsus suzish inshootlarida yoki tabiiy xovuzlarda o'tkazish.

24 – modul. Sport mashg'ulotning asoslari

Sportmashg'ulotning texnikasi haqida texnika asoslari. Fazalar tizimi. Sportcha suzishda yuqori natijaga erishishda texnik tayorgarlikning ahamiyati. Usulning harakat mexanizmi. Texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

25 – modul. Suzuvchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish

Suzish sportchining kuchga o'ziga xos talablarni qoyadi. Bu talablar musobaqa faoliyati jarayonidagi dinamik kuchlanishlar xususiyati hamda davomiyligi bilan bog'liq. Turli xil masofalarda yuqori natijalarga erishish uchun suzuvchining maksimal va portlovchan kuchini, kuch chidamliligini rivojlantira olish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Maksimal kuch_ deganda, sportchining shunday imkoniyatlari nazarda tutiladiki, maksimal erkin mushak qisqarishi sharoitida u bu imkoniyatlarni namoyon qila olishga qodir bo'ladi.

26 – modul. Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish

Suzish sportchining chidamliligiga o'ziga xos talablarni qoyadi. Bu talablar musobaqa faoliyati jarayonidagi chidamlilik xususiyati hamda davomiyligi bilan bog'liq. Turli xil masofalarda yuqori natijalarga erishish uchun suzuvchining chidamliligini rivojlantira olish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi.

27 – modul. Suzuvchining tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

Tezkorlik tushunchasi. Tezlik turlari. Suzishda tezkorlikning nomoyon bo'lishidagi muhim harakatlar. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Maksimal tezlik bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlar tezkorligini rivojlantirish vositalari. Tezkorlikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan suzish tavsiyalar.

28 – modul. Suzuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish.

Egiluvchanlik tushunchasi. Egiluvchanlik turlari. Egiluvchanlik rivojlantirish usuliyatining asosiy qoidalari. Egiluvchanlikning yuksak darajada rivojlanganligi suzishda sport mahoratini ta'minlovchi asosiy omillari. Suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga yonaltirilgan mashqlar.

29 – modul. Suzuvchilarning chaqqonlik va harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish.

Chaqqonlik tushunchasi. Chaqqonlik rivojlantirish usuliyatining asosiy qoidalari. Chaqqonlik darajasini oshirishda vosita va usullar. Suzuvchining koordinatsion qobilyati. Hissiyotlarni rivojlantirishni baholash. Sezgilik qobilyatini rivojlantirish uchun mashqlar.

30 – modul. Suzuvchining texnik va taktik tayyorgarligi

Texnika uning asosi, zvenolari va detallari . Texnikani zvenosi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rgatish. Rassioanl sport texnikasining asosiy qoidasi. Suzish texnikasi suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarda sportchi o'zining tashki va ichki kuchlarini

31 – modul. Suzishning tayyorgarligida boshqa suv sport turlarida vosita sifatidan foydalanish

Hozirgi vaqtda mamlakatimizda suzish sporti sohasida amalga shirilayotgan ishlar ko'lamida juda keng. Suzish – odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati ko'magida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va maqsadlariga ko'ra sportcha, amaliy, sinxron, ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi.

32 – modul. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.

Ilmiy uslubiy tayorgarlik ishlovchi mutaxassislarining professionalligini va o'quv yurtlarini bitirayotgan bo'lajak mutaxassislarning yuqori darajadagi tayorgarligiga zamin yaratishga xizmat qiladi. Tarixiy rivojlanish jarayonida ilm ishlab chiqarish kuchiga aylandi. Yangi ilmni ishlab chiqish ilmiy izlanishlar jarayonida bo'ladi – maqsadga yo'naltirilgan bilim, qaysiki uning natijalari qonunlar va nazariyalar, sistemalari ko'rinishida chiqiladi. Ilmiy bilim uchun o'zining maqsadi va yangi bilimlarni tekshirishni olish uslublari bilan xarakterlidir. Ilmiy tadqiqotlar uslubiy ilmga suyanadi – tizimlar jarayonlarni o'rganish, ilmiy bilim shakli va turlari kabilar.

33 – modul. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish asoslari

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilmasi va uning omillarini aniklovchilari. Suzuvchini ko'p yillik tayyorgarligining boskichlari. Yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tuzilmasining asosiy ta'moyillari.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boskichlarida trenirovka jarayonining ustuvor yunalishi.

34 – modul. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarning xususiyatlari

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi. Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichi. Individual imkoniyatlarni maksimal yuzaga chiqarish bosqichi. Muvaffaqiyatlarni ushlab turish bosqichi.

35 – modul. Rejalashtirish va davrlashtirish

Rejalashtirish mohiyati va ahamiyati, uning turlari. Rejalashtirishning alohida turlari. Kundalik rejalashtirish. Yillik siklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri.

36 – modul. Yil davomida suzuvchinig tayyorgarligi tuzulishi

Bir va ko'p yillik davr rejalashtirish, Yillik ko'chadan rejalashtirish asoslari. Bu so'l – maqsadi, vazifalari, vositalari va usullari. Yillik sikl bosqichlarida trenirovka mashg'ulotlari yuklamalarining dinamikasini aniqlash. Trenirovka mashg'ulotlari ta'sitiga moslashish. Trenirovka mashg'ulotlarini boshqarishda mediko-biologik mezonlar.

37 – modul. Bir yilda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarga bevosita

tayyorgarlik

Bo'yicha bosqichida to'g'ridan-to'g'ri tayyorlanishi uchun asosiy raqobat, murabbiylar ish qattiq oshirish sportchilar ' ishonch, ularning qobiliyat, tanishtirish, ular bilan sharoitida raqobat, ishtirokchilari, texnikasi va taktikasini asosiy raqobatchilar. Bu suzuvchi uning tayyorlanishi to'g'ri va ataylab uning rejasini bajarish uchun amalga oshiriladi, deb ishonch hosil bo'lishi kerak. Agar murabbiy vahima boshlaydi bo'lsa, o'quv rejasini o'zgartirish uchun muhim, ya'ni talaba oshirish xato qilgan, deb his qilish imkonini beradi, keyin mag'lubiyat muqarrar.

38 – modul. Musobaqa kuninig strategiyalari

Strategiya munozara: raqobat strategiyasi, oldini olish, moslashish, murosa, manfaatlarini markazlashtirish.

39 – modul. Yuqori malakali suzuvchining harakatlarini tahlil qilish

Antropometrik ko'rsatkichlari. Yuqori malakali sportchining trenirovka xususiyatlari.

*40 – modul. **Suzish bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari dasturi tuzilishining umumiy asoslari***

Trenirovka mashg'ulotning tuzulishi. Trenirovka masgg'ulotning yuklamasi. Mashg'ulotning yunalishi. Trenirovka jarayonida o'quv va har xil yunalishdagi mashg'ulotlar mutanosibliigi.

*41 – modul. **Tanlangan usulda suzuvchining mashg'ulot mashqlari dasturini tuzilishi.***

Yaxshi moslashtirilgan boshqa o'quv ta'siri. Ayniqsa, o'rta va uzoq masofalarga nisbatan maxsus chidamlilik rivojlanishi bunday faoliyatning roli, aerobic va anaerob (glikoliticaskie) faoliyatini takomillashtirish.

42 – modul. Mikrosikllar turlari va ularning tuzilish xususiyatlari

Kichik trenirovkavka sikllarini tuzilishini o'rganish. Microsycl rejalashtirish xususiyatlari ta'rifi. Sportchilar ta'sir ko'rib chiqish tayyorlash. Microsycl suzuvchilar dasturlari nazariy va mustaqil asoslari.

43 – modul. Ilmiy tadqiqot ishlari va UIRS

Ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirish. Ilmiy tadqiqot ishlarining asosiy vazifalari.

44 – modul. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida saralash va mo'ljallash

Ikkinchi, yoki rivojlangan bosqichi ko'p yillar tanlash suzuvchilar hal muammo chuqur tekshirish, ularning muvofiqligi talablar navigatsiya yoki, boshqacha aytganda, vazifa baholash istiqbollari yanada takomillashtirishga. Va sifatida qadimdan ravshan uchun olib maqsadli sport o'quv faqat kishilar imkoniyatiga ega erishish muvaffaqiyat-u, ikkinchi bosqich tanlash suzuvchilar, uchun mo'ljallangan xizmat sifatida "watershed" uchun orienting ularning ko'plari uchun sinflar suzish va faqat nisbatan bir necha albatta, istiqbolli — bir maqsadga yo'naltirilgan, sport takomillashtirish, havoriylar kabi juda muhim, uzoq muddatli sport tayyorlash.

45 – modul. Suzuvchilarning o'ta charchash va uning tiklanishi

Suzuvchilarning o'ta charchashni aniqlash. Sport va jismoniy faoliyat bilan tiklanishi. O'ta charchashning davlat markaziy tartibga solish.

46 – modul. Suzuvchilarning tiklanish va ish qobiliyatini oshirish vositalari

Bu sportchi qizlar organizm, samaradorligini rag'batlantirish, funktsional, bir shifokor guvohlik faqat yo'nalganligi jiddiy xatolarga olib kelishi mumkin. Albatta, yakuniy tayinlash shifokor bilan qoladi. Biroq, mutaxassislar sportchi tayyorlash uchun mas'ul kabi keng ko'lamli va, albatta, sportchi o'z ichiga olishi kerak bo'lgan vaziyat, jiddiy va har tomonlama tahlil qilish orqali oldin bo'lishi kerak.

47 – modul. Suzuvchilar tayyorgarligida farmokologik ta'minot

O'quv va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash tizimi. O'qitish turlari:, jismoniy, taktik, axloqiy va volitional texnik. Atletik ta'lim tamoyillari: mavjudlik, muntazamligini, uzluksizlik. Sportchini tayyorlash usuli sifatida raqobat.

48 – modul. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarligida tizimida ovqatlanish

Qachon ko'p yillik tayyorgarligida suzuvchilar bo'lishi kerak taqdim bunday tashkil etish, o'qitish jarayoniga bo'lgan edi asta-sekin murakkablashtirishi o'quv dasturlari oshirish funktsional imkoniyatlarini asosiy tizimlari tananing o'sishi, jismoniy va texnik ko'rsatkichlar va, binobarin, jismoniy ishlashi.

49 – modul. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimida gipoksik trenirovka

Finders o'rganish, har bir va sun'iy hypoxic o'quv amaliyoti shakllari (bosim palatalari va iqlim palatalari ta'lim, niqoblar foydalanish hypoxic aralashmasi orqali shimib bo'ladi, va h. k.) kuchli va ojiz tomonlari bor va, albatta, mumkin emas, tabiiy tog ' sharoitida ta'lim o'zgartiring.

50 – modul. Suzuvchilar organizmi bioritmlari va adaptiv suzish

Sintezi DNK va RNK hujayra bor ritmi, u bilan bog'liq hujayra tsikli (barcha hujayralar va fission jarayoni o'tishlari alohida bosqichlarida: G - va S — bosqichi mitosis). Shunday qilib, hujayra DNK va RNK yangilash rhythmically. Oqsillar Majlis - nisbatan bo'lishi mumkin bo'lgan qattiq badiiy jarayon, ham ish bilan.

Seminar mashg'uloti mavzulari:

Seminar mashg'ulotlarni tashkil qilish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

1. Ixtisoslikka kirish.
2. Suzish rivojlanish tarixi
3. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish
4. Sportcha suzish texnika asoslari
5. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi
6. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi
7. Brass usulida suzish texnikasi
8. Batterflyay usulida suzish texnikasi
9. Start olish texnikasi
10. Burilishlarni bajarish texnikasi
11. Suzishni o'rgatish uslublari
12. Suzishga o'rgatishni tashkil qilish va o'quv-mashg'ulotlarni olib borish
13. Musobaqa qoidalarni o'rgatish
14. Ko'krakada krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
15. Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
16. Brass usulida suzishni o'rgatish uslublari
17. Batterflyay usulida suzishni o'rgatish uslublari
18. Start texnikasini o'rgatish uslublari
19. Burilish texnikasini o'rgatish uslublari

20. Suzishda talabalarni ilmiy tekshirish va o'quv tekshirish ishlari.
21. Suzish o'rgatish texnologiyasi.
22. Suzish sport turida saralash
23. Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.
24. Suzishga o'rgatish jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish.
25. Sport mashg'ulotning asoslari
26. Suzuvchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish
27. Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish
28. Suzuvchining tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish
29. Suzuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish.
30. Suzuvchilarning chaqqonlik va harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish.
31. Suzuvchining texnik va taktik tayyorgarligi
32. Suzishning tayyorgarligida boshqa suv sport turlarida vosita sifatidan foydalanish
33. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
34. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish asoslari
35. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarning xususiyatlari
36. Rejalashtirish va davrlashtirish
37. Yil davomida suzuvchining tayyorgarligi tuzulishi
38. Bir yilda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik
39. Musobaqa kuninig strategiyalari
40. Yuqori malakali suzuvchining harakatlarini tahlil qilish
41. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar mashqlarining umumiy asosiy tuzilishi
42. Tanlangan usulda suzuvchining mashg'ulot mashqlari dasturini tuzilishi
43. Mikrosikllar turlari va ularning tuzilish xususiyatlari
44. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
45. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida saralash va mo'ljallash
46. Suzuvchilarning o'ta charchash va uning tiklanishi
47. Suzuvchilarning tiklanish va ish qobiliyatini oshirish vositalari
48. Suzuvchilar tayyorgarligida farmokologik ta'minot

49. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarligida tizimida ovqatlanish
50. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimida gipoksik trenirovka
51. Suzuvchilar organizmi bioritmlari va adaptiv suzish

Amaliy mashg'ulot mavzulari:

1. Ixtisoslikka kirish.
2. Suzish rivojlanish tarixi
3. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish
4. Sportcha suzish texnika asoslari
5. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi
6. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi
7. Brass usulida suzish texnikasi
8. Batterflyay usulida suzish texnikasi
9. Start olish texnikasi
10. Burilishlarni bajarish texnikasi
11. Suzishni o'rgatish uslublari
12. Suzishga o'rgatishni tashkil qilish va o'quv-mashg'ulotlarni olib borish
13. Musobaqa qoidalarni o'rgatish
14. Ko'krakada krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
15. Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
16. Brass usulida suzishni o'rgatish uslublari
17. Batterflyay usulida suzishni o'rgatish uslublari
18. Start texnikasini o'rgatish uslublari
19. Burilish texnikasini o'rgatish uslublari
20. Suzishda talabalarni ilmiy tekshirish va o'quv tekshirish ishlari.
21. Suzish o'rgatish texnologiyasi.
22. Suzish sport turida saralash
23. Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.
24. Suzishga o'rgatish jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish.
25. Sport mashg'ulotning asoslari

26. Suzuvchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish
27. Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish
28. Suzuvchining tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish
29. Suzuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish.
30. Suzuvchilarning chaqqonlik va harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish.
31. Suzuvchining texnik va taktik tayyorgarligi
32. Suzuvchining tayyorgarligida boshqa suv sport turlarida vosita sifatidan foydalanish
33. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
34. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish asoslari
35. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarning xususiyatlari
36. Rejalashtirish va davrlashtirish
37. Yil davomida suzuvchining tayyorgarligi tuzulishi
38. Bir yilda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik
39. Musobaqa kuninig strategiyalari
40. Yuqori malakali suzuvchining harakatlarini tahlil qilish
41. Suzuvchining bo'yicha mashg'ulotlar mashqlarining umumiy asosiy tuzilishi
42. Tanlangan usulda suzuvchining mashg'ulot mashqlari dasturini tuzilishi
43. Mikrosikllar turlari va ularning tuzilish xususiyatlari
44. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
45. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida saralash va mo'ljallash
46. Suzuvchilarning o'ta charchash va uning tiklanishi
47. Suzuvchilarning tiklanish va ish qobiliyatini oshirish vositalari
48. Suzuvchilar tayyorgarligida farmakologik ta'minot
49. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarligida tizimida ovqatlanish
50. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimida gipoksik trenirovka
51. Suzuvchilar organizmi bioritmlari va adaptiv suzuvchilik

Laboratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha kurs ishi namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil ta'limni tashkil etish quyidagilar hisoblanadi: ma'lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko'rsatkichlar tizimidan foydalanish, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko'rinishida belgilash, ko'rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ta'lim bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma ravshda javob berish, me'yoriy xujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni xal qilish yo'llarini bayon qilish, tavsiya berish va baholash.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Ixtisoslikka kirish.
2. Suzish rivojlanish tarixi
3. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish
4. Sportcha suzish texnika asoslari
5. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi
6. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi
7. Brass usulida suzish texnikasi
8. Batterflyay usulida suzish texnikasi
9. Start olish texnikasi
10. Burilishlarni bajarish texnikasi
11. Suzishni o'rgatish uslublari
12. Suzishga o'rgatishni tashkil qilish va o'quv-mashg'ulotlarni olib borish
13. Musobaqa qoidalarini o'rgatish
14. Ko'krakada krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
15. Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish uslublari
16. Brass usulida suzishni o'rgatish uslublari
17. Batterflyay usulida suzishni o'rgatish uslublari
18. Start texnikasini o'rgatish uslublari
19. Burilish texnikasini o'rgatish uslublari

20. Suzishda talabalarni ilmiy tekshirish va o'quv tekshirish ishlari.
21. Suzish o'rgatish texnologiyasi.
22. Suzish sport turida saralash
23. Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.
24. Suzishga o'rgatish jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish.
25. Sport mashg'ulotning asoslari
26. Suzuvchilarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish
27. Suzuvchining chidamliligini rivojlantirish
28. Suzuvchining tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish
29. Suzuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish.
30. Suzuvchilarning chaqqonlik va harakatlar koordinasiyasini rivojlantirish.
31. Suzuvchining texnik va taktik tayyorgarligi
32. Suzishning tayyorgarligida boshqa suv sport turlarida vosita sifatidan foydalanish
33. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
34. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish asoslari
35. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarning xususiyatlari
36. Rejalashtirish va davrlashtirish
37. Yil davomida suzuvchining tayyorgarligi tuzulishi
38. Bir yilda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik
39. Musobaqa kuninig strategiyalari
40. Yuqori malakali suzuvchining harakatlarini tahlil qilish
41. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar mashqlarining umumiy asosiy tuzilishi
42. Tanlangan usulda suzuvchining mashg'ulot mashqlari dasturini tuzilishi
43. Mikrosikllar turlari va ularning tuzilish xususiyatlari
44. Ilmiy tekshirish ishlari va UIRS.
45. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida saralash va mo'ljallash
46. Suzuvchilarning o'ta charchash va uning tiklanishi
47. Suzuvchilarning tiklanish va ish qobiliyatini oshirish vositalari
48. Suzuvchilar tayyorgarligida farmakologik ta'minot

49. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarligida tizimida ovqatlanish
50. Suzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimida gipoksik trenirovka
51. Suzuvchilar organizmi bioritmlari va adaptiv suzish

Dasturning informasion-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlar, pedagogik va axborot-kommunikasiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentasion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

- Maxsus moslamalar: gimnastika skameykasi, trenajyorlar, gimnastik devr, devor oynasi
- Qo'llanmalar: 1,2,3,4 killogramlik medesinbollar, volleybol va basketbol to'plar, rezinali va tennis to'plar, gimnastika tayoqchalar, sakrash uchun arqon, espanderlar.
- Ko'rgazmali qurollar, rasm, jadval va slaydlar.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Asosiy adabiyotlar:

1. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015
United States: Human Kinetics.
2. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
3. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015,
Crowood Sports Guides.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati O'quv-uslubiy qo'llanma T-2015
2. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari, O'quv-uslubiy qo'llanma T-2014
3. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. O'quv-uslubiy qo'llanma,
Tashkent 2013y
4. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y,

5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlat orqali suzishni o'rganamiz
7. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013y
8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y
9. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O'zDJTI 2010 y.
10. Krasnova G.M. Suzishning rivojlani tarixi. Toshkent 2009 O'z.DJTI,2007y
11. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009y
12. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish. Toshkent – 2015
13. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. Toshkent – 2015

INTERNET SAYTLARI

1. 1. www.gov.uz – Ўзбекистон Республикаси ҳукумат портали.
2. www.lex.uz – Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.
3. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию
4. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию
5. <http://swimming.hut.ru> – учебные материалы по плаванию

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM

VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

«Ro'yxatga olindi»

№ IV - 4.01

2016 yil «28» 08

“TASDIQLAYMAN”
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
Umarov D.X.



« » 2016 yil

SUZISH NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANNING

1 KURS TALABALAR UCHUN

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600000 – Hizmetlar

Ta'lim sohasi: 610000 – Hizmetlar ko'rsatish sohasi

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 - Sport faoliyati (suzish)

Toshkent - 2016 yil

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 25 avgustdagi "355" – sonli buyrug'ining 2 – ilovasi bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

V.M. Korbut - - "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida professori

R.R.Salimgareyeva - "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Xusanov V.B. - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

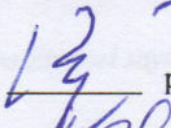
Rustamov B.O. - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

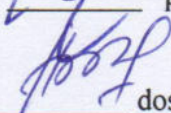
Ishchi o'quv dasturi Ko'pkurash sport turlari fakulteti ilmiy Kengashining 2016 yil "26" avgustdagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan (1 - sonli bayonnoma).

Fakultet ilmiy Kengash raisi: TURLARI p.f.n. To'xtaboev N.T.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "24" avgustdagi "1" son yig'ilishida muxokamadan o'tgan va fakultet kengashida muxokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri

 professor Korbut V.M.

Kelishildi: O'quv bo'lim boshlig'i  dosent Asatova G.R.

KIRISH

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri suzishning tasnifi, sport turning jismoniy rabiya tizimida turgan o'rni va ahamiyati.

Suzish nazariyasi va uslubiyati fani suzish sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani turlarining vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, suzish mahg'ulotlari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, suzish texnikasiga o'rgatish, suzish sport trenirovkasining asoslari bo'yicha olgan bilimlaridan va amaliy harakat ko'nikma va malakalaridan tashkil topgan.

Fanning maqsad va vazifalari.

Suzish nazariyasi va uslubiyati fani ixtisoslik fanlar majmuasiga taluqli bo'lib uni 2,3,4,5,6,7,8 semestrlarda o'qitiladi. "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni talabalarga o'qitishdan maqsad-suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog – murabbiylarni va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ta'lim olib boruvchi malakali kadrlarni tayorlashdan iborat.

Fan bo'yicha talabaning malakasiga quyiladigan talablar.

"Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni o'rganish jarayonida quyidagilarni bajara olish lozim:

- Suzish mashg'uloti amaliyoti va uslubiyatini, suzish texnikasini, yuqori malakali suzuvchilar tayorgarligini, aholini suzish boyicha jismoniy tayorgarligi;

- quyidagi xujjatlarni tayorlashni: yillik reja, kalendar reja, musobaqa tadbirlari, dars konspekti, jurnal yuritish va o'quv mashg'ulot ishlari kundaligi.

O'quv rejadagi boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani 1 – bosqichda 2 semestr o'qitilishi rejalashtirilgan. Bu fan quyidagi fanlar bilan bevosita bog'liq: Jismoniy tarbiya tarixi, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya.

Fanning o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi xolatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muommoli ma'ruzalar o'qish, darslar savol-javob trazida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogic taxnologiyalardan va multimediya vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni uylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanini quyidagi asosiy yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, bu ta'lim jarayonining barcha ishtiroqchilarini to'laqonli rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bu esa, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bog'inlarini o'ziga bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyat yo'naltirilgan yondochuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. bu yondoshuv oq'uv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi

Xamqorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunday ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni xal etish usullarini, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash-yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitish usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot xamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan kolektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda- kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini taxlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishdagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki ayditoriyaning tashqari mustaqil ta'limlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel” elektron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. “Internet” tarmog'idagi rasmiy iqtisodiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so'z va iboralar asosida oraliq va yaquniy nazoratlar o'tkaziladi.

**“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanidan
mashg'ulotlarning mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi:**

№	Fan mavzularining nomi	<i>Jami soatlar</i>	Ma'ruza	<i>Amaliy mashg'ulot</i>	<i>Seminar mashg'ulot</i>	<i>Mustaqil ta'lim</i>
<i>2 semestr</i>						
1	Ixtisoslikka kirish	14	2	4	2	6
2	Suzish rivojlanish tarixi	14	2	4	2	6
3	Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	16	2	4	2	8
4	Sportcha suzish texnika asoslari	32	4	12	4	12

5	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi	20	2	8	2	8
6	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	20	2	8	2	8
7	Brass usulida suzish texnikasi	20	2	8	2	8
8	Batterflyay usulida suzish texnikasi	20	2	8	2	8
9	Start olish texnikasi	20	2	8	2	8
10	Burilishlarni bajarish texnikasi	6	-	4	-	2
<i>Jami:</i>		<i>182</i>	<i>20</i>	<i>68</i>	<i>20</i>	<i>74</i>

Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi.

Asosiy qismda (ma'ruzani) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi.

II-SEMESTR

Ma'ruza mashg'ulotlari:

Ixtisoslikka kirish

Suzish nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta'minlashni qarab oladigan ko'p omili jarayon sifatida qaraladi. Suzish nazariyasi va usuliyati kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; Q1; Q2.

Suzish rivojlanish tarixi

Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish. Sportcha suzish usularining rivojlanishi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini *olish*

O'quv-sport ishlari jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar. Baxtsiz xodisalar holatlarini oldini olish. Har-xil shikastlanish holatlarini profilaktika qilish uslubiyati. Baxtsiz xodisalar vujudga kelagada birinchi yordam ko'rsatish.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2; Q3; Q4

Sportcha suzish texnika asoslari.

Sportcha suzish texnikasi haqida tushuncha. Suvning fizikaviy xosalari. Dinamik suzish va statik suzish. Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlar. Texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2; Q3; Q4

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.

Ko'krakda krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Ko'krakda krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.

Chalqancha krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Chalqancha krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Brass usulida suzish texnikasi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi. Brass usulida suzishning rasional texnikasini biomexanikava pedagogik modeli. Brass usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Batterflyay usulida suzish texnikasi.

Batterflyay usulida suzish texnikasi rivojlanishning tarixi. Batterflyay usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli. Batterflyay usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Start olish texnikasi

Suzish paytida start olish texnikasi bajarilishiga umumiy tavsifnoma. Suvdan turib start olishni bajarish texnikasi. Dastlabki holat. Harakatlarni fazalar bo'yicha tarkibi. Startni bajarishni xususiyatlari.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

*“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo’yicha ma’ruzalar mashg’ulotning
kalendar tematik rejasi*

<i>T r</i>	Ma’ruza mavzular	<i>soat</i>
<i>2 Semestr</i>		
1	Ixtisoslikka kirish	2
5	Suzish rivojlanish tarixi	2
9	Suzish mashg’ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	2
13	Sportcha suzish texnika asoslari	2
19	Sportcha suzish texnika asoslari	2
23	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
29	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
35	Brass usulida suzish texnikasi	2
41	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
47	Start olish texnikasi	2
	<i>Jami</i>	<i>20</i>

Seminar mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari.

II-SEMESTR

Ixtisoslikka kirish

Suzish nazariyasi va uslubiyati o'quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta'minlashni qarab oladigan ko'p omili jarayon sifatida qaraladi. Suzish nazariyasi va usuliyati kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; Q1; Q2.

Suzish rivojlanish tarixi

Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish. Sportcha suzish usularining rivojlanishi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

O'quv-sport ishlari jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar. Baxtsiz xodisalar holatlarini oldini olish. Har-xil shikastlanish holatlarini profilaktika qilish uslubiyati. Baxtsiz xodisalar vujudga kelagada birinchi yordam ko'rsatish.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Sportcha suzish texnika asoslari.

Sportcha suzish texnikasi haqida tushuncha. Suvning fizikaviy xosalari. Dinamik suzish va statik suzish. Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlar. Texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2; Q3; Q4

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.

Ko'krakda krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Ko'krakda krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.

Chalqancha krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Chalqancha krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

Brass usulida suzish texnikasi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi. Brass usulida suzishning rasional texnikasini biomexanikava pedagogik modeli. Brass usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

Batterflyay usulida suzish texnikasi.

Batterflyay usulida suzish texnikasi rivojlanishning tarixi. Batterflyay usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli. Batterflyay usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6.

Start olish texnikasi

Suzish paytida start olish texnikasi bajarilishiga umumiy tavsifnoma. Suvdan turib start olishni bajarish texnikasi. Dastlabki holat. Harakatlarni fazalar bo'yicha tarkibi. Startni bajarishni xususiyatlari.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

*“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo’yicha seminar mashg’ulotning
kalendar tematik rejasi*

τ/p	<i>Seminar mashg’ulot mavzulari</i>	<i>soat</i>
<i>II- Semestr</i>		
2	Ixtisoslikka kirish	2
6	Suzish rivojlanish tarixi	2
10	Suzish mashg’ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	2
14	Sportcha suzish texnika asoslari	2
20	Sportcha suzish texnika asoslari	2
24	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
30	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
36	Brass usulida suzish texnikasi	2
42	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
48	Start olish texnikasi	2
<i>Jami</i>		<i>20</i>

Amaliy mashg’ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari.

II- SEMESTR

Ixtisoslikka kirish

Suzish nazariyasi va uslubiyati o’quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta’minlashni qarab oladigan ko’p omili jarayon sifatida qaraladi. Suzish nazariyasi va usuliyati kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo’lgan bilimlar, malaka va ko’nikmalarni shakllantirishdan iborat.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; Q1; Q2.

Suzish rivojlanish tarixi

Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish. Sportcha suzish usularining rivojlanishi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

O'quv-sport ishlari jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar. Baxtsiz xodisalar holatlarini oldini olish. Har-xil shikastlanish holatlarini profilaktika qilish uslubiyati. Baxtsiz xodisalar vujudga kelagada birinchi yordam ko'rsatish.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Sportcha suzish texnika asoslari.

Sportcha suzish texnikasi haqida tushuncha. Suvning fizikaviy xosalari. Dinamik suzish va statik suzish. Texnika asoslari suzish tezligining o'zgarishiga va suzuvchining shaxsiy, o'ziga xos xususiyatlar. Texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: Q1; Q2: Q3; Q4

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.

Ko'krakda krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Ko'krakda krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.

Chalqancha krol usulida suzishning rasional texnikasini biomexanika va pedagogik modeli. Chalqancha krol usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Brass usulida suzish texnikasi.

Brass usulida suzish texnikasi rivojlanishining tarixi. Brass usulida suzishning rasional texnikasini biomexanikava pedagogik modeli. Brass usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Batterflyay usulida suzish texnikasi.

Batterflyay usulida suzish texnikasi rivojlanishning tarixi. Batterflyay usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli. Batterflyay usulida suzishda maqsadga muvofiq variantlarni egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Start olish texnikasi

Suzish paytida start olish texnikasi bajarilishiga umumiy tavsifnoma. Suvdan turib start olishni bajarish texnikasi. Dastlabki holat. Harakatlarni fazalar bo'yicha tarkibi. Startni bajarishni xususiyatlari.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

Burilishlarni bajarish texnikasi

Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha. Sportcha usullarda va aralash suzishda burilish texnikalarini egallash va takomillashtirish uchun quruqlikda va suvda bajaradigan mashqlar.

QO'LLANILADIGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARI: fikrlar bilan almashish, prezintasiya, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; Q1; Q2: Q3; Q4; Q5; Q6.

*“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo’yicha amaliy mashg’ulotning
kalendar tematik rejasi*

τ/p	Amaliy mashg’ulot mavzulari	<i>soat</i>
	<i>II Semestr</i>	
3	Ixtisoslikka kirish	2
4	Ixtisoslikka kirish	2
7	Suzish rivojlanish tarixi	2
8	Suzish rivojlanish tarixi	2
11	Suzish mashg’ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	2
12	Suzish mashg’ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	2
15	Sportcha suzish texnika asoslari	2
16	Sportcha suzish texnika asoslari	2
17	Sportcha suzish texnika asoslari	2
18	Sportcha suzish texnika asoslari	2
21	Sportcha suzish texnika asoslari	2
22	Sportcha suzish texnika asoslari	2
25	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
26	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
27	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
28	Ko’krakda krol usulida suzish texnikasi	2
31	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
32	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
33	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
34	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi	2
37	Brass usulida suzish texnikasi	2

38	Brass usulida suzish texnikasi	2
39	Brass usulida suzish texnikasi	2
40	Brass usulida suzish texnikasi	2
43	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
44	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
45	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
46	Batterflyay usulida suzish texnikasi	2
49	Start olish texnikasi	2
50	Start olish texnikasi	2
51	Start olish texnikasi	2
52	Start olish texnikasi	2
53	Burilishlarni bajarish texnikasi	2
54	Burilishlarni bajarish texnikasi	2
<i>JAMI</i>		68

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

Tinglovchiga mustaqil ishni tayorlashda muayan fanning xususiyatlarini hisobga olgan quidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- avtomatlashtirilgan o'rgatuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- tinglovchining o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;

faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlanishlar olib boorish, mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bolishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mazmuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	<i>Berilgan topshiriqlar</i>	<i>Bajarish muddati</i>	<i>Hajmi (soatda)</i>
<i>II semestr</i>				
1	Ixtisoslikka kirish	Fan oldida turgan vazifalar va uning funksiyasi. Suzish nazariyasi va uslubiy klassifikatsiya va terminlar.	1 hafta	6
2	Suzish rivojlanish tarixi	Suzish paydo bo'lishi va uning rivojlanishi tarixi. Suzish Olimpiya O'yinlarini ahamiyati.	2 hafta	6
3	Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish	O'quv-sport ishlari jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar. Baxtsiz xodisalar holatlarini oldini olish.	3 hafta	8
4	Sportcha suzish texnika asoslari	Maqsadga muvofiq texnikasini kinematik va dinamik tavsifnomasi.	4, 5 hafta	12
5	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi	Krol usulida suzish texnikasini maqsadga muvofiq biomexanik va pedagogik modeli.	6 hafta	8
6	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.	Chalqancha krol usulida suzish texnikasini maqsadga muvofiq biomexanik va pedagogik modeli.	6-7 hafta	8
7	Brass usulida suzish texnikasi.	Brass usulida suzish texnikasini maqsadga muvofiq biomexanik va pedagogik modeli.	7-8 hafta	8
8	Batterflyay usulida suzish texnikasi.	Batterflyay usulida suzish texnikasi maqsadga muvofiq biomexanik va pedago	8 hafta	8

		gik modeli.		
9	Start olish texnikasi	Start fazalari bo'yicha ko'rsatmalar berish va diq qatni qaratuvchi vazifalar.	9 hafta	8
10	Burilishlarni bajarish texnikasi	Burilish fazalari bo'yicha ko'rsatmalar berish va diq qatni qaratuvchi vazifalar.	10 hafta	2
<i>UMUMIY</i>				74

Fan mavzulari boyicha va uni mamliy , seminar va mustaqil mashg'ulotlari bo'yicha soatlarni taqsimlash

Dasturning informasion uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot–kommunikasiya texnologiyalarini qo'llash nazarda tutilgan: suzish nazariyasi asoslariga bag'ishlangan mavzular zamonaviy texnologiyalari yordamida prezintasiyalardan foydalanilgan holda o'tkaziladi;

- Amaliy mashg'ulotlarda aqliy xujum, guruhli fikrlash, pedagogik texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati ” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi

asosida baholash mezonlari.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- Joriy nazorat (JN) – talabalar bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan

kelib chiqqan holda amaliy, seminar mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, suxbat va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

- Oraliq nazorat (ON) –semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabanning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va xokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- Yakuniy nazorat (YaN)- semester yakunida muayan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan test savollari shakilda o'tkaziladi.

Talabanning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha talabalarning semester davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

<i>Ball</i>	<i>Baho</i>	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Olgan bilimlarni amalda qullay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib. Tasavvurga ega bo'lish.

71-85	<i>yaxshi</i>	Mustaqil mushoxada qilish. Olgan bilimlarini amalda qullay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	<i>Qoniqarli</i>	Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	<i>Qoniqarsiz</i>	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabanning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirish reyting daftarchasiga qayd etilmaydi.

- Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ta'lim joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarish va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball xisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb xisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yladi.

Talabanning semester davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semesterning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi.

- JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va o'zrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun,

navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan mudat beriladi.

- Talabaniy semester JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balning 55 foizdan kam bo'lsa yoki semester joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balndan kam bo'lsa, u akadem qarzdor deb xisoblandi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

II-semestr bo'yicha Talabalar top'laydigan ballarning mezonlari

<i>Nazorat turlari</i>		№ mashg'ulot	<i>Mavzu</i>	<i>Ball</i>
	1	6	Suzish rivojlanish tarixi. (og'zaki so'rov)	0 - 5
		10	Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish (og'zaki so'rov)	0 - 5
	2	14	Sportcha suzish texnika asoslari (og'zaki so'rov)	0 - 5
		42	Ko'krakda krol, chalqancha krol, brass yoki batterflay usulida suzish texnikasini maqsadga muvofiq biomexanik va pedagogik modeli (og'zaki so'rov)	0 - 5
	3	48	Start olish texnikasi (og'zaki so'rov)	0 - 5
			Mustaqil ta'lim: o'tilgan mavzular bo'yicha doklad yozish.	0 - 10
			<i>jami</i>	35

<i>Oraliq nazorat</i>	1	20	O'tilgan mavzular bo'yicha testlash	0 - 17	
	2	49	O'tilgan mavzular bo'yicha testlash	0 - 18	
				<i>jami</i>	35
<i>Yakuniy nazorat</i>			Semestr davomida o'tilgan mavzular bo'yicha yozma ish	0-30	
				<i>jami</i>	30
				<i>Jami</i>	100

Joriy nazorat baholash mezonlari

Suzish nazariyasi va uslubiyati fanidan joriy nazorat maksimal 35 ballni o'z ichiga oladi. Joriy nazorat o'g'zaki so'rov ravshda bo'lib o'tadi. Har bir joriy nazorat 0 balldan 5 ballgacha baholanadi.

Savolning mohiyati (javobning to'liqligi, javobning to'g'riligi) 0-3 ball

Xulosa (javobning ro'li va ma'nosi) 0-1 ball

Aktivlik (javobga qo'shimcha, savollar, javoblar) 0-1

Talabning bajarilgan mustaqil ta'limi 0 balldan 10 ballgacha baholanadi.

Mustaqil ta'lim o'qitilgan mavzulardan kelib chiqqan xolda yozma ravishda bajariladi.

Oraliq nazorat

Oraliq nazorat ikkiga bo'linib 1-oraliq nazorat va 2-oraliq nazoratdan tashkil topgan bo'ladi. Oraliq nazorat "Test" shaklida amalga oshiriladi. Test bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning

har biri uchun yozilgan to'g'ri javoblarga 1 balldan beriladi va yig'indi talabanning oraliq nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali xisoblanadi.

Yakuniy nazoratda baholash mezonlari

1 - semestr

Yakuniy nazorat "Test" shaklida amalga oshiriladi. Test bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan to'g'ri javoblarga 1 balldan beriladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali xisoblanadi.

2 - semestr

Yakuniy nazorat Semestr davomida o'tilgan mavzular bo'yicha yozma ish shaklida amalga oshiriladi. Yozma ish bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan to'g'ri javoblarga 10 balldan beriladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali xisoblanadi.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati.

Asosiy adabiyotlar.

4. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015
United States: Human Kinetics.
5. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
6. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015,
Crowood Sports Guides.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
2. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O'zDJTI 2010 y.
3. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T. 2011

4. Korbuto V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y
5. Korbuto V.M., Suzish 2012y darslik
6. Korbuto V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2013 y
7. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode. Tashkent 2013g
8. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
9. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
10. A.I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y

Internet va Ziyonet saytlari

1. <http://www.ziyonet.uz/>;
2. <http://www.uz-djti.uz/>;
3. <http://www.summercamp.ru/>;
4. <http://www.swimming.ru/>;
5. <http://swimming.hut.ru>

1 MA'RUZA

Ixtisoslikka kirish

Reja:

1. Fan to'g'risida tushuncha
2. Sog'lom turmush tarzining asoslari
3. Suzishda harakatlanish faolligi shakllari
4. Suzishning davolash, amaliy va sportda ahamiyati
5. Suzishni inson organizmiga ta'siri

Fan to'g'risida tushuncha

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab sportni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Bu esa o'sib borayotgan yosh avlodni tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi. O'zbekiston sportchilari ko'plab xalqaro musobaqalarida qatnashib kelmoqda va ular ichida Jahon chempionati, Osiyo o'yinlari va Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindorlari bor. O'zbekistonning mustaqillik davrlarida suzish sport turida juda ko'p sport ustalari tarbiyalanib kelmoqda va davlatimizda suzish yuqori darajada rivojlanyotganini amalda ko'rish mumkin.



Rasm 1. Suzish sport turida start olish.

Fanning maqsad va vazifalari.

Agar suzish bilan bog'liq ilmiy adabiyot qidirish bo'lsa, siz tez eng mashhur mavzularda tadqiqotlar yuzlab topish edi. Lekin nima siz bu ma'lumotlar bilan nima mumkin? Eng murabbiylar va sportchilar faqat nashr har bir ilmiy o'rganishni o'qish va "hazm" uchun vaqt yo'q. Bu ilmiy maqolalar, odatda, samimiy formatida ma'lumotlarni taqdim yo'q, deb aslida tufayli, va u asab solishi vazifa bo'lishi mumkin so'nggi yutuqlarini qatorda qolish nega ko'rish uchun oson.

Bu chiqariladi va tushunish oson va real-jahon safarda murabbiy va sportchi duch kelayotgan muammolarni bevosita bog'liq bo'lgan shaklda joylashtirilishi mumkin bo'lmasa, lekin bu izlanishlar, yaxshi ma'lumotlar ko'p o'z ichiga oladi. Fan tezroq suzib kiriting. Bu erda keltirilgan ma'lumotlar murabbiylar, sportchilar va ularning ota-onalari uchun tanish bo'ladi, suzish terminologiya va misollar yordamida, format tushunish uchun oson keltirilgan. Training taklif va mashqlar misollar axborot real qilish va to'g'ri kitobidan foydalanish mumkin. muayyan mavzu ichiga chuqurroq tushuncha istaganlar uchun qo'shimcha foyda sifatida, har bir bob eng dolzarb tadqiqotlar va nashrlar uchun sizga yo'l ko'rsatadi yozuvlar ma'lumotlar ro'yxatini o'z ichiga oladi.

Agar murabbiy raqobat yuzlab bir suzuvchi, yoki faqat shakli qolish uchun yuzlab bir suzuvchi bo'lsangiz, bu kitob mazmuni bir foyda bor¹.

Suzish nazariyasi va uslubiyati fanni majmuasiga tashqi bo'lib uning 2 semestrlarda o'rganishadi. "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni talabalarga o'qitishdan maqsad-suzish

bo'yicha yuqori malakali pedagog – trenerlarni tayorlash va va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib o'qitishdan maqsad – Suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog – trenerlarni tayorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

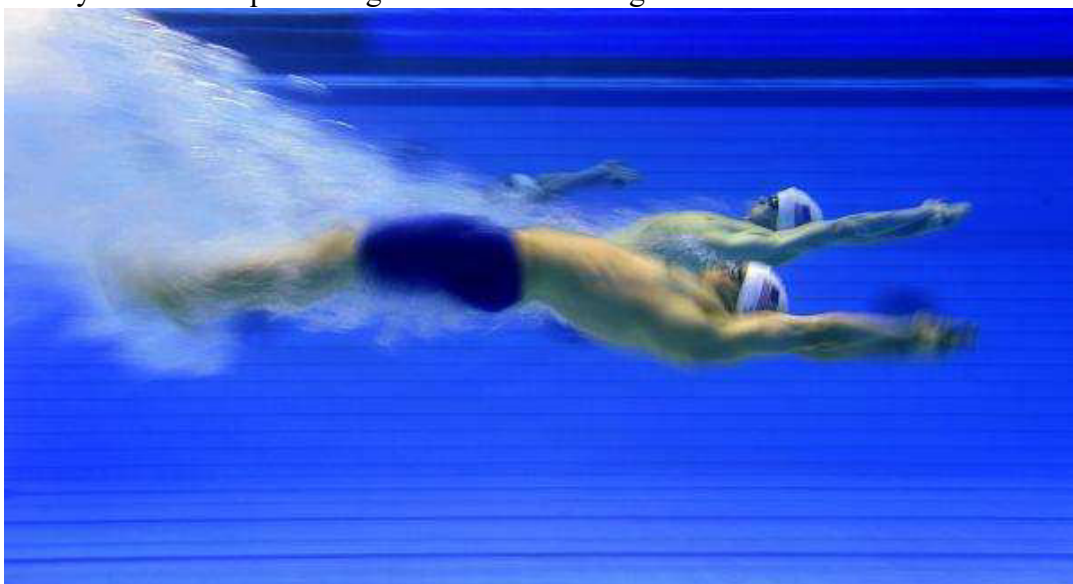


Rasm 2. Suzish sport turida start olish.

Fan bo'yicha talabning malakasiga quyiladigan talablar.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanni o'rganish jarayonida quyidagilarni bajara olish lozim:

- Suzish mashg'uloti amaliyoti va uslubiyatini, suzish texnikasini, yuqori malakali suzuvchilar tayorgarligini, aholini suzish boyicha jismoniy tayorgarligi;
- Quyidagi xujjatlarni tayorlashni: yillik reja, kalendar reja, musobaqa tadbirlari, dars konspekti, jurnal yuritish va o'quv mashg'ulot ishlari kundaligi.



Rasm 3. Suv ostida sho'ng'ish

*Fanning o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik
texnologiyalar.*

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi xolatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muommoli ma'ruzalar o'qish,

darslar savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogic texnologiyalardan va multimediya vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni uylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanini quyidagi asosiy yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, bu ta'lim jarayonining barcha ishtiroqchilarini to'laqonli rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bu esa, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bog'inlarini o'ziga bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyat yo'naltirilgan yondochuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. bu yondoshuv oq'uv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi

Xamqorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgarlikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunday ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni xal etish usullarini, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash-yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitish usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot xamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan kolektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda- kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini taxlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishdagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgarlikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki ayditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib boorish. Kurs oxirida test topshiriklari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlai baholanadi.

“Suzish nazariyasi va uslubiyati” fanini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel” electron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. “Internet” tarmog'idagi rasmiy iqtisodiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayorlanadi, test tizimi hamda taynch so'z va iboralar asosida oraliq va yaquniy nazoratlar o'tkaziladi.



Rasm 4. Oylaviy suzish.

Sog`lom turmush tarzining asoslari

Hozirgi kunda sog`liq muammosi alohida ahamiyatga egadir. Barcha, xattoki iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda ham kasallanishlar va o`lishlar keskin o`sib bormoqda. Ancha vaqtdan beri sog`lom turmush tarzini (STT) shakllantirish millatning sog`ligini saqlash tizimining birlamchi yo`nalishi bo`lib kelmoqda. Odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzi insonning sog`lig`i bilan chambarchas bog`liq deb hisoblanadi.

Sog`liqni belgilab beruvchi barcha omillar quyidagilarga bo`linadi: sog`liqni mustahkamlovchi (“sog`lik omillari”) va sog`liqni yomonlashtiruvchi (“risk omillari”).



Rasm 5. Oylaviy suzish.

Sog`liqni mustahkamlovchi turmush tarzining asosiy omillariga quyidagilar kiradi: zararli odatlarning bo`lmasligi; ratsional ovqatlanish; adekvat jismoniy yuklamalar; sog`lom psixologik iqlim; o`z sog`lig`iga diqqat bilan qarash; oila qurish va bolali bo`lishga qaratilgan seksual hulq.

Sog`liqqa zarar keltiruvchi turmush tarzining asosiy omillari: chekish, alkogol, giyohvandlik, taksikomaniya, dori-darmonlarni su`istemol qilish; qiymati hamda sifati tomonidan balanda bo`lmagan ovqatlanish; gipodinamiya; giperdinamiya; stress holatlari; yetarlicha bo`lmagan tibbiy faollik; jinsiy kasalliklarni vujudga kelishi va kutilmagan homiladorlikka olib keluvchi seksual hulq.

Sog`lom turmush tarzi insonning kasbiy, jamoaviy va oilaviy funksiyalarini uning sog`lig`i va rivoji uchun eng optimal sharoitlarda amalga oshirilishiga yordam beruvchi barcha narsalarni jamlaydi.

Insoning optimal harakatlanish faolligi alohida ahamiyatga egadir. Organizm uchun harakat faolligi fiziologik zaruriyatdir. Bu insonning organizmi tabiatan faolli harakatlanishga dasturlanganligi, bunda aktiv harakat faolligi butun hayot davrida amalga oshishi zurrdir: eng erta bolalikdan chuqur qarilikkacha. “Mushaklar ocharchiligi” inson hayoti uchun, kislorod yetishmasligi, ovqat va vitaminlar ocharchiligi kabi havflidir.

Zamonaviy jamiyatda, ayniqsa ko'pgina shaharda yashovchilarda, sog'liqni mustahkamlash va harakatlanish faolligini sun'iy ko'paytirishning jismoniy tarbiyadan boshqa deyarli vositalar qolmagan.

Ko'pgina insonlar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasliklari sabablarini tushuntirganlarida, ularning bu mashg'ulotlar uchun vaqtlari yetmasligini ta'kidlaydilar. Bunday holda quyidagi so'zlarni yodga olish o'rinlidir: “Sportga qanchalik kam vaqt ajratsang, davolanishga shunchalik ko'p vaqt sarflaysan”.



Rasm 6. Ko'krakda krol suzish usuli.

Suzishda harakatlanish faolligi shakllari

Ravshanki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda insonning ratsional ovqatlanishi va chiniqishi bilan chambarchas bog'liq holda uning harakatlanish faolligini optimallashtirishga yetakchi rol ajratiladi. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish texnologiyasini tanlash bo'lib, bu quyidagilarni nazarda tutadi: sog'liqning holati va jismoniy tayyorgarlikni baholash asosida mashg'ulotlarni dasturlash; shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga hamda ular ko'zda tutgan maqsadlarga mos jismoniy yuklanishlarin bajarish; mashg'ulotlarning ilmiy va uslubiy asoslangan vositalari va usullaridan foydalanish.

Insoning organizmiga optimal jismoniy yuklanishlari belgilash bilan bog'liq bo'lgan turli tuman va ba'zida o'zaro qarama-qarshi tavsiflarning mavjudligi jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish mobaynida hal qilinuvchi vazifalarning turli-tumanligi bilan bog'liqdir.

Suzishda harakatlanish faolligining shakllari mashg'ulotlarga sarf qilinuvchi vaqt va jismoniy yuklanishlar darajasi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda mashg'ulotlar davomida hal qilinuvchi masalalarga bog'liq holda quyidagilarni ajratishadi: rekreativ, sog'lomlashtiruvchi, davolash (reabilitatsion), konditsion, adaptiv va sportcha suzish



Rasm 7. Ko'krakda krol suzish usuli.

Asos

Suzish gidrodinamikaning bir fikr olish uchun, biz asosiy jismoniy tamoyillari ba'zi bir muhokama boshlash kerak. Biz ilmiy tushunchalarni muhokama bo'lsa, bir suhbatda har biz foydalanish shartlarini tushunish kerak. Bunday tezlik, tezlashtirish, kuch va bosim kabi so'zlar turli qadriyatlarga ega, shuning uchun ular bir-birining o'rnida ishlatilishi mumkin emas. Ushbu bo'limda biz asosiy shartlarini va biz suzish gidrodinamikaning haqiqiy vakilligini olish bilish kerak tushunchalarni tanitish¹.

Rekreativ suzish insonlarning jismoniy va psixo-emotsional holatini yaxshilashga qaratilganidir. Aktiv dam olish, o'yin-kulgi va ishdan bo'sh vaqtlarida suzish va cho'milish elementlaridan foydalaniladi. Odatda noregular harakterga ega (dam olish kunlarida cho'milish, akvaparklarga tashrif) mustaqil mashg'ulotlardan foydalaniladi.

Sog'lomlashtiruvchi suzishning asosiy vazifalari istalgan sog'liq darajasiga erishish va uni saqlab turish, kasallanishlar profilaktikasidir.

Davolash (reabilitatsion) suzishning sog'lomlashtiruvchi suzishdan farqi, undagi shug'ullanuvchilar kontingentidadir. Bunday suzish bilan sog'liqlari yomonlashgan insonlar shug'ullanib, maxsus tanlangan suv sharoitida foydalaniluvchi maxsus vositalar yordamida sog'liqning yomonlashuvini kompensatsiyalash yoki tuzatilishi ko'zda tutiladi.

Konditsion suzishda jismoniy yuklanishlar sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarga nisbatan ancha katta bo'ladi va shu sababli ular yuqori darajadagi suzish tayyorgarligiga erishishda qo'llaniladi. Konditsion suzishga sportda uzoq umr ko'rishni ushlab turilishini ("veteranlar uchun suzish) ham kiritish mumkin.

Adaptiv suzish – sog'liqlari imkoniyatlari cheklangan shaxslarni (invalidlarni) suzishga o'rgatish, harakatlanish imkoniyatlari va suzish tayyorgarliklarini oshirish.

Sport mashg'ulotlarining vazifasi (oliy yutuqlar sportida) ko'p yillik mashaqqatli mashg'ulotlarni talab qiluvchi individual erishilishi mumkin bo'lgan eng yuqori natijani demonstratsiya qilishdir.

¹ (Scott Riewald, Scott Rodeo, *Science of Swimming Faster*, 2015, 4 bet).



Rasm 8. Go'dakning suzishi.

Suzishning davolash, amaliy va sportda ahamiyati

Suzishga ommaviy o'rgatish davlat ahamiyatiga egadir. Suzish jismoniy tarbiya tizimida keng namoyon qilingan bo'lib, aholining barcha yosh qatlamlarini o'ziga jalb qiladi. Suzishga o'rgatishga ta'lim tizimida ayniqsa katta etibor ajratiladi. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar jismoniy tarbiya bo'yicha ko'pgina o'quv dasturlariga kiritilgandir.

Suzishning davolovchi ta'siri. Sog'liqlari zaiflashgan insonlar uchun suzishning ahamiyatini baholash juda mushkuldir. Suzish – sportning o'ziga hos unikal turi bo'lib, deyarli shug'ullanishga qarshiliklar mavjud emasdir. Shunday holatlar ham bo'lgangi, faqatgina davolanish maqsadida jismoniy rivojlanish jihatidan kamchiliklarga ega bo'lgan bolalar suzishga kelib, keyinchalikda dunyoga mashhur sportchilar bo'lib yetishishgan. Bunday holat masalan Don Fryezyer bilan bo'lgan – poliyemilit bilan kasal bo'lganidan keyin tiklanish maqsadida suzish bilan shug'ullana boshlagan qiz, keyinchalik uchta Olimpiadaning g'olib bo'lgan. Kelajakda Yevropa va SSSRning chempioni bo'lgan Tina Lyekveishvillining uning qad-qomatidan havotirda bo'lgan onasi suzishga shug'ullanishga olib borgan. Olimpiada chempioni Yan Torp bolaligida allergiya bilan kasal bo'lgan. Bunday misollarni juda ko'p keltirish mumkin. Suzishning ahamiyati sog'liqlari imkoniyatlari cheklangan shaxslarni (invalidlarni) gidroreabilitatsi qilish tizimida ham juda kattadir.

Suzishning amaliy ahamiyati. Professional-amaliy suzish bo'yicha ishlar suvda cho'kuvchilarni qutqarishda zaruriy bilimlar, ko'nikmalar va ma'lum bir suzish tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgandir. Ushbu bilimlar suzish bilan bevosita (instruktorlar, yo'riqchilar, trenerlar, suzish bo'yicha murabbiylar, suvda qutqaruvchilar) yoki bilvosita (vodolazlar, bortprovodniklar, harbiylar, uchuvchilar va boshq.) bog'liq bo'lgan kasblarda zarur bo'ladi.

Suzishning sport ahamiyati. Suzish, sport turi sifatida siklik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lib, uning asosiy vazifasi yuqori natijalarni erishishdir. Olimpik medallarning soni bo'yicha suzish faqatgina yengil atletikadan keyin turadi. Medallar erkaklar va ayollar orasida quyidagi masofalarga suzishda beriladi:

- erkin usul (kvalifikasiyaga ega sportchilar ko'krakda krol, eng tez suzish usuli sifatida foydalanadilar) – 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m.
- Chalqancha krol – 100 m, 200 m.
- Brass – 100 m, 200 m.
- Batterflay - 100 m, 200 m.
- Kompleks suzish (suzish usullarining ketma-ketligi: batterflay, chalqancha krol, brass, ko'krakda krol) – 200 m, 400 m.
- Estafeta (to'rtta sportchi ishtirok etadilar):
 - erkin usulda (ko'krakda krol) – 4x100 m, 4x200 m;
 - kombinasiyalashgan estafeta - 4x100 m (suzish usullarining ketma-ketligi: chalqancha krol, brass, batterflyay, ko'krakda krol).

Dok kounsilmanning siljish kuchini tanishtirishi, shunchaki, butun dunyo bo'jlab suzish usullariga tasir qilish bilan chegaralanmadi; u suzish texnikalarini tushunish va o'rgatishda fan katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Uning suzish fani (1968) kitobi suyuqlik dinamikasiga katta qiziqish uyg'otdi va hozirgi kunga qadar o'rganilayotgan to'lqinni o'rganishni o'jg'otdi.

Sesil kolvin ushbu ilhomlanganlardan biridir. U shimolij yarimsharda suzuvchilari shimolij afrikada dunyo rekordlarini yangilagan va 1950 va 1960-jillarda olimpiada g'oliblari bo'lishgan dokning muxlisi bo'lgan. Susil o'z izanishlariga boshi bilan sho'ng'idi. U dokning suzuvchilar qo'llari tekis holda suzmasliklari kerak degan fikriga qo'shiladi va uning o'rniga egri suzishga o'tadi va u dokning siljish kuchi bilan oldinga harakatlanish qoidasiga amal qildi; biroq u dokning bir nazariya tarifiga qo'shilmadi. Samoetlar va chirpiraklar suyuqlik oqim turgan holatda siljish pajdo qilar ekan (qanotlar samoetda moslashgan pozitsiyaga birlashtirilgan va chirpirak ajlanishlari mos burchakka qo'jilganda, havo oqimi sekinlikcha oshadi), suzuvchining qo'llari nomutanosib suv oqimi zharayonida jo'nalish va harakatni o'zgartirishadi. Sesil suzuvchilar holatida ham bu xuddi shu usulda ekanligiga ishonmasdi, chunki bu moslashga qanot va chirpiraklarga bog'liq holatdir.

Sesilning qushlar va hasharotlar harakatini izlanish uchun notinch suv oqimida siljish qaj tarzda ishlab chiqilishini aniqlashga qirishdi. U xulosa qildiki, dok kabi siljish suzishda ustun harakatdir, lekin bu muhandislik uchishdan ko'ra tabiiy uchishdasodir bo'ladigan kuchdir. Sesil qushni harakatga keltiruvchi qanotlar, bosim har xilligi qanot atrofida energiya sarfi ajlanishini quradi va boshlaydi. Ajlanish to'lqinni – o'q atrofida ajlanadigan suyuqlikni – yaratadi va siljish harakatini yaratadigan to'lqin ajlanishidir.

Sesil ajtishicha, yonbosh va chalqancha suzish harakatlarida suzuvchilarning qo'llari bosim farqiniyaratadi va bu qush qanoti harakati kabi odam qo'li atrofida to'lqin pajdo bo'lishiga olib keladi. Ajlanish qo'l atrofida ajlanadi va siljish kuchini yaratuvchi to'lqinni pajdo qiladi.

Sesil o'z shogirdlariga “oqim shakllantiruvchilari” bo'lishni o'rgatadi, har doim qo'llar jo'nalishni o'zgartirishini eslatib turadi. U to'lqin juda sekin yoki juda tez bo'lmasligi kerakligi haqida ogohlantiradi, chunki bu bekorga sarflangan energiya natizhasidir. Tzlqinlar suzuvchilar eng yuqori tezlikda yoki harkatlari ostida havoni o'tkazib yuborganlarida ko'zga ko'rinadi. Sesil suzish harakati ortida suvda qoldirilgan to'lqinlarga asoslanib suzuvchi samaralimi yoki jo'qligini ko'rishi mumkin. Oqqan to'lqinlar suzuvchining qo'llari o'ta keskin ishlayotgani yoki ular jo'nalishni o'ta tez o'zgartirayotganining belgisidir. Sesil yana to'lqinlar tepish harakatida to'lqinlar oyoqda o'ralishini va ular tepishning oxirida oqilishini takidladi.

Xulosa qilib ajtganda, sesil dokning so'zlariga qo'shilar ekan, u shogirdoariga ajlanish harkatlariga etibor qaratishlari kerakligini va “mexanik” tarzda harakatlanmasliklarini maslahat berdi².

² (Sheyla Taormina Swim speed strokes 15 bet)



Rasm 9. Suzish mashg'ulotinig inson kayfiyatiga ta'siri.

Suzishni inson organizmiga ta'siri

Qadimgi Indiya donishmandlarining hikmatlari: “Yuvinish o'nta ustunlikni beradi: aqlning ravshanligi, bardamlik, tetiklik, salomatlik, kuch, go'zallik, yoshlik, tozalik, tananing yoqimli rangi va go'zal ayollarning e'tibori”

Suzish chiniqishning hamda past xaroratga organizmning bardoshligini oshirishni, shamollashni va boshqa tashqi sharoitning o'zgarishlariga bardoshligi oshirishning yaxshi usulidir. Suv yuqori issiqlik o'tkazuvchanligiga ega bo'lib, aynan shu uning yuqori chiniqtirish hususiyatlarini belgilab beradi.

Suvda bo'lish organizmning issiqlik uzatishni regulyasiyalovchi mexanizmlarining mashq qildiradi, ularning harorat o'zgarishiga bardoshligini oshiradi.

Chiniqishdan tashqari suzish unikal jismoniy mashq bo'lib, salomatlikni jismoniy rivojiga va kuchayishiga yordam beradi. Masalan, sport usullari bilan suzish barcha guruh mushaklarni garmonik rivojlantiradi, chidamlik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik (koordinatsiya) kabi jismoniy sifatlarning rivojiga va mukammallashuviga yordam beradi.

Ham suvda, ham quruqlikda bajariluvchi mashqlar nafaqat oyoq va qo'llar mushaklarini, balki tananing mushaklarini ham kuchaytiradi, bu esa bolalar va o'smirlarning o'z gavgdalarini to'g'ri tutishlariga ko'maklashadi va shakllantiradi.

Simmetrik harakatlar va gavgdaning gorizontol holati tufayli, umurtqa pog'onasi stolbi unga tushuvchi tana vaznidan yuksizlantiriladi. Bukchayganlik va skolioz kabi gavgdani tutishdagi nuqsonlarni yo'q qilish imkoni paydo bo'ladi.

Oyoqlarning tinimsiz va suvning doimiy qarshiligi holatidagi harakatlanishi golenostop mushaklarini va bo'g'inlarini mashq qildiradi, bolalar oyoq kaftini shakllanishi va mustahkamlanishiga ko'maklashadi.

Suzish – aerob jismoniy mashqlar turi bo'lib, bolalar va yoshlarning qonida o'sish gormoni – somatotropinning – 10-20 barobar ko'payishiga olib keladi. Bu esa tananing uzunligini oshishiga, mushaklar massasini, yurak va o'pka massasini o'sishini ta'minlaydi.

Ko'krakda krol usulida, brass yoki batterflay usulida suzishda nafas olish va nafas chiqarish qiyinlashadi, chunki nafas olishda suvning tanaga bosimini yengish zarur, nafas chiqarishda esa suvning qarshiligini yengish zarurdir. Shu sababli nafas olish mushaklari vaqt o'tishi bilan mustahkamlanadi va rivojlanadi. Natijada o'pkalarning hayotiy hajmi va ko'krak qafasining hajmi o'sadi.

Huddi shunday, suzish organizmning yurak-tomir tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suzish vaqtida gavgdaning gorizontol holati yurakning ishlashi uchun yengil sharoitlarni ta'minlaydi. Suzish bilan shug'ullanish natijasida qonning sistologik bosimi kamayadi, tomirlarning elastikligi oshadi, yurakning zarb hajmi ko'payadi. Buni yurak urish chastotasining o'zgarishidan ko'rish mumkin. Suzish bilan muntazam ravishda shug'ullanuvchi odamlarning yuraklari minutiga 10-15 marotaba kamroq uradi. Yurakning ish ritmi optimallasadi.

Suzish bilan shug`ullanish organizmning immun tizimining himoya hususiyatlarini oshiradi, infeksiyon va shamollash kasalliklariga bardosh berish kuchayadi; odam organizmida almashish jarayonlarining jadalligi oshadi.

Suzish mashg`ulotlari mobaynida suvda muntazam ravishda bo`lish bolalar va kattalarning nerv tizimiga tinchlantiruvchi ta`sir qiladi va emotsional bardoshlikni oshirib baquvvat va tinch uyquni ta`minlaydi.

Suzish bilan shug`ullanish insoning aqliy ishchanligini oshiradi. Suzish butkul ravishda tayan-harakatlanish apparatining jarrohat olishini, siltanishlarni, sinishlar va boshqalarni oldini oladi.

1 Seminar dars

Mavzu: Ixtisoslikka kirish

Reja:

1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;
2. Quruqlikda URM va MM bajarish;
3. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlarni o'tkazish..

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorlanishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanis hqsimi 15'	Yechinish, xonasiga kirib yuvinish, suzish formasini kiyish. Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
Asosiy qismi 50'	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 chapga, 2o'nga, 3orqaga 4oldinga engashish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarini oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llar bosh orqasiga tayangan- tanani burish o'nga 3 chapga	4-6	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tozni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Oyoqlar yuzi yerdan uzilmasin
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Nafasni tez va chuqur olib asta chiqarish	10	Ko'zni suv ostida yummasdan bajariladi
	Gimn skameykasida o'tirib oyoqlarni tepaga pastga (krol) harakatlantirish	30''	Tizza bukilmagan, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi kerak
	Gimn skameykasida o'tirib oyoqlarni tepaga pastga (krol) harakatlantirish-nafas bilan	30''	Tizza bukilmagan, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi kerak
	AT(asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Qo'llar bir birini ustiga tayangan barmoqlar birlashgan holda cho'ziladi
	Suvga kirish		
	Suv tubiga oyoqlar tayangan holda: suvda oldinga va orqaga qarab yurish mashqlari	2x15m	Bajarish vaqtida talabalarning safiga, orasidagi masofasiga e'tibor beriladi
suvda oldinga va orqaga qarab yugurish mashqlari	2x15m	Oyoqlarni uzoqroq oldinga cho'zib bajariladi
qo'llarni oldinga va orqaga (kro'l) aylantirgan holda	2x10m	Yelkalar aylanishiga e'tibor beriladi

	Yuzni suvga botirish	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
ko'zni ochib	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suvni ostida ko'zlarni ochib nafas chiqarish	5-6	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suvni ostida nafasni biroz ushlab asta chiqarish	5-6	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib suv tubiga botib asta suv ostiga qalqib chiqish	2-3	komanda va qonun qoidalarga rioya qilinadi
	Suzuvchanlikni tekshirish	2-3	Yotganda tanani tekis rostlab mushaklarni bo'sh qo'yish kerak
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib suv tubiga botib asta suv ostiga qalqib chiqqan holda meduza, nayza, yulduzcha holda yotish	2-3	Botish vaqtida oyoqlarni va qo'llarni gruppirovkaga yig'ib rostlangan nafasni ushlagan holda bo'lish lozim
	Kim suv ostida nafasni ko'proq ushlay oladi ? o'yini	5'	Kim nafasni ko'proq ushlay olsa g'olib hisoblanadi
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Nafas bilan sirpanish	3-4	Sirpanishdan oldin suv ustida chuqur va tez nafas olib sirpanish vaqtida asta suv ostida chiqarish
	Nafasni ushlab bilan sirpanish	3-4	Sirpanishdan oldin suv ustida chuqur va tez nafas olib sirpanish vaqtida biroz ushlab asta suv ostida o'zginadan chiqariladi
	Oyoqlarni krol' ishlatib sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi
nafas bilan	3-4	
nafasni ushlagan holda	3-4	
Yakuniy qism mi 15'	Suvdan chiqish Saflanish Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	10'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

№ 1 – Amaliy dars

Mavzu: Ixtisoslikka kirish

- Reja:* 1. Talabalarni bosqichning ta’minoti va nazorat tartibi bilan tanishtirish. Suv havzalarida shaxsiy gigiena va texnika xavfsizligi haqida suhbat o’tkazish;
2. Guruhning pedagogic tavsifi.
3. Quruqlikda URM va keltiruvchi mashqlar o’tkazish.

Mashg’ulot o’tkazish joyi: “Yangiobod” suv havzasi

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
1	Talabalarni bosqichning ta’minoti va nazorat tartibi bilan tanishtirish. Suv havzalarida shaxsiy gigiena va texnika xavfsizligi haqida suhbat o’tkazish	15’	Suhbatdan so’ng har bir talaba texnika xavfsizligi blankida o’z imzosini qo’yishi kerak
2	Yechinish xonasiga kirib yuvinish, suzish formasini kiyish. Tuzilish, yo’qlama, davomat.	10’	Talabalarning maxsus kiyimini tekshirish
	Quruqlikda URM va keltiruvchi mashqlarni o’tkazish	15’	Bajarilayotganda amplitude va mushaklarni rostdashga ahamiyat beriladi
	Guruhning pedagogic tavsifi	30’	Har bir talabaning uchta usulda 25 m dan
3	Suvdan chiqish Saflanish Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	10’	Anglangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

№2 Amaliy dars

Mavzu: Ixtisoslikka kirish

Reja:

1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;
2. Quruqlikda URM va MM bajarish;
3. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlarni o'tkazish..

Dars qismi	Mashqlar majmui	Takrorlanishi	Uslubiy tavsiyalar	
Tayyorlanis hqismi 15'	Yechinish, xonasiga kirib yuvinish, suzish formasini kiyish. Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini tekshirish	
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi	
Asosiy qismi 50'	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1chapga, 2o'nga, 3orqaga 4oldinga engashish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi	
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi	
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llar bosh orqasiga tayangan- tanani burish o'nga 3 chapga	4-6	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi	
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tozni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Oyoqlar yuzi yerdan uzilmasin	
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim	
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi	
	Nafasni tez va chuqur olib asta chiqarish	10	Ko'zni suv ostida yummasdan bajariladi	
	Gimn skameykasida o'tirib oyoqlarni tepaga pastga (krol) harakatlantirish	30''	Tizza bukilmagan, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi kerak	
	Gimn skameykasida o'tirib oyoqlarni tepaga pastga (krol) harakatlantirish-nafas bilan	30''	Tizza bukilmagan, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi kerak	
	AT(asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Qo'llar bir birini ustiga tayangan barmoqlar birlashgan holda cho'ziladi	
	Suvga kirish			
	Suv tubiga oyoqlar tayangan holda: suvda oldinga va orqaga qarab yurish mashqlari	2x15m	Bajarish vaqtida talabalarning safiga, orasidagi masofasiga e'tibor beriladi	
.....suvda oldinga va orqaga qarab yugurish mashqlari	2x15m	Oyoqlarni uzoqroq oldinga cho'zib bajariladi		

qo'llarni oldinga va orqaga (kro'l) aylantirgan holda	2x10m	Yelkalar aylanishiga e'tibor beriladi
	Yuzni suvga botirish	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
ko'zni ochib	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	2x5''	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suvni ostida ko'zlarni ochib nafas chiqarish	5-6	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suvni ostida nafasni biroz ushlab asta chiqarish	5-6	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib suv tubiga botib asta suv ostiga qalqib chiqish	2-3	komanda va qonun qoidalarga rioya qilinadi
	Suzuvchanlikni tekshirish	2-3	Yotganda tanani tekis rostlab mushaklarni bo'sh qo'yish kerak
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib suv tubiga botib asta suv ostiga qalqib chiqqan holda meduza, nayza, yulduzcha holda yotish	2-3	Botish vaqtida oyoqlarni va qo'llarni gruppirovkaga yig'ib rostlangan nafasni ushlagan holda bo'lish lozim
	Kim suv ostida nafasni ko'proq ushlay oladi ? o'yini	5'	Kim nafasni ko'proq ushlay olsa g'olib hisoblanadi
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Nafas bilan sirpanish	3-4	Sirpanishdan oldin suv ustida chuqur va tez nafas olib sirpanish vaqtida asta suv ostida chiqarish
	Nafasni ushlab bilan sirpanish	3-4	Sirpanishdan oldin suv ustida chuqur va tez nafas olib sirpanish vaqtida biroz ushlab asta suv ostida oozginadan chiqariladi
	Oyoqlarni krol' ishlatib sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi
nafas bilan	3-4	
nafasni ushlagan holda	3-4	
Yakuniy qis mi 15'	Suvdan chiqish Saflanish Darsning xulosasi Dushgakerish Kiyinish	10'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

2 MA'RUZA

“Suzish rivojlanish tarixi”

Reja:

1. Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida.
2. 1918-1941 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi.
3. 1941-1945 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi.
4. 1946-1991 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi.
5. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish.
6. Sportcha suzish usularining rivojlanishi.

SUZISH HAYOT UCHUN ZARUR KO'NIKMA SIFATIDA

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



Rasm 1. O'rta asrlarda start olish.

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

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish rasm bo'lgan. Olimidagi bosh xudolardan biri dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (er. av. III a.) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini oldi.

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

Suzish suv muhitini o'zlashtirib olish va unda harakatlanish malakasini egallash bilan bog'liq bo'lgan hayot uchun zarur faoliyat hisoblanadi. Dastlab suvga tushgan odam cho'ka boshlaydi. Shuning uchun u bunday noodatiy muhitda o'zini tutishni bilib olishi lozim. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz janglarida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo'lgan. Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo'llanishi to'g'risida Ramzes III maqbarasidan topilgan barelyeflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik jangchilarning Oront daryosini kechib o'tishi tasvirlangan.

Nilda suzishni maxsus o'rgatilishi zodagonlargagina nasib qilgan, fir'avnlarning farzandlari uchun bu majburiy sanalgan. Qadimgi Misrda er. av. 2,5 ming yillari yashagan hukmdor Setining maqbarasida "U podsholarning farzandlari bilan birgalikda menga ham suzish darslarini berar edi" degan yozuv saqlanib qolgan.



Rasm 2. Delfinlarni suvdan chiqib suvga sho'ng'ishi start olish holatiga o'hshash holati olingan.

Qadimgi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori baholangan. To'g'ri, suzish dastlabki Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq er. av. 1300 yildan boshlab Istmiya o'yinlari va dengizlar hukmdori Poseydon sharofiga Germionda o'tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan.

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

Pavsaniy va Gerodot er. av. 470 yilda forslarning harbiy kamarini cho'ktirib yuborgan – suvga sho'ng'ish ustasi. Ssillisning qahramonligini tasvirlab berganlar. To'fon vaqtida u dushman kemalari oldiga suzib borib, langar arqonlarini kesib qo'ygan, natijada kemalar qirg'oqdagi qoyalarga urilib, parchalanib ketgan. Orqaga qaytayot-ganda Ssillis yovning ko'ziga tashlanmaslik uchun dambadan sho'ng'ib, 5 km ga yaqin masofani suzib o'tgan. Bu jasorati sharofiga Delfada uning haykali o'rnatilgan. Afsonaga ko'ra, Ssillaga qizi Xinda yordam bergan, uni dengizlar hukmdorining sevgilisi deb ataganlar.

Qadimgi yunonlar suzishini bilishga katta e'tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur so'zlari ham tasdiqlaydi: "Donishmand-likning aksi hisoblangan, suzish va o'qishni bilmaydigan kishilarga xizmatni ishonib topshirish mumkinmi?" Afinada suzishni bilmagan odamlar nuqsonli hisoblangan.

Qadimgi Rimda afsonaviy sarkardalar Gay Yuliy Sezar, Gney Pompei, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o'zlari zo'r suzuvchi bo'libgina qolmay, o'z qo'shinlarini ham ustalik bilan suzishga o'rgatganlar. Goy Yuliy Sezar esa Rimda chinakam imperatorlarga xos ko'lamdagi ulkan "dengiz janglari"ni o'tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suzish va sho'ng'ish, suvda yakkama-yakka olishish, tish-tirnog'igacha qurollanib daryolarni kechib o'tish malakalarini namoyish etganlar. Rim qo'shinlarida maxsus suzuvchilar otryadi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta'mirlash va dengiz razvedkasi bilan shug'ullangan.

Suvda musiqa ostida davra qurib suzish Qadimgi Rimda har yili o'tkazilgan katta suv tomoshalari dasturiga kiritilgan. Qadim Rimdagi jamoat hammomlari-termalarda ochiq va yopiq cho'miladigan joylar qurilgan. Ayrim termalar 100x150 m o'lchamli hovuzlariga ega bo'lib, ma'rifatli kishilar bolalariga ham suzishni o'rgatganlar.

Insoniyat taraqqiyotining tongidayoq odam suvning shifobaxsh xususiyatlaridan xabardor bo'lganlar. Barcha dinlarda "tanani poklash" zarurat hisoblangan. "Gigiyena" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "sog'lom" degan ma'noni anglatgan. Qadimgi Yunoniston va Rimda gigiyena-salomatlik ma'budasiga sig'inganlar. "Rimliklar barcha kasalliklardan suv yordamida davolanganlar, olti asr

davomida ularda umuman tabiblar bo'lmagan", - deb yozadi o'sha davr adibi Pliniy. Kuniga bir necha martadan cho'milish odat hisoblangan.

Ko'pgina xalqlar qadimdan cho'milishdan gigiyenik va chiniq-tirish maqsadlarida foydalanganlar. Qadimgi hind donishmandlari shunday deganlar: "Yuvinish kishiga 10 ta imtiyoz beradi: tiniq ong, bardamlik, tetiklik, sog'lomlik, kuch, go'zallik, yoshlik, poklik, toza rang va barno ayollarning e'tibori".

Suvning chiniqtiruvchi ta'siridan ko'pgina xalqlar qadim zamonlardan foydalanib kelganlar. Ruslarning daryo muzini teshib cho'milish odati ko'pchilikka tanish. Chet elliklarni doimo ruslarning chiniqqanligi hayratga solib kelgan. Petr I saroyida bo'lgan kamer-yunker Berxols shunday yozgan edi: "Ruslar issiq hammomdan chiqib, mutlaqo yalang'och holda muzdek suvga tashlanadilar va o'zlarini juda yaxshi sezadilar, chunki bolalikdan shunga o'rganlar."

Zamondoshlarining chuvohlik berishiga, qadimgi slavyanlar "daryolarni kechib o'tishga juda usta bo'lganlar, chunki suvda o'zlarini boshqalarga qaraganda ko'proq va yaxshiroq tuta bilganlar". Ko'hna Ipatyev solnomalarida rus yigitining ajoyib vatanparvarligi aks ettilgan. U izidan quvib kelayotganlariga qaramay, qipchoqlar tomonidan qo'qqisdan bosib olingan Kiyevdan chiqib, Dneprning narigi qirg'og'iga suzib o'tgan va knyaz Svetoslav qarorgohiga borib, unga dushman hujumi haqida xabar bergan. Shunday qilib, jasur suzuvchi poytaxtni vayron bo'lishdan, xalqni esa asirga tushish va qirilib ketish-dan saqlab qolgan.

Vizantiyalik tarixchi Mavrikiy qadimgi Rus bo'ylab sayohat qilar ekan, ruslar boshqa qabila va xalqlar vakillaridan ham mohirroq suzuvchi ekanligini ta'kidlagan. Slaven jangchilarining qamishdan tayyorlangan naycha orqali nafas olib, suv ostida uzoq muddat yashirinib yota olishlari uni hayratga solgan.

Suzish bo'yicha dastlabki musobaqalar ko'pincha yaqqol amaliy ahamiyatga ega bo'lgan. Misol uchun qadimgi slavyanlarning Dnepr irmog'i Pochayna daryosida o'tkazgan ommaviy musobaqalarini keltirish mumkin. Eng yaxshi sho'ng'uvchi suvchilar baravar daryoga sakrab, ma'lum vaqt davomida qo'llari bilan baliq tutishlari kerak bo'lgan. Eng yirik baliq tutib chiqqan kishi g'olib deb e'lon qilingan va baliq tutadigan ipak to'r bilan mukofotlangan.

476 yilda Rim imperiyasi qulaganidan keyin jismoniy tarbiya ham rivojlanishdan to'xtadi. O'rta asrlarda suzish bilan shug'ullanish gunoh hisoblanadigan bo'ldi. Yevropaning ko'pgina shaharlarida cher-kov cho'milishni taqiqlab qo'ydi. Suvdan uzoqlashish insoniyatga juda qimmatga tushdi. Vabo, o'lat, terlama epidemiyalari butun-butun shaharlarning aholisini qirib yubordi. Biroq sog'lom fikr oxir-oqibat g'alaba qildi va qator roman, german mamlakatlarida suzish zodagonlarning farzandlari bo'lajak jangchilarni jismoniy tarbiyallash tizimi tarkibiga kiritiladigan bo'ldi.

Uyg'onish davri suzishga bo'lgan qiziqishni yana kuchaytirib yubordi. 1515 yilda Italiyada suzish bo'yicha tarixdan ma'lum bo'lgan birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1538 yilda esa suzishga bag'ishlangan ilk kitob dunyo yuzini ko'rди, uning muallifi daniyalik N.Vinman edi. Rossiyada suzish texnikasi va suzishga o'rgatish usuliyatining dastlabki bayonini 1776 va 1792 yillarda chiqqan "Iqtisodiy oynoma"da uchra-tish mumkin. Noma'lum muallif birinchi bor brass usulida suzishga o'rgatishining tabiiy usulini tavsiflab beradi, bu usul avval suvda yotishga, keyin barcha suzish harakatlarini bajarish, ya'ni suzish usulini to'la takrorlashga o'rgatishni ko'zda tutadi. Muallif o'rgatishning eng muhim nuqtalari – o'pkani havoga to'ldirish, tananing gorizontol holati hamda qo'l va oyoqlarning muvofiq harakatlarini saqlab turishga e'tiborini qaratadi.

XVII asrda rus qo'shinlarida suzishga o'rgatish majburiy amaliyot hisoblangan. "Askarlarga quoldan foydalanishni o'rgatish" harbiy ko'rsatmasi har bir jangchi suzishni bilishi shartligini ta'kidlaydi va suzishga o'rgatishni tashkil etish bo'yicha zarur choralar ko'rishni maslahat beradi. Petr I davrida Dengiz Akademiyasi hamda Imperator huzuridagi quruqlik kodetlar korpusi o'quv fanlari sirasiga suzish ham kiritiladi. Petr I buyruqlaridan birida shunday so'zlar bor edi: "Barcha yangi askarlar istisnosiz suzishni o'rganishlari kerak, har doim ham ko'priklar bo'lavermaydi".



Rasm 3. Yasalgan minoradan suvga sakrashlar.

Aleksandr Vasilyevich Suvorov suzishni bilishga katta ahamiyat bergan. Uning o'zi askarlarni suzishga, har qanday ob-havoda daryoni kechib yoki suzib o'tishga o'rgatgan. "Tibbiyot xodimlari uchun qoidalar"da u "har sohada zarur bo'lgan ozodalik, yangi ovqat va ichimlik hamda kundalik cho'milish bilan" kasalliklar oldini olishni talab qilgan.

XIX asrning ikkinchi yarmiga kelib suzishga o'rgatish borasida boy tajriba to'plandi. Rossiyada suzish bo'yicha Brusilov, Plaxov, Konkin, Kassel, Tevenot, Ganike va boshqa mualliflarning qator kitoblari paydo bo'ldi.

Suzishga o'rgatishning eng ilg'or – yahlit-taqsimlangan usuli ishlab chiqildiki, u jiddiy e'tibor qozandi. 1897 yilda nashr etilgan A.B. Ganikening "Suzishni mustaqil o'rganish" kitobida bu usulning ta'rifi berilgan. Usulning mohiyati suzish texnikasining alohida elementlarini o'rganib olish va suzish usulida ularni izchil uyg'unlashtirishdan iborat. Mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitda (quruqlikda, suvdagi qo'zg'almas tayanch yonida, nafasni to'xtatgan holda sirg'alib), keyin esa odatdagi sharoitda (suvda) bajarilgan. Birinchi marta muallif o'rganishdan avval suvga ko'nikish mashqlarini qo'llashni tavsiya etadi: sayoz joyda harakatlanish, suvga sho'ng'ish, suzib chiqish va, ayniqsa, eng muhimi – sirg'alib bajariladigan mashqlar. Bu usul eng samarali hisoblanib, guruhlarda ishlash imkonini bergan, shuning uchun u XX asr boshlarida Rossiya va horijdagi barcha suzish maktablarida asosiy o'rgatish usuli hisoblanadi.

Yevropa mamlakatlarida suzishning rivojlanishi uchun turtki bo'lgan yana bir sabab shunda ediki, Napoleon urushlaridagi jiddiy yo'qotishlar cho'kkanlar hissasiga to'g'ri kelardi. 1812 yildagi Vatan urushi, keyinroq 1941-1945 yillardagi Ulug' Vatan urushi tajribasi eng shiddatli janglar suv chegaralarida borganligini ko'rsatdi. Qo'shin-larning Dnepr, Don, Bug, Neman, Dunay, Visla, Oder kabi sersuv daryolarni ommaviy ravishda kechib o'tishi g'arb san'atining namu-nalariga aylandi. Askarlarning kiyimda va qurollari bilan suza olishi qator jang operatsiyalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam berdi, minglarning hayotini saqlab qoldi.

Cho'kayotinlarni qutqarish va aholiga cho'kkanlarni tiriltirish usullarini o'rgatish bilan shug'ullanadigan dastlabki jamiyatlardan biri 1767 yilda Ameterdalida paydo bo'ldi. 1772 yilda Parijda cho'ka-yotganlarni qutqarish to'g'risida Nizom nashr etildi, 1774 yilda esa eng yirik "Cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha Angliya Qirollik jamiyati"ga asos solindi. Rossiyada 1866 yilda Kronshtadt dengiz-chilari tomonidan kemalar halokati vaqtida yordam berishni uyushtirish jamiyati tashkil etildi, 1871 yilda u "Suvda qutqarish bo'yicha Rossiya jamiyati"ga aylantirydi.

Dastlab cho'kkanlarini qornidan orqasiga, keyin yana qorniga o'girib, bochkada g'ildiratib, choyshabda tebratib tiriltirishga urin-ganlar. Keyinroq ancha ta'sirchan usullarni qo'llay boshlaganlar. Massalan, 1799 yilda Rossiyada chop etilgan "Xalq uchun qisqacha kitob"da "uning (cho'kkan odamning) o'pkasiga og'izdan-og'izga yoki shishirilgan qon yordamida puflab qaytadan havo kiritishga harakat qilish" tavsiya etilgan. XIX asrning o'rtalarida Shefer, Xoll, Sil-vestrning xilma-xil qo'l bilan sun'iy nafas oldirish usullari amaliyotga tatbiq etildi.

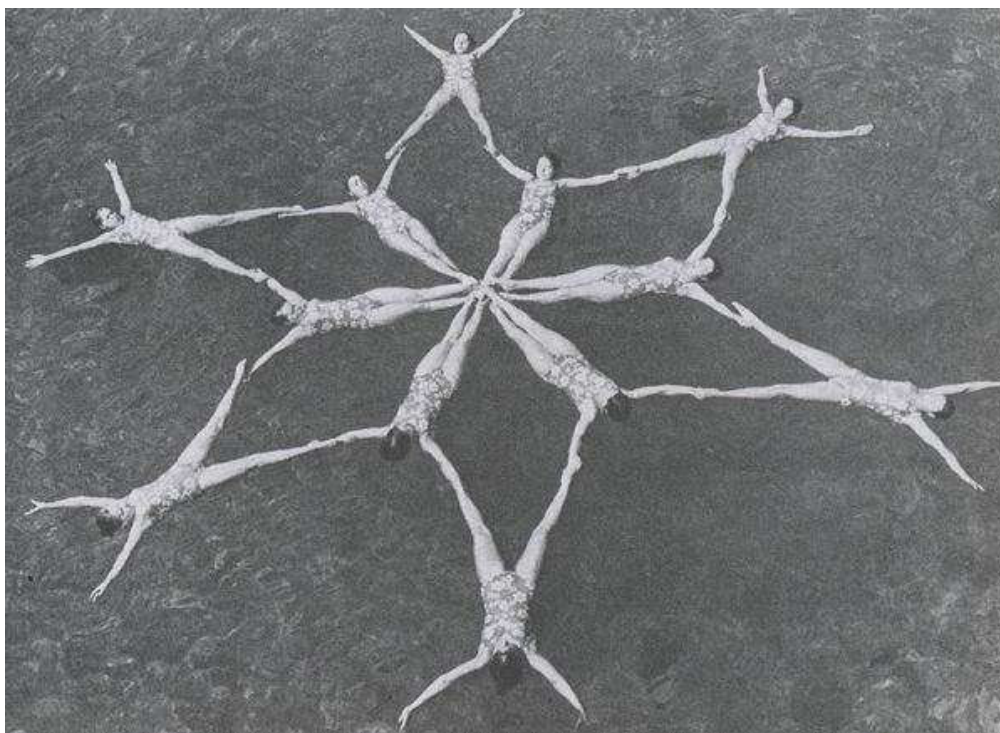
XIX asrning boshlaridayoq suzish ko'pgina Yevropa mamlakatlarining harbiy o'quv muassasalarida o'rgatila boshlandi. Bundan tashqari, havaskor suzuvchilarning turli jamiyat va to'garaklari paydo bo'ldi. Suzish havaskorlarining birinchi maktabi 1785 yilda Parijda ochildi. Rossiyadagi birinchi shunday maktab 1827 yilda Nevadagi shaharda yuzaga keldi. 1834 yilda Peterburgda, Yozgi bog' yaqinida barcha xohlovchilar uchun suzish maktabi tashkil etilib, uyda shvetsiyalik gimnastika o'qituvchisi Gustaf Pauli rahbarlik qila boshladi. U yerda "qurbaqasimon qorinda", "chalqancha", "yonlama", "kuchukcha", qurol bilan va boshqa usullarda suzish, shuningdek, cho'kayotganlarni qutqarishga o'rgatilar edi. Pushkin, Vyazemskiy bu maktabning doimiy "o'quvchilari" bo'lgan.

Rossiyada birinchi marta zamonaviy suzish musobaqalari 1894 yilda Peterburg suzish havaskorlari to'garagi tomonidan Pavlovskda, Slavenka daryosida o'tkazildi. Moskvadagi Markaziy hammomda yopiq hovuzlar (basseynlar) qurildi. Uch yildan so'ng mashhur Sandunov hammomlarida, 1902 yilda Kiyev kadetlar korpusi qoshida shunday hovuzlar paydo bo'ldi.

Rossiyada ommaviy, shuningdek, sportcha suzishning rivojlani-shida 1908 yilda Peterburg yaqinidagi Shuvalovoda ochilgan suzish maktabi katta rol o'ynadi. Maktab jamoatchilik asosida dengiz shifokori V.N. Peskov tashabbusi bilan tashkil etilgan edi. Yozgi mavsum davomida maktabda 400 tagacha kishi shug'ullandi. Ular imtihon topshirib, suzish bo'yicha magistr yoki nomzod unvonini olishlari mumkin edi. Suzish magistri 12 ta me'yorni bajarishi zarur bo'lgan:

1. 3000 *m* svuzib o'tish.
2. Chalqancha usulda 1500 *m* suzib o'tish.
3. Kiyim va poyabzalda brass usulida 1600 *m* suzib o'tish.
4. Faqat qo'llar yordamida harakatlanib, chalqancha usulda 450 *m* suzib o'tish.
6. Bir qo'lda 2 *kg* lik toshni tutgan holda chalqancha usulda 30 *m* suzib o'tish.
7. Suv ostida 30 *m* suzib o'tish.
8. 4-5 *m* chuqurlikka toshni olib chiqish uchun sho'ng'ish (2-3 *sek* dam olish bilan 5 marta ketma-ket).
9. Suvda yechinish.
10. 75 *m*. ga qutqarishli suzish; startdan sakrash, 50 *m* suzib o'tish, "cho'kayotgan" kishini ushlab, u bilan 25 *m* suzib o'tish.
11. "Cho'kkan" kishiga birinchi yordam ko'rsatish.
12. 7 metrlik minoradan joyida turib 3 marta va yugurib kelib 3 marta suvga sakrash.

Dam olish kunlari maktabda bayramlar o'tkazilgan, ularda eng yaxshi o'quvchilar o'qituvchilar bilan birgalikda suvda turli shakllarni bajarganlar, har xil usullarda suzish va sho'ng'ishlarni namoyish etganlar, minoradan va tramlindan suvga sakraganlar, tez suzish bellashuvlarini uyushtirganlar, "cho'kaytganlar"ni qutqarishda mohirlik ko'rsatganlar, qayiqlarda "jang" qilib, raqiblarini langarcho'p bilan suvga yiqitganlar. Shuvalova maktabi magistrleri 1912 yil Stokgolm Olimpiadasida ilk marta qatnashgan Rossiya suzuvchilar terma jamoasining asosini tashkil qildilar.

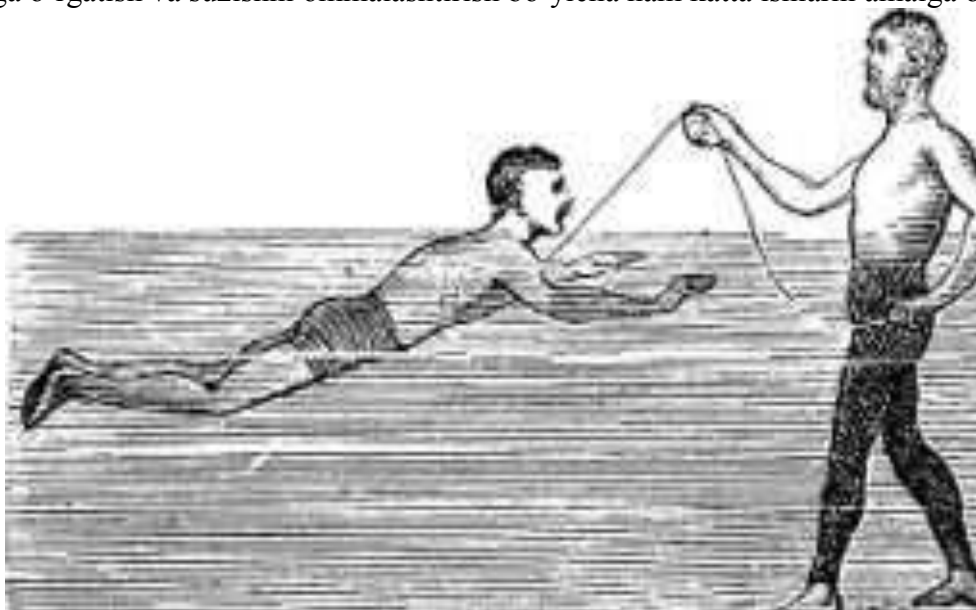


Rasm 4. XX - asrda sinxron suzish.

1918 yilda Moskvada, 1919 yilda Petrogradga tashkil etilgan jismoniy tarbiya institutlari suzish bo'yicha malakali o'qituvchi va murabbiylarni tayyorlay boshladi. Ayni vaqtda suzish bo'yicha sport mashg'ulotlari va o'rgatish usuliyati takomillashib bordi. 1926 yilda Leningrad jismoniy tarbiya instituti o'qituvchilari tomonidan taklif etilgan "O'rgatishning majmuali usuli" oldinga qo'yilgan sezilarli qadam bo'ldi.

1925-1934 yillarda suzish bo'yicha bir qator o'quv qo'llanmalari nashr etildi: L.Gerkan "Sportcha suzishning nazariyasi va usuliyati"; A.Jemchujnikov "Suv sporti", N.Butovich "Suzish, suvga sakrash va suv polosi".

1931 yilda tashkil qilingan "Suv transportining rivojlanishiga yordam berish va suv yo'llarida odamlar hayotini muhofaza qilish jamiyati" ommaviy suzishning rivojlanishi uchun sharoit yaratdi. OSVOD uyushmasi faqat mehnatkashlar hayotini muhofaza qilishgina emas, aholini suzishga o'rgatish va suzishni ommalashtirish bo'yicha ham katta ishlarni amalga oshirdi.



Rasm 5. Suzishga o'rgatish birinchi metodikasi.

AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Gollandiya, Shvetsiya singari yirik mamlakatlarda suzish sportini rivojlantirish uchun 50-yillarda yosh suzuvchilarning mashg'ulot va musobaqa tizimi joriy qilindi. Maktab dasturlariga majburiy suzish darslari kiritildi. Chet elda sportcha suzishning rivojlanishiga maktablar qoshida sport basseynlari ochilganligi katta yordam berdi.

1932 yilda sobiq Ittifoqda yangi GTO ("Mehnat va mudofaaga tayyor!") jismoniy tarbiya majmuasi ishlab chiqildi. Uning barcha bosqichlarida suzish majburiy me'yor hisoblangan. GTO majmuasi to'g'risidagi Nizom suzish bo'yicha me'yorlarni bekor qilish yoki almashtirishni man etgan. Avvalgi majmua bilan salishtirilganda, yangi majmuaning yosh chegaralari ancha kengaytirilgan bo'lib, 10 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholi qatlamlarini qamrab olgan. Yangi GTO majmuasi mamlakatdagi suzish bo'yicha olib beriladigan barcha ishlarning asosi bo'lib qoldi. U ham ommaviy, ham sportcha suzish vazifalarini uyushgan holda hal etish imkonini berdi.



Rasm 6. Qoyaga o'yib solingan tasvirlar.

1.2. 1918-1941 YILLARDA O'ZBEKISTONDA SUZISHNING RIVOJLANISHI

Turkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918 yilda Vseobuchning yuzaga kelishi bilan bogliq bo'lib, u Toshkent xalq universiteti qoshida havaskor suzuvchilar to'garagining paydo bo'lishiga turtki berdi. Ular Salar yoki Bo'zsuvdagi o'zlari yoqtirib qolgan joyda to'planib, birgalikda cho'milar yoki suzar edilar.

O'zbekistonda sportcha suzishning rivojlanishi XX asrning 20-yillaridan boshlangan. 1920 yilda Toshkent shahrida hozirgi "Paxtakor" stadioni bilan Anxor kanali orasida mashhur aka-uka shifokor Slonimlarning mablag'iga 15 m li suzish basseyni va davolovchi solyariy qurildi. Aynan shu zaminda Turkiston respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo'ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o'rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914 yilda AQShdan kelgan Sidney Lvovich Djakson edi. U serqirra sportchi – tashabbuskor bo'lib, uning birinchi shogirdlari – suzuvchilar P.T. Taranov, V.K. Morozov va boshqalar bo'lgan.

1921 yilda Turkfront Vseobuchi boshqarmasi huzurida Jismoniy tarbiya markaziy kengashining tashkil etilganligi suzishning rivojlanishida katta rol o'ynadi.

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

1924-25 yillarda Toshkent yaqinidagi Bo’zsuv daryosida gidroelektrostansiya qurildi va suzish bo’yicha sport ishlari hosil bo’lgan suv omborida davom ettirildi, biroq bu yerda ko’p vaqtgacha suzish uchun suv stansiyasi yo’q edi. Keyinchalik suv ombori qirg’og’ida qayiqlar stansiyasi tashkil qilindi.

1927 yilda Bo’zsuv kanalida TashGRES suv omborida 50 metrlik suzish basseyni bo’lgan birinchi suv stansiyasining qurilishi respublikaning sport hayotidagi katta voqea bo’ldi. Shu yilning yozidayoq Samara shahri suzuvchilari bilan uchrashuv uyushtirildi. Samaraliklardan biri – mazkur musobaqalar ishtirokchisi N.N. Tarasov Toshkentda qolib, suv sporti turlari bo’yicha yo’riqchi bo’lib ishlay boshladi. Birmuncha vaqt o’tgach, birinchi suv stansiyasi yaqinida Toshtram xodimlari tomonidan ikkinchi suv stansiyasi qurildi. Suv stansiyalari suzuvchilarning mashg’ulot o’tkazadigan sevimli joyiga aylandi, bu yerda ko’plab suv sporti musobaqalari o’tkaziladigan bo’ldi. 1927 yilning yozi oxirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo’yicha musobaqalari, shuningdek, I Butuno’zbek spartakiadasi dasturidagi musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ’ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.



Rasm 7. Bolalarni suzishga o’rgatish metodikasi.

I Butun o’zbek spartakiadasi dasturida suzish umumjamoaa hisobiga kiritilmagan edi, “chunki bunda ayrim okruglar, O’zbe-kistonda suv sporti turlari keng tarqalmaganligi tufayli, noteng sharoitlarga tushib qolardi”. Xuddi shu sababga ko’ra 1929 yilda o’tkazilgan II Butuno’zbek spartakiadasida respublikaning shaxsiy birinchiligi uchun kurashlar bo’lib o’tdi. Shu bilan birga, yuqorida aytib o’tilgan musobaqalardan keyin yoshlar suzish to’garaklariga “oqib” kela boshladilar. Moskvada o’tkaziladigan Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish uchun eng yaxshi suzuvchilar saralab olindi. Bu jamoa tarkibiga 5 kishi: 2 nafar ayol – N.Shak va N.Lobova hamda 3 nafar erkak – P.Kravchenko, G.Vasilenko va I.Sadiqov (hammasi Tosh-kentdan) kiritildi. O’zbekistonning suzuvchilar jamoasi spartakiadada yaxshi natija ko’rsata olmadi, faqatgina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16-o’rinni egalladi. Shunisi muhim ediki, Butunittifoq spartakiadasi qatnashchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va o’sha vaqtda ilg’or hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashg’ulotlar usuliyati bilan tanishdilar.

O’zbekistonlik suzuvchilarning Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etishi Buxoro, Andijon singari shaharlarda sportcha suzishning rivojlanishiga turtki bo’ldi. Buxoro suzuvchilarining mashg’ulotlari shahardagi eng katta sun’iy suv havzasi – Labihovuzda o’tkaziladigan bo’ldi,

Andijonda esa buning uchun shahar bog'idagi sun'iy suv havzasi tanlab olindi. Murabbiylar P.Kravchenko va N.Tarasov rahbarligida muntazam mashg'ulotlar, ko'rgazmali musobaqalar boshlandi. Tez-tez suv bayramlari tashkil etiladigan bo'ldi, ularda toshkentliklar bilan bir qatorda Andijon suzuvchilari ham qatnasha boshladilar. 1928 yilda Sirdaryo yaqinidagi Xo'jandda ham suv stansiyasi ishga tushdi.

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari sifatini yaxshilashda A.A. Jemchujnikov (1925), I.V. Cherkanning (1927) o'quv qo'llanmalari, N.A. Butovich tahriri ostida chiqqan "Suzish, suvga sakrash va suv polosi" (1928) kitobi, shuningdek, suzish bo'yicha musobaqa qoidalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Shu bilan birga, suzish bo'yicha olib borilgan ishlarning miqyosi va respublikada bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni yana qator yillar davomida talabga javob beradigan darajada emas edi. Yerli xalq vakillari, ayniqsa, ayollarni suzishga jalb qilish diniy va milliy urf-odatlar tufayli juda qiyin kechdi. Mutaxassis yetishmasdi, qishki suzish basseynlari yo'q, yozgi bazalar esa kam edi. Tashabbuskorlar bir yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ish boshlashga to'g'ri kelar, chunki yozda suzish bilan shug'ullanganlar qishda boshqa sport turiga o'tib ketar edilar. To'g'ri, bunday sharoit ashaddiy suzuvchilarning serqirra sportchi bo'lib yetishishlariga yordam beradi. Ular gimnastika, suvga sakrash, eshkak eshish va h.k. bo'yicha musobaqada ishtirok etadigan bo'ldilar. S.L. Djakson, N.N. Tarasov, P.V. Kravchenko, P.T. Taranov va boshqa o'zlarini suv sportchilari deb atovchi ko'pgina suzuvchi faxriylarning sportdagi yo'li aynan shunday boshlangan.

O'zbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning "Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati to'g'risida"gi qarori jiddiy ahamiyatga ega bo'ldi. Shu munosabat bilan suzishga qiziquvchilar soni ancha oshdi, mavjud suv stansiyalari tartibga keltirildi, Poltoratskiy nomli kasalxona (hozirgi ToshMI) qoshidagi 32,5 m li basseyn ishga tushirildi. O'zbek suzuvchilarining asosiy mashg'ulot o'tkazish joyi Bo'zsuv suv omboridagi suv stansiyalari bo'lib qolaverdi, Poltoratskiy nomli kasalxona basseynidan esa uzoq vaqt davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi.

1930 yilda Toshkentga brass usulida suzish bo'yicha Moskva chempioni N.Anufriyeva keldi. 1932 yilgacha u respublikada o'tkazilgan barcha musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdi, shuningdek, ularni tashkil etishda yordam berdi, murabbiy bo'lib ishladi, o'z tajribasini yosh suzuvchilar bilan o'rtoqlashdi.

1931 yil oktyabrida Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi O'zbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan voqea bo'ldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Chet ellik mehmonlarning o'rtoqlik uchrashuvlari ko'p sonli tomosha-binlarning e'tiborini tortdi. O'zbek murabbiy va sportchilari sportcha suzishning yangi texnikasi bilan tanishdilar.

1931-1934 yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor!" (GTO) Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqilishi respublikada suzish bo'yicha ishlar miqyosini kengayturdi.

To'g'ri, O'zbekiston suvsiz hudud hisoblangani uchun GTO majmuasining suzish buyicha me'yorlarini bajarishi bu yerda talab qilinmagan. Biroq, Toshkentda bu ish ommaviy tus oldi. Suzish bo'yicha me'yorlarni topshirishga tayyorgarlik yoshlarning bu amaliy ko'nikmani egallab olishga qiziqishlarini kuchaytirdi. Suv havzalari yaqinida joylashgan suv stansiyalarida GTO mashmuasi me'yorlarini topshirish musobaqalari tashkil etildi. Bu davrda V.N. Sivinsev, P.V. Kravchenko, N.I. Shak, P.T. Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirdilar.

1934 yilda suv bog'lari hududida shahar suv tarmog'i uchun suv bosim minorasi qurildi, bu yerda suzish bilan shug'ullanish taqiqlandi, suv stansiyalari esa yopildi. Toshkentlik suzuvchilar eng yaxshi sport bazalaridan mahrum bo'ldilar. Garchi respublika poytaxtida uncha katta bo'lmag'an uchta basseyn mavjud esa-da, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasarrufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qo'llanilar edi.

Bu basseyn ham, 1935 yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi basseyn ham zarur talablarga javob bormasdi: ularning o'lchamlari nostandart (hatto aylana shaklida), start qutilari va yo'lkachalari yo'q. Shuning uchun suzishni yirik sport tadbirlari dasturiga kiritmay

qo'ydilar. Masalan, 1934 yilda u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasidasi dasturidan chiqarib yuborildi. Lekin suzish bilan bog'liq ishlar to'xtab qolmadi. Taniqli suzuvchi V.N. Mixaylov murabbiy sifatida O'rta Osiyo harbiy okrugi yosh suzuvchilari bilan Turkiston harbiy okrugi basseynida suzish bo'yicha murabbiy bo'ldi. Keyinchalik ular respublikaning yetakchi murabbiylari bo'lib yetshdilar.

Suzish bo'yicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935 yilda Andijonda o'tkazildi. Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalari to'la tarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-yo'g'i 4 kishi ishtirok etdi. Erkin usulda 100 va 200 m suzishda andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 m tredjenda toshkentlik N.Zokirov dastlabki respublika chempionlari bo'ldilar. Ular ko'rsatgan natijalar unchalik yuqori emas – II razryad darajasida edi.



Rasm 7. Sobiq SSSR sportchilar musobaqa vaqtida.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilar ekan, suzish bo'yicha murabbiy N. Shax "O'zbekiston fizkulturachisi" gazetasining 1935 yil 23 avgust sonida yozgan edi: "O'tkazilgan musobaqalar, natijalarning pastligiga qaramay, suv sportiga foyda keltirdi. Musobaqa ishtirok-chilari suzish uslublari to'g'risidagi bilimlarga ega bo'ldilar va o'zaro jiplashdirlar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan bu go'zal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmagan sport turini qo'zg'atib, taraqqiy ettirishlari kerak". Quyiroqda ta'kidlanishicha, jamoalar joylarda saralash musobaqalarini o'tkazmay, da'vogarlarining u yoki bu usulda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shakllantirilgan. Oqibatda ayrim ishtirokchilar start oldidan suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvga tushishdan bosh tortdilar. Yana aytib o'tildiki, Andijonda ajoyib basseyn bo'lishiga qaramay, mutaxassislar yo'qligi tufayli unda ish olib borilmayapti.

Shu yilning o'zida basseynida O'rta Osiyo harbiy okrugi spar-takiadasi dasturiga ko'ra suzish musobaqalari o'tkazildi, ToshMI bas-seynida esa shu yili ham, keyingi yillarda ham Toshkent birinchiliklari tashkil etildi.

Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan og'ir holat bilan murosqa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana o'lkada suv sporti turlarini rivojlantirish, suzish basseynlarini qurish masalasini ko'ndalang qo'ydi. 1936 yil 12 martda "O'zbekiston fizkulturachisi"da bosilgan maqolada shunday so'zlar bor edi: "Bo'zsuv suv stansiyasi – yoshlarning sevimli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Erta bahordan boshlab Toshkentning minglab meh-natkashlari, ayniqsa, yoshlar mazkur suv stansiyasini to'ldirar edilar. Bu yerda suzish, suvga sakrash, eshkak eshish bo'yicha musobaqalar o'tkazilar, shuningdek, GTO me'yorlarini topshirish amalga oshirilardi. Suv quvurlari o'tkazilishi bilan stansiya berkitildi. Shundan so'ng su-zish ishlari to'xtab qoldi, 1935 yilda Andijonda o'tkazilgan birinchilik-ka esa

respublikadan bor-yo'g'i 20 nafar suzuvchi to'plandi, ular orasi-da biror ayol kishi yo'q edi. Basseynlar kerak, suv sportini joylashtirish zarur". Shuningdek, gazeta 1934 yil uchun GTO majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini 19 kishigina topshirganini ta'kidladi. S.L. Djak-son va boshqalar shu gazetaning 1936 yil 24 mart sonida ko'targan ma-salalar yuqoridagiga hamohang edi.

Suzish bo'yicha rejalashtirilgan ayrim tadbirlar umuman o'tka-zilmadi. Masalan, 1936 yilda III Butun o'zbek spartakiadasi munosaba-ti bilan Andijon va Toshkentda uyushtirilishi kerak bo'lgan suv bay-ramlari amalga oshirilmadi, spartakiada dasturida ham suzish sport turi yo'q edi.

1936 yilda hukumat va yoshlar tashkilotlarining yordami bilan O'zbekistonda suzish mashg'ulotlari uchun moddiy baza sezilarli dara-jada kengaytirildi. 1936 yil oxirida Toshkentda Temir yo'lchilarning madaniyat va istirohat bog'ida 25 metrli ochiq basseyn qurildi, uning qoshida 1937 yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport mak-tabi ochildi. Maktabga V.N. Mixaylov rahbarlik qila boshladi.

1937 yildagi O'zbekiston birinchiligi to'qimachilik kombinati basseynida o'tkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyatlar olib keldi. Musobaqqada oltita KSJ vakillari bo'lgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta res-publika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamochi S.Kole-sov rekord o'rnatdi: 100 m – 1.35.5 sek; 200 m – 3.35,7 sek; 400 m – 7.01,8 sek. Ko'krakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov re-kordlar o'rnatdi: 100 m – 1.07.7 va 400 m – 5.09,5 sek. U "O'qituvchi" KSJ jamoasi vakili edi. Uning 400 m masofaga suzishda ko'rsatgan natijasi ittifoqda eng yaxshi bo'lsa ham, bu natija O'zbekiston rekordi sifatida qayd etilmadi, chunki V.Glushchenkov bu vaqtda Xarkov aviatsiya instituti talabasi edi.

1938 yilda suzish basseynlari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana sport basseynlari, suv stansiyalarini qurish masalasi ko'ndalang bo'ldi. Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarqandda sun'iy ko'llar uchun havzalar tayyorlana boshladi. Temir yo'lchilar bog'idagi suzish basseyni ko'mib tashlandi, uning o'rniga 1939 yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hududida Komsomol ko'li yuzaga keltirildi. Ko'lda, suzuvchi sollarda 2 ta yirik suv stansiyasi qurildi: 1939 yilning kuzida "Spartak", 1940 yil bahorida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat") stansiyalari paydo bo'lib, ular uzoq yillar davomida O'zbekiston suzuvchilarining asosiy tay-yorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish seksiyasi tashkil etildi, yetakchi murabbiylar A.K. Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'r-satgan murabbiy), V.N. Mixaylov, P.M. Borodkin, N.T. Shuljenko, N.M. Kofper va V.T. Bondarenko (SSSRda xizmat ko'rsatgan murab-biy) shu yerda faoliyat ko'rsata boshladilar. Seksiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va usuliy muammolarini malakali hal etar, respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilar edi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni ortib, bu sport turidagi natijalar o'sib bordi.

1939 yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi yuzaga keldi. Fede-ratsiyaning birinchi raisi etib A.K. Smirnov saylandi. Keyinchilik fede-ratsiyani U.S. Bektemirov, F.I. Raximov, O.K. Adamanov boshqardilar. 1941 yilga kelib, 33 nafar I razryadli, 12 nafar II razryadli va 30 nafar III razryadli sportchilar tayyorlandi.



Rasm 8. Suzuvchilar komandasi.

1.3. 1941-1945 YILLARDA O'ZBEKISTONDA SUZISHNING RIVOJLANISHI

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

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

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

1944 yilda suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari ancha kengaydi. 18 iyulda Respublikada Butunittifoq jismoniy tarbiya xodimlari kuni nishonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchiligi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchiligida 100 kishi ishtirochi etdi, 5 ta respublika rekordi yangilandi. Tez orada shu yerda O'rta Osiyo harbiy okrugi qo'shinlari VIII spartakiadasi dastu-ridagi suzish musobaqalari o'tkazildi. Bundan keyingi O'zbekiston shaxsiy-jamoa birinchiligida ham bir necha respublika rekordi o'rnatildi, ularda Toshkent (2), Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar (egallagan o'rinlariga ko'ra tartib bilan sanaldi). 400 va 200 m erkin usul bilan suzish musobaqalarida toshkentlik R.Abyazov g'olib chiqdi. O'tgan musobaqalar natijalariga qarab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida qatnashish uchun O'zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar A.K. Smirnov va N.M. Kofner rahbarligida jamoa spartakiadaga juda yaxshi tay-yorgarlik ko'rdi.

1945 yilda ham O'zbekiston spartakiadasi doirasidagi musobaqalar, respublika birinchiligi o'tkazildi. O'zbekiston jamoasi Lvov shahrida bo'lib o'tgan SSSR birinchiligida ishtirok etib, ikkinchi guruh bo'yicha to'rtinchi o'rin egalladi. Shunga qaramay, Moskvada o'tadigan Butunittifoq jismoniy tarbiya paradiga tayyorgarlik munosabati bilan o'quv-mashq ishlari jadalligi birmuncha pasaydi. Bu O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston xalqlarining navbatdagi

spartakiadasida o'zbek suzuvchilari ko'rsatgan natijalarda o'z aksini topdi. Birinchi marta g'oliblik Turkmaniston jamoasi foydasiga boy berildi.

Keyingi yillarda suzish bo'yicha ishlarning tashkil etilish darajasi yaxshilandi, O'zbekistonning yetakchi suzuvchilari sport natijalari ko'tarildi, yangi qobiliyatli sportchilar paydo bo'ldi.



Rasm 9. 1970 yillarda suzish uchun qo'llaniladigan maxsus ko'z oynaklar va qalpoqchalar.

1.4. 1946-1991 YILLARDA O'ZBEKISTONDA SUZISHNING RIVOJLANISHI

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

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

1946 yilda bolalar bilan ishlashga katta e'tibor berildi. Toshkent-da tashkil etilgan yoshlar sport maktabi qoshida suzish bo'limi ochildi. Bunga, birinchi navbatda, Butunittifoq musobaqalarda majmualar sinov-dan o'tishning kiritilishi (kattalar va bolalarda natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946 yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari sparta-kiadasida 2 kishi I razryad me'yorlarini, 9 kishi II razryad, 21 kishi III razryad me'yorlarini bajardilar.

1946 yil SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuv-chilar tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (erkin usulda 4x100 m esta-fetada qizlar beshinchi o'rinni, yigitlar esa oltinchi o'rinni egalladilar). Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining shu yilgi hisobotida O'zbekistonda 8 ta suzish basseyni mavjudligi, ularda suzish bilan 2537 kishi shug'ullanayotgani qayd etildi.

1947 yilda ham respublika terma jamoasiga yosh, qobiliyotli suzuvchilar qabul qilindi. Bu sport mavsumi davomida respublika rekordlari jadvaliga 27 marta tuzatish kiritishiga imkon beribgina qol-may, mamlakat birinchiligida umumjamoa hisobida 8-o'rinni egallash uchun sharoit yaratdi.

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

1948 yilda Toshkentda o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston jamoalarining match uchrashuvida O'zbekistonning suzish bo'yicha terma jamoasi g'oliblikka erishdi. A.Gerasimov erkin uslubda 100 m masofada rekord vaqt ko'rsatdi – 1.05,2. Shu yilning o'zidayoq u boshqa qator rekordlarni yangiladi: krol usulida – 400 m – 5.23,8; 500 m – 7.25,8; 1500 m – 23.23,4; shuningdek, yonlamasiga 100 m – 1.16.2. Quyidagi suzuvchilar yangi rekord o'rnatdilar: G.Pijonkov – 200 m brass usulida – 3.03.5; R.Xamzin – yonlamasiga 300 m – 4.42.2; marg'ilonlik suzuvchi N.Rubsova – yonlamasiga 100 va 200 m – 1.37,8; 3.40,0 va boshqalar.

Suzish Samarqand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spartak" KSJ Spartakiadasida mazkur shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvaffaqiyatli qatnashdilar.

1948 yil 27 dekabr va 1949 yildagi hukumat qarorlari respubli-kada jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishida katta aha-miyatga ega bo'ldi. Suzish murabbiylari va hakamlarining malakasini oshirish maqsadida 1949 yilning iyunida A.K. Smirnov rahbarligida O'zbekiston murabbiylari seminari o'tkazildi.

Suzish seksiyalari ko'pgina KSJlarida, O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. Masalan, 1950 yilda VI Butuno'zbek spartakiada-sida 107 kishi ishtirok etib, quyidagi jamoalarning chiqishlari ko'rildi (egallagan o'rnlari tartibida):

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

A.Gerasimov 7 xil masofada qatnashib (100, 200, 400 va 1500 m erkin usulda, 100 va 200 m chalqancha, 300 m yonlamasiga), barchasi-da o'sha davr uchun yuqori hisoblangan natijalar bilan g'olib chiqdi. Shu davrda qobiliyatli sportchi Yu.Frolov olding qatorga o'ta boshladi.

Yuriy Frolov 1953 yilda o'zbekistonlik suzuvchilar orasida birin-chi bo'lib sobiq SSSR chempioni unvonini oldi, uning terma jamoasi tarkibida birinchi bor chet eldagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi.

Yil bo'yi o'tkaziladigan o'quv-mashq ishlari uchun sharoitning yo'qligi, jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri baho bera olmaslik, mamlakat-ning eng yaxshi suzuvchilari bilan uchrashuvlarning kamligi o'zbe-kistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi.

1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrli suzish basseyni qurildi. Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan uzluksiz mashg'ulotlar tizimi kuchga kirdi. Agar shu choqqacha suzuvchilarning mashg'ulotlari qishda, odatda, to'xtab qolgan bo'lsa, endi bu davrdan suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'tarish va sport mahoratini oshirish uchun foydalaniladigan bo'ldi. Har yili O'zbekiston terma jamoasi qishning 1,5-2 oyini mamlakatning qishki suzish bas-seynlari mavjud shaharlarida o'quv-mashq yig'inlarida o'tkaza bosh-ladi. Bunday yig'inlarning ahamiyati juda katta edi. Bir tomondan, terma jamoa rahbarlari mamlakatning yetuk murabbiylari bilan uchra-shib, eng kuchli suzuvchilarni mashg'ulotlarini kuzatib, suzish texnika-si, o'rgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida o'z bilimlarini boyitgan bo'lsalar, ikkinchi tomondan, O'zbekiston suzuvchilarida sport mavsumini uzaytirish imkoni yuzaga keldi, shu bilan birga, ancha kuchli va tajribali o'rtoqlaridan ular ko'p narsalarni o'rgandilar, kurash olib borish uquvini egallay bordilar. O'zbekistonga qaytgach, safarda qo'lga kiritgan bebaho bilimlarini boshqa murabbiy va suzuvchilar bilan o'rtoqlashdilar. Shu tariqa A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko va G.A. Filkov rahbarligida 1952 yil qishida Leningradda respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarning o'quv-mashq yig'ini o'tkazildi. Bularning barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha maso-falarda rekordlarning yangilanishiga yordam berdi.

Ilk bor SJKF (Sport jamiyatlari ko'ngilli federatsiyasi) Res-publika spartakiadasi o'tkazildi. Shundan so'ng o'zbek suzuvchilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining

match uchrashuvida ishtirok etdilar, yana g'olib bo'ldilar. Viloyat jamoalari orasida tashkil etilgan O'zbekiston birinchiligi mavsumning yakun-lovchi musobaqasi bo'ldi.

KSJ I Respublika spartakiadasida 7 jamoaning qatnashganligi fakti suzishning tobora kenroq ommalashib borayotganligidan darak beradi. Bu jamoalar o'rinlarni quyidagi tartibda egalladilar: "Spartak", "Dinamo", "Nauka", "Lokomotiv", "Iskra", "Medik", "ODO". Bu vaqtda Yu.Frolov batterflyay usulida 200 m masofaga suzish bo'yicha sport ustasi me'yorlarini bajarib, 1954 yilda SSSR chempioni bo'ldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga toshkentlik maktab o'quvchilari T.Potapova (u ham sport ustasi, SSSR birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qo'shildilar.

1952 yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari sparta-kiadasida o'zbek suzuvchilari g'alabaga erishdilar. Bu musobaqalarda ham, navbatdagi respublika birinchiligida ham yangi respublika rekordlari o'rnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalari bilan taqqoslaganda, o'zbek suzuvchilarining muvaffaqiyatlari hali u qadar sezilarli emasdi. 1962 yil SSSR birinchi-liga O'zbekistonning maktab o'quvchilari jamoasi bor-yo'g'i 9-o'rinni egalladi.

Respublikada suv sporti turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar nafaqat sport jamoatchiligini, balki jismoniy tarbiya bo'yicha rahbar tashkilotlarni ham tashvishga solar edi. Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1952 yil uchun hisobotida ta'kidlanishicha, "O'zbekistonning sport-texnik ko'rsatkichlarini yaxshilashga asosiy to'siq bo'layotgan narsa shuki, respublikada birorta qishki basseyn yo'q, viloyatda esa sakrash uchun moslamalari bo'lgan basseynlar deyarli topilmaydi. Malakali murabbiylar hamda qulay sport bazalari yo'qligi ham suzish va suvga sakrash bo'yicha ommaviy hamda sport ishlarini yaxshilashga qattiq salbiy ta'sir ko'rsatyapti". Bularning bari, tabiiyki, bolalar va yoshlarni ommaviy tarzda suzish mashg'ulotlariga jalb qilishiga halal beradi. Ommaviylikning yo'qligi esa, o'z navbatida, terma jamoa tarkibiga yangi qobiliyatli sportchilar oqimini to'xtatib qo'yadi.

Ko'rilgan chora-tadbirlar natijasida Samarqand shahrida o'tka-zilgan (1953 y.) "Paxtakor" KSJ I Spartakiadasi dasturiga suzish ham kiritildi. Shu yili respublika birinchiligida 5 ta viloyatdan suzuvchilar jamoasi, 1954 yildagi VIII O'zbekiston spartakiadasida esa 10 ta viloyat suzuvchilari ishtirok etdilar.

Viloyatlar suzuvchilarining tayyorgarligini jonlantirish uchun fa-qat poytaxt suzuvchilaridan iborat bo'lgan respublika terma jamoasi alohida holda qatnashdi. Lekin birmuncha kuchsizlanib qolganiga qara-may, Toshkent jamoasi ancha ilgarilab ketdi. Bu uning yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilaridan ko'pchiligining nihoyatda bo'sh tayyorlanganligini ko'rsatardi. Faqat farg'onalik V.Zaxarov (er-kin usulda 100 m – 1.04.6 – ikkinchi o'rin va erkin usulida 400 m – 5.18.5 – birinchi o'rin) hamda L.Nurmatova (200 m – 3.49.9 – uchinchi o'rin) yaxshi natijalarni namoyish etdilar. Respublikaning eng ilg'or suzuvchilari qatoriga yerli millat vakillari – Ruzmatova, Shoniyozova, Mamadaliyev kelib qo'shildilar.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining 1954 yil-dagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchra-dilar – o'z "uyalarida" ular Qozog'iston jamoasiga mag'lub bo'ldilar.

1955 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrasini ochildi, u suv sporti turlari bo'yicha murabbiy xodim-larni tayyorlovchi asosiy muassasa edi. Ungan yillar davomida suzish, suv polosi, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, dengiz ko'pkurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoyeda eshkak eshish, sinxron suzish bo'yicha 600 dan ziyod mutaxassis yetkazib berildi.

1955 yil sportchilarning SSSR xalqlari I Spartakiadasiga tayyor-garlik yili bo'ldi, eng yaxshi suzuvchilarni aniqlash uchun viloyat musobaqalari o'tkazildi. Ulardan faqat 5 tasigina respublika birinchi-ligiga o'z jamoalarini chiqardilar. Bu musobaqalar ilk bor o'sha vaqtda butunittifoq musobaqalarda qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga ko'ra o'tkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuv-larning o'zi dastlabki va final poygalari bilan tashkil etildi.

Qishda Kiyev shahrida murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bonda-renko va P.M. Borodin rahbarligida o'quv-mashq yig'ini bo'lib o'tdi. Bunday jadal faoliyat orqali suzuvchilar o'z sport mahoratlarini oshira bordilar. Shu yerda O'zbekistonning yangi rekordlari o'rnatildi:

R.Gribkova – erkin usulda 400 *m* – 5.41.8;

T.Potapova – delfin usulida 100 *m* – 1.23.3;

A.Gerasimov – erkin usulda 400 *m* – 4.56.5.

O'zbekistonlik suzuvchilar yana "Lokomotiv" va "Spartak" KSJ MK birinchiliklarida ishtirok etdilar, bunda ayniqsa T.Potapova (hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy T.F. Lyagina) delfin usulida 100 *m* masofaga suzish bo'yicha "Lokomotiv" KSJ chempioni bo'lib, spartakchi R.Gribkova erkin usulda 400 *m* ga suzishda g'alabaga eri-shib, o'zlarini ko'rsatdilar. Boshqa ko'pgina o'zbek suzuvchilari ham yaxshi natijalarni namoyish etdilar, bu ularning mazkur KSJlar terma jamoalari tarkibiga kirishiga hamda "Komsomolskaya pravda" gazetasi sovrini musobaqalarida ishtirok etishiga imkon berdi.

Yozgi mavsumda shiddatli tayyorgarlik ko'rgan suzuvchilarimiz O'zbekistonning IX Spartakiadasida qatnashdilar va SSSR xalqlari spartakiadasida nisbatan muvaffaqiyatli ishtirok etdilar. 10471 ochko to'plagan respublika jamoasi barcha O'rta Osiyo respublikalari, Armaniston, Litva, Latviya, Moldaviya, shuningdek, Karelo-Finskaya ASSR jamoalaridan o'zib, 9-o'rinni qo'lga kiritdi. Bu yirik bellashuvlarda T.Potapova batterflyay usulida 100 *m* ga suzib, beshinchi o'rinni (1.22,5) va A.Gerasimov 200 *m* ga delfin usulida suzib, sakkizinchi o'rinni (2.48,7) egalladilar.

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

1957 yilda O'zbekiston suzuvchilari butunittifoq miqyosda o'z o'rinlarini saqlab qoldilar, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston xalqlari Spartakiadasida esa deyarli barcha masofalarda birinchi o'rinlarini egallab, jamoa hisobida yirik g'alabani qo'lga kiritdilar. L.Kolesnikov, ayniqsa, qolganlardan ajralib turdi: u 200 *m* ga brass usulida suzishda yaxshi natija ko'satdi (2.44,8) va tez orada sport ustasi, SSSR va Yevropa chempioni bo'ldi.

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

O'zbek suzuvchilari Kasaba uyushmalari KSJlari Butunittifoq spartakiadasida ham muvaffaqiyatli qatnashdilar. Toshkent parovoz ta'mirlash zavodi suzuvchilar jamoasi 5-o'rinni egalladi, ayollar ora-sidagi 4x100 *m* kombinatsiyali suzish estafetasida O.Gotmanova, N.Karaulova, T.Potapova hamda N.Indyukovadan iborat guruh birinchi o'rinni oldi. Batterflyay usulida 100 *m* suzishda T.Potapova oltin medalni qo'lga kiritib, sport ustasi me'yorlarini bajardi.

X Butun o'zbek spartakiadasida ishtirokchilar soni eng ko'p bo'lib (143), unda barcha viloyatlar, Qoraqalpog'iston SSSR va Toshkent shahri suzuvchilari qatnashdir. Shunga qaramay, 1958 yil SSSR birinchiligida terma jamoamiz yana to'qqizinchi o'rindan yuqori ko'tarila olmadi.

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

Jiddiy tayyorgarlik o'z samarasini berdi. SSSR xalqlari II Spartakiadasida respublika terma jamoasining 16 nafar a'zosi hisob me'yorlarini bajardi – I razryaddan yuqoriroq natijalarni ko'rsatdi. Bu O'zbekiston suzuvchilari jamoasining chiqishlari tarixida mislsiz voqea bo'ldi (o'tgan yilgi mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik suzuvchilar ko'rsatgan ikkita natijagina birinchi

razryad me'yorlaridan yuqori edi). Biroq, bunday yuqori natijalarning rekord miqdori ham jamoaga to'qqi-zinchi o'rinni ta'minlab berdi.

O'tgan spartakiada yakunlari O'zbekiston murabbiylari va suzuv-chilari oldiga bu "an'ana"ni buzish uchun butun imkoniyatlardan foy-dalanish vazifasini qo'ydi. Afsuski, 1960 yil SSSR birinchiligida mazkur reja yana bajarilmadi. Shunday qilib, o'zbek suzuvchilari sport natijalaridagi miqdoriy o'zgarishlar jamoa egallagan o'rinda zarur sifatiy siljishlarni sodir etmadi.

Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan olib boriladigan ishlarni tashkiliy jihatdan qayta qurish, xususan, murabbiylar faoliyati-dagi boshboshdoqlikka barham berishgina shunday siljish uchun sharoit yaratgan bo'lardi.



Rasm 10. Suzuvchining aerob harakatlari.

1960 yil senyabrida Respublika Oliy sport mahorati maktabi tashkil etildi. Suzish bo'limiga I razryadli va umidli II razryadli su-zuvchilardan 40 nafari qabul qilindi. Bu maktabda suzish bo'yicha o'quv mashq jarayonini respublikaning eng yaxshi murabbiylari A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, V.P. Lyutiy, A.E. Shpolyanskiy boshqar-dilar. Terma jamoa yagona reja asosida bir jamoa bo'lib, qator yillar davomida musobaqalarga tayyorlanish imkoniga ega bo'ldi.

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

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini jiddiy oshirish ham hisobga olindi. Qishki mavsumda eng kuchli suzuvchilar haftada uch marta Chirchiqdagi suvi isitiladigan basseynida shug'ul-lanish imkoniga ega bo'ldilar, ularga "Paxtakor" stadioni gimnastika zalida shug'ullanishlari uchun ham vaqt ajratildi.

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

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

1961 yilning boshida Toshkent terma jamoasi Qarag'anda shahri-da mashq yig'inini o'tkazdi va uning yakunida Olmaota hamda Qara-g'anda terma jamoalari bilan match uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Batter-flyay usulida 100 m ga suzishdan tashqari, qolgan barcha masofalarda o'zbek suzuvchilari g'olib chiqdilar. Respublika Oliy O'quv yurtlari jamoalari orasida O'zbekiston kasaba uyushmalari Spartakiadasi dasturi asosida o'tkazilgan yozgi musobaqalar, shuningdek, Kasaba uyushmalari Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi.

Bunday ishlar tezda o'z natijasini ko'rsatdi. 1963 yilda SSSR xalqlari III Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi suzuvchilari ilk bor chempionlar oltin medaliga sazovor bo'ldilar:

- Svetlana Babanina 400 m ga majmuali suzishda – 5.49.8;

- S.Babanina, N.Ustinova, R.Manina va R.Pavlova – 4x100 *m* estafetada erkin usulda suzishda.

100 *m* ga erkin usulda suzish musobaqasida N.Ustinova kumush medal sohibi bo'ldi (1.06,5).

Bronza medallarini 200 *m* brass usulida suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 *m*, erkin usulda suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 *m* erkin usulda suzgan N.Ustinova (5.14,7) qo'lga kiritdilar.

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

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

1964 yilning 29 fevralida Toshkentda V.S. Mitrofanov nomli Suv sporti saroyining ochilishi O'zbekistonning sport hayotida katta voqea bo'ldi. Saroy 50 *m* li suzish basseyniga ega edi. Shunday qilib, suzuvchilarimiz yil bo'yi o'z sport mahoratlarini oshirish imkoniga ega bo'ldilar.

Respublikaning ko'pgina suzuvchilari 1964 yildayoq o'z natijalarini ancha ko'tardilar. Bir qator o'zbek suzuvchilari Ittifoq terma jamoasiga nomzod bo'ldilar. S.Babanina va N.Ustinova mamlakat terma jamoasidan mustahkam joy oldilar va ko'pgina xalqaro musobaqalar-ning g'olibiga aylandilar.

1964 yil mayida nemis suzuvchilari bilan o'tkazilgan match uchrashuvida S.Babanina 200 *m* masofani brass usulida 2.46,9 *sek* da suzib o'tdi. Bu dunyo suzish tarixidagi ikkinchi natija edi. 100 *m* erkin usulda suzish bo'yicha Ittifoq rekordini N.Ustinova bir necha bor yangiladi.

1964 yil sentyabrida sobiq Ittifoq birinchiligida har ikkala sport-chimiz yangi yirik muvaffaqiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 *m* ga brass usuli bilan hamda 400 *m* ga majmuali suzishda uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. 100 *m* brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17,2), 400 *m* majmuali suzish natijasi esa yangi ittifoq re-kordi (5.44,2) edi.

100 *m* ga erkin usulida suzish bo'yicha mamlakat chempioni ol-tin medaliga N.Ustinova sazovor bo'ldi (1.03,5). Shu usulda 400 *m* suzishda esa u ikkinchi o'rini oldi.

O'zbekiston suzuvchilari birinchi bor SSSR terma jamoasi tarkibida Tokioda bo'lib o'tadigan XVIII Olimpiada O'yinlarida ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdilar. Mazkur musobaqada 200 *m* brass usuli bilan suzishda S.Babanina uchinchi o'rinni oldi. 4x100 *m* (majmuali) estafetada SSSR terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki uchun S.Babanina va N.Ustinova bronza medallari bilan taqdirlandilar.

A.E. Shpolyanskiyning shogirdi bo'lgan krolchi N.Ustinova 100 va 200 *m* erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1966 y.), SSSRning 16 karra chempioni va rekordchisi (1963-1968 y.) hisoblanadi.

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

Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtda Respublika Olim-piya zahiralari kolleji suzish bo'limida ishlaydi. 1963, 1965 va 1968 yillarda O'zbekiston Oliy Soveti Faxriy Yorliqlari bilan taqdirlangan. 2001 yilda XX asrning eng yaxshi sportchi ayoli deb tan olingan, 2002 yilda esa "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoniga munosib ko'rilgan.

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

O'zbekistonda suzishning rivojlanishida respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnovning xizmatlari katta. U yuqori ma-lakali sportchilarning bir necha avlodini yetishtirdi, ular orasida O'z-bekistonning ko'p karra chempion va rekordchilari A.Gerasimov, sport ustasi Arxipov, SSSR chempioni, sport ustasi Yu.Frolov, SSSR birin-chiligi sovrindori, sport ustasi T.Lyagina va boshqalar. A.K. Smirnov jahon chempioni S.Babaninani tayyorlagan murabbiy V.T. Bondaren-koga

ko'p yillar davomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogirdlari yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular – SSSR chempioni va rekordchisi N.Ustinovani tayyorlagan A.E. Shpolyanskiy, suv polosi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi katta murabbiyi Yu.S.Chernov, suzish bo'yicha Qirg'iziston SSR terma jamoasi katta murabbiyi R.I. Xamzin, M.P. Shipovnikova, T.G. Lyagina va boshqalar. O'zbekiston-da suzishni rivojlantirishdagi keyingi muvaffaqiyatlar omili – suzish bo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablari miqdorini oshirish, Respublika Oliy sport mahorati maktabi, “Mehnat”, “Spartak”; “Mehnat rezervlari” KSJlar qoshida suzish bo'yicha ixtisoslashgan BO'SMLar tashkil etish edi.

Shu ma'noda Sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi MKning SSSR xalqlari III Spartakiadasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964 yilning fevralidayoq O'zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masala yuzasidan qaror qabul qildi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti suzish kafedrasida Respublika Suzish federatsiyasi bilan hamkorlikda Markaziy va respublika uyushmalarining qarorlarini hayotga joriy etish bo'yicha tavsiyano-ma ishlab chiqdi. O'zbekistonning shaharlari hamda viloyat markazlari-da aholini ommaviy tarzda suzishga o'rgatishga rahbarlik bo'yicha doimiy komissiyalar tuzish mo'ljallandi. Suv sporti bazalarida yaqin-dagi maktab, texnikum, oliy o'quv yurtida o'quvchilar korxonasi va tashkilotlar xodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrasida, KSJ murrabiy kengashi maktablar, oliy va o'rta maxsus o'quv muassasalari o'qituvchilari, shuningdek, katta yoshli suzuvchilar uchun seminarlar tashkil etildi.

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

Respublikaning yetakchi suzish markazlari qatoriga Navoiy shahridagi “Mehnat” BO'SM ham kirdi. Maktabning bosh murabbiysi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy O.G. Olishkevich edi. Bu sport maktabida 1976 yil butunittifoq maktab o'quvchilari spartakiadasi chempioni, sport ustasi Lyudmila Chertova tayyorlangan bo'lib, u 100 va 200 m erkin usulda suzish bo'yicha yangi respublika rekordlarini o'rnatgan edi – 1.00,64 va 2.10,36.

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

1978 yilda Turkiston harbiy okrugi Armiya Sport klubi bazasida Olimpiya tayyorgarligi Respublika birlashgan suzish Markazi ochildi va 1990 yilga qadar muvaffaqiyat bilan ish olib bordi.

1984 yilda Los-Anjelesda o'tkadirgan XXIII Olimpiada O'yinlariga (AQSh) muqobil sifatida Moskvada tashkil etilgan “Do'stlik-84” xalqaro musobaqalari respublikamiz vakillariga omad olib keldi. Ser-gey Zabolotnov 200 m chalqancha suzish bo'yicha g'olib va rekordchi bo'ldi, Larisa Belokon 200 m brass usulida suzib, birinchi o'rinni egalladi (murabbiyi – V.S. Manin).

V.S. Manin – O'zbekiston va SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya xodimi, 1981-82 yillarda SSSR miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindori. Xizmat ko'rsatgan sport ustasi L.Belokon eng kuchli brasschilardan biri, jahon chempionati kumush medali sovrindori, Jahon Universiadasining ikki karra g'olibi, XTSU Ye.Klementyev, mamlakat chempioni, XTSU L.Zubitskaya, mamlakat sovrindorlari, SSSR xalqlari spartakiadasi sovrindorlari, XTSU A.Volkova hamda T.Podmarev va boshqalarni tayyorlagan, shuningdek, 120 dan ortiq sport ustalarini tayyorlashda ishtirok etgan.

1988 yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida o'tkazilgan XXIV Olimpiada O'yinlarida Sergey Zabolotnov 4x100 m majmualari estafetaning bronza medalini olishga sazovor bo'ldi.

Yuksak toifali suzuvchilarni tayyorlashda o'z ishiga sodiq tashabbuskor yulduz murabbiylarning butun bir turkumi mehnat qildi. Bular suzish sport turining faxriylari: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnov, SSSRda xizmat kursatgan murabbiylar V.T. Bondarenko, V.S. Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E. Shpolyanskiy, A.A. Shvarsman, P.M. Borodkin, V.P. Lyutiy, V.V. Petrov, T.F. Lenina, R.P. Manina, V.A. Yashnova, O.G. Olishkevich, V.E. Ryabov edi.



Rasm 11. Suv ostida suzuvchining harakati.

1.5. MUSTAQIL O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA SUZISH

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

1992 yilda mustaqil O'zbekistonning suzish federatsiyasi tashkil etildi, Shokarim Abdullayevich Annazarov uning prezidenti etib saylandi.

1994 yilda O'zbekiston Suzish federatsiyasi teng huquqli a'zo sifatida Xalqaro Federatsiyaga (FINA), shuningdek, Osiyo Suzish assotsiatsiyasiga (AASF) qabul qilindi. Shu yilning iyulida O'zbekistonning V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Agafonov, A.Galyautdinov, S.Vecherkindan iborat suzish terma jamoasi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.V. Petrov rahbarligida tarixda birinchi marta jahon chempionatida UP qatnashdilar. Oktyabrda esa suzuvchilar terma jamoasi Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo O'yinlarida birinchi marta ishtirok etib, erkin uslubda 4x100 m estafetada bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

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

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

1996 yilda terma jamoamiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan VI Osiyo Chempionatida qatnashdi va 1 ta oltin, 1 ta kumush ham-da 3 ta bronza medalini yutib oldi.

8 kishidan iborat terma jamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nachayev, M.Shilov, S.Kleshko) AQShning Atlanta shahrida o'tkazilgan XXVI Olimpiada O'yinlarida qatnashdi.

2000 yilda O'zbekiston vakili G.G. Bugakov Osiyo Suzish asso-tsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylandi. Shu yili O'zbekistonning 9 kishidan iborat terma jamoasi: O.Svetkovskiy, R.Nachayev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voytsekovich, P.Vasilyev, S.Iskandarov, M.Bugakova, A.Koroleva XXVII Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida ishtirok etdi.

2001 yilda O'zbekiston suzuvchilar terma jamoasi yosh guruhlararo o'tkazilgan suv sporti turlari bo'yicha I Osiyo chempionatiga bordi (XXR, Gonk-Kong). Musobaqada AASF a'zosi bo'lgan 22 mam-lakatdan 837 suzuvchi qatnashdi. O'zbekistondan 28 nafar sportchi to'rtta yosh guruhida ishtirok etdi:

Birinchisi – 18 yosh va undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchisi – 15-17 yosh (11 suzuvchisi).

Uchinchisi – 13-14 yosh (6 suzuvchi).

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

Bizning sportchilarimiz dasturning 57 alohida nomerida va 4 estafetada qatnashdilar, suzuvchilar 94 marta hamda final poygalarida qo'shimcha 14 marta startga chiqdilar. Quyidagilar

champion

va

sovrindor

bo'ldilar.



Rasm 12. Suv ostida suzuvchining harakatlari.

Oltin medallar					
	F.I.	T.Y.	Jamoa	Masofa	Natija
1.	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 aral./usul	2.08,72
2.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	100 chalk/usul	1.08,07
3.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Na- voiy shah.	100 chalk/usul	1.00,50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalk/usul	31,75
5.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Na- voiy shah.	50 chalk/usul	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Na- voiy shah.	100 erkin/usul	53,02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalk/usul	2.27,04
8.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Na- voiy shah.	200 chalk/usul	2.11,79
9.	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Na- voiy shah.	4x100 majmuali estafeta	3.59,73
	Shilov Maksim	1981			
	Puxnatiy Oleg	1975			
	Agafonov Aleksandr	1975			
10	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Na- voiy shah.	4x100 erkin usul	3.32,08
	Galyautdinov Albert	1976			
	Vasilyev Pyotr	1982			
	Puxnatiy Oleg	1975			
Kumush medallar					
1.	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Na- voiy shah.	100 batt.	57.31
2.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin	50 brass	30,58

			suv		
3.	Lyashko Oleg	1980	RFSOPr	50 batt	26.08
4.	Iskandarova Saida	1980	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 chal.usul	31,75
5.	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 erkin usul	1.56,27
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 erkin/us.	24,28
7.	Alekseyev Mixail	1983	O'zbekiston terma jamoasi	4x100 majmuali estafeta	4.05.22
	Sidorov Oleg	1983			
	Karpov Aleksey	1984			
	Moiseyenko Denis	1983			
Bronza medallar					
1.	Shilov Maksim	1081	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 brass	30.58
2.	Alekseyev Mixail	1983	MNO Toshkent	50 chal.usul	28.96
3.	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	100 brass	1.06.83
4.	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 brass	1.06.68
5.	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 erkin usul	53.40
6.	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 batt.	26.28

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

XXRning Juxay shahrida 2002 yilda o'tgan suv sporti turlari bo'yicha II Osiyo Chempionatida 14 ta medal qo'lga kiritildi:

Oltin medallar					
	F.I.	T.Y.	Guruh	Masofa	Natija
1.	Soy Sergey	1986	2	100 erk.us.	53.82
Kumush medallar					
1.	Lyashko Oleg	1982	1	50 bat	25.61
2.	Iskandarova Saida	1980	1	100 chal.us.	1.08.92
3.	Iskandarova Saida	1980	1	50 chal. us.	31.92
4.	Iskandarova Saida	1980	1	200 chal.us.	2.26.87
5.	Morkovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.20
Bronza medallar					
1.	Bugakov Danil	1988	3	50 chal.us.	30.09
2.	Soy Sergey	1986	2	50 erkin.us.	25.01
3.	Voytsexovich Sergey	1982	1	200 brass	2.24.18
4.	Tishchenko Anton	1986	2	50 batt	26.12
5.	Lyashko Oleg	1982	1	100 batt	56.41
6.	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	[Тема]
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			

	Soy Sergey	1986			
7.	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	3.40.79
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
8.	Soy Sergey	1986	2	4x100 majmuali estafeta	4.04.73
	Morkovin Andrey	1985			
	Tishchenko Anton	1986			
	Anishchenko Sergey	1985			

2002 yilda Pusan shahrida (Janubiy Koreya) XIV Osiyo O'yin-lari o'tkazildi. Suzish musobaqalarida AASF a'zolari bo'lgan 31 mamlakatdan 296 suzuvchi ishtirok etdi. O'zbekistondan ularda 5 nafar suzuvchi qatnashdi:

1. Agafonov A., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
2. Vasilyev P., 1982, SU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
3. Galyautdinov A., 1976, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
4. Nachayev I., 1974, XTSU, O'zbekiston GTK, Toshkent sh., RFSOPr.
5. Puxnatiy O., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.



Rasm 13. Suv ostida suzuvchining harakati.

Ravil Nachayev 50 m erkin usulda suzish bo'yicha XIV Osiyo O'yinlari chempioni bo'ldi (22,86 – O'zbekiston rekordi). Shuningdek, u 100 m batterflyay usulida suzish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangiladi – 55.00.

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

2008 yilda bizning sportchilarimiz Pekin (Xitoy)da o'tkazilgan XXIX Olimpiya o'yinlarida qatnashdilar:

№	F.I.	T.y.	Masofa	Natija
1.	Shlemova Irina	1984	100 m erkin usul	58,77
2.	Romashkin Pyotr	1989	100 m erkin usul	51,83
3.	Nazarov Ibrohim	1988	200 m erkin usul	1,56.27
4.	Bugakov Danil	1988	100 m chalqancha usul	56,59
5.	Pankov Sergey	1988	200 m batterflyay	2,03.51
6.	Demyanenko Ivan	1989	100 m brass usuli	1,05.14
7.	Bugakova Mariya	1985	50 m erkin usul	29,73

Respublikamiz sporti sharafiga xizmat ko'rsatgan sport ustalari S.Babanina, S.Zabolotnov, L.Kolesnikov, L.Belokon, mamlakat chem-pioni va rekordchisi, sport ustasi N.Ustinova, mamlakat

chempionlari va rekordchilari, xalqaro toifadagi sport ustalari S.Konov, T.Rilova, A.Volkova, L.Zubitskaya, T.Podmarev, D.Pankov, sport ustalari O.Gribkova-Leonina, T.Potapova-Lyagina, R.Pavlova, Ye.Bender, M.Panina, I.Tishchenko, E.Ovchar va boshqalar himoya qildilar.

Quyidagi sportchilar Respublika chempionlari va rekordchilari, KSJlar Markaziy kengashlari va idoralarning chempionlari, xalqaro musobaqalarning ishtirokchilari hamda g'oliblari bo'ldilar.

V.Manin, V.Medvedev, J.Bolotova, S.Vecherkin, E.Vavilova, E.Moshchenko, P.Pak, A.Talpekin, A.Gerasimov, A.Arhipov, V.Tolstopyatova, L.Chertova, S.Garanin, F.Gaysin, I.Abdulova, E.Sergeyeva, S.Mojarovskaya, A.Mixaylina, S.Aleksandrenok, M.Laryuxina, N.Komarova, Z.Saxabutdinova, S.Xlunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyansev, K.Denikayev, N.Grishin, A.Kiseleva, V.Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V.Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nechayev va boshqalar. Ular orasida yerli millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolboyev, R.Vaxobov, K.Boltaboyev, D.Igamberdiyev ham bor.

I.6. SPORTCHA SUZISH USULARINING RIVOJLANISHI



Rasm 14. Suzishda start olishi.

Sportcha suzish usullari texnikasi o'ziga xos usullarining ("sajenka", "kuchukcha", "yonboshda", "chalqancha") takomillashuvi natijasida shakllangan. XVI asr fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening "Gargantuya va Pantagryuel" romanida shunday usullarning tasviri berilgan. U ulkan Gargantuyaning tarbiyalanishi haqida shunday yozadi: "U daryoda suzishni mashq qilar, ko'ksida, chalqancha yotib, yonbosh bilan, butun tanasi bilan, faqat oyoqlari bilan, daryodan bir qo'lini chiqargan holatda kitob tutib suzardi; shu tariqa u kitobga nam tekkizmay, yopinchi'ini Yuliy Sezarga o'xshab tishlarida tishlagancha butun Senani suzib o'tardi; keyin faqat bitta qo'li yordamida dahshatli kuch bilan qayiqqa sapchib chiqar, undan yana suvga kalla tashlar, daryo tubini tekshirar, suv ostidagi toshlarni paypaslar, o'p'qon va girdoblarga sho'ng'ar edi".

Sportcha suzish texnikasining rivojlanish tarixidan ma'lum bo'lishicha, musobaqalarning mavjud qoidalari doirasida muntazam ravishda yangi, yanada kattaroq tezlik bilan suzish usullari paydo bo'lgan. 1788 yilda Angliyada suzish bo'yicha birinchi rasmiy muso-baqalarda suzuvchilar faqat brass va yonlama – qo'lni suvdan chi-qarmay suzish usullarini qo'llaganlar. Brass eng eski suzish usuli: ham qisqa, ham uzoq masofalarda dastlabki rekord natijalar aynan shu uslubdan foydalanib ko'rsatilgan.

Yonbosh bilan suzishning xalqona usuli (Side Stroke) XIX asr-ning ikkinchi yarmida inglizlar tomonidan takomillashtirilgan. Inglizlar Hindoston aholisidan bunday usulda suzishning bir texnik detalini o'zlashtirganlar – bir qo'lni suv yuzasidan o'tkazganlar. Natijada "Overarm

Stroke” (ya’ni “qo’l oralatib zarba” yoki “bir qo’l bilan yuqoridan zarba”) usuli paydo bo’ldi va uning “over-arm” nomi saqlanib qoldi. U vaqtda bir qo’l eshkak misoli ishlaganda, ikkinchi qo’l suv yuzida harakatlangan, oyoqlar esa qaychisimon ish bajargan. Yonbosh bilan bunday o’ziga xos suzish usuli rus suzuvchilariga yaxshi tanish bo’lgan. Ruslar uni o’zlashtirib olgunlariga qadar ruslar o’z daryo, ko’l va dengizlarida shu taxlitda suzganlar.



Rasm 15. Ko’krakda krol usulida suzish.

1873 yilda ingliz Djon Artur Tredjen birinchi bo’lib yangi suzish usulini namoyish etdi, u “Double overarm Stroke” (qo’llar bilan ikki martadan galma-gal zarba berish”) deb nomlandi. Keyinchalik uni “Tredjen-stil” deb ataydigan bo’ldilar. “Tredjen” usulida (ruslarda bu usul “Sajenki” nomi bilan mashhur) suzuvchi ko’krakda yotib, boshini suv yuzida tutib turadi; qo’l galma-galdan eshkak kabi ishlab, suv yuzidan oldinga o’tkaziladi. 1905-1908 yillarda tredjen usulida oyoqlar bilan kesishma - “qaychisimon” harakatlarni qo’llay boshladilar. Bu katta samara berdi. 1908 yil Olimpiada o’yinlari va 1906-1908 yillar jahon chempioni X.Teylor tredjen usulida eng katta muvaffaqiyatlarga erishdi.

Sportcha suzish tug’ilib kelayotgan davrda erkin usulda suzishning uch usuli eng ko’p ommalashgan edi:

1. Ko’krakda brass usulida suzish.
2. Over-armga aylantirilgan yonbosh bilan suzish.
3. Tredjen usulida suzish.

Sportcha suzishning keyingi taraqqiyoti jarayonida faqat brass saqlanib qoldi. Brass usulida suzish birinchi bor daniyalik N.Vinman-ning 1938 yilda chop etilgan “G’avvos” kitobida tahlil qilinib, tasvirlab berilgan. Brass erkin usulda suzish musobaqalarida, ayniqsa, uzoq masofalarda keng qo’llanila boshlandi. 20-yillarning o’rtalarigacha shu tariqa davom etdi, keyin u suzishning yanada tezkor usullari bilan surib chiqarildi.

1904 yilda brass suzishning mustaqil usuliga aylandi. O’shan-dayoq Olimpiada o’yinlari dasturiga alohida musobaqa turi sifatida kiritildi. Uzoq yillar davomida u “qurbaqacha suzish” nomi bilan tanish edi, faqat XX asrdagina fransuzcha “Brasse” so’zi (“qo’llarni yozish” fe’lining hosilasi) eski suzish usuliga nom berdi, bu usulda suzish vaqtida mumkin bo’lgan harakatlarning musobaqa qoidalarida yetarlicha tasvirlanmagani izoh topdi.

1928 yil Olimpiadasida I.Indelfonso qo’llarini sonigacha eshkaksimon harakatlantirib brass usulida yuqori natija ko’rsatdi, 1954 yilda esa M.Petrusevich masofaning bir qismini suv ostida suzib jahon rekordini o’rnatdi. Shunday qilib, “sho’ng’ib brass suzish” yuzaga keldiki, bunda qo’l songacha harakatlantiriladigan bo’ldi. Bu usulni brass texnikasining ancha tezkor varianti deb hisoblash mumkin, lekin 1957 yilda musobaqa qoidalarining o’zgarishi tufayli sportcha suzishda uning qo’llanilishi man etildi.

Brass usuli paydo bo’lganidan beri uning texnikasida jiddiy o’zgarishlar yuz berdi, uning suzish tezligini oshirishga imkon beradi-gan yangi variantlarning tinimsiz izlanishini aks ettiradi.

O'tgan asrning 30-yillarida ayrim sportchilar tezlikni oshirishga intilib, qo'llarini suv yuzasidan olib o'ta boshladilar. Brassning mutlaqo yangi turi – batterflyay paydo bo'ldi (ingl. Butterfly – bu usulda suzayotgan sport-chi ulkan kapalakni eslatadi). Batterflyay mumtoz brass usulidan ancha tezkor edi. 1935 yilning 22 fevralida amerikalik Djimmi Xiggins ushbu yangi usulda 100 *m* masofani suzib utib, rasmiy musobaqalarda brass usulida yangi jahon rekordini o'rnatdi (1.10.8). Shu yilning kuzida qoradengizchi matros S.Boychenko 100 *m* ni 1.08,099 suzib o'tdi.

Yangi suzish texnikasining keyingi rivoji taniqli suzuvchilar Semyon Boychenko va Leonid Meshkov nomlari bilan bog'liq. Shundan besh yil o'tgach, 1948 yil o'yinchilarning final poygasida mumtoz brassni qo'llagan suzuvchi 200 *m* masofani oxirgi bo'lib yakunladi va 1953 yilning 1 yanvaridan boshlab FINA brass va batterflyay usullarini bir-biridan ajratdi, olimpiada dasturida esa ularning har biriga alohida o'rin berildi. Brass texnikasi tinimsiz takomillashib bordi, natijada zamonaviy tezkor brass yuzaga keldi.

Shu yillarda batterflyay texnikasining yangi tezkor turi – delfin paydo bo'ldi: oyoqlarning brassdagi harakatlari o'rnini butun tana va oyoqlarning to'lqinsimon harakatlari egalladi. 1935 yilda amerikalik D.Zig shu usulni (va batterflyay uchun rekord tezlikni) birinchi bor namoyish etdi. 1953 yilda venger suzuvchisi D.Tumpek ilk bor delfin texnikasini qo'llab, jahon rekordini o'rnatdi. O'sha paytdan boshlab, batterflyay usulida start olgan suzuvchilar uning tezkor turidan foydalanadilar.

Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida suzishdan keyin delfin tezligiga ko'ra uchinchi usul hisoblanalar edi, unda 1961-1962 yillarda chalqancha krolga nisbatan yuqoriroq natijalar ko'rsatila boshlandi. Hozirgi vaqtda delfin ko'krakda krol usulidan keyin tezlik nuqtai nazaridan ikkinchi o'rinda turadi.

XX asrning boshlarida suzishning yangi, eng tezkor usuli – krol paydo bo'ldi. Solomon orollarida tug'ilgan A.Vikkeli musobaqalarda bu usulni birinchi bor namoyish qildi, uni yerli xalqdan o'rgangan edi. U 1898 yildayoq deyarli bugungi kunda mashhur olti zarbali krol usulida suzardi, lekin masofaning oxirida qattiq holdan toygani uchun uning texnikasi ommalashmagan edi.

Over-arm hamda tredjen-stil xalqaro sportcha suzishning rivojdanishi jarayonida mustaqil “yashash” huquqini olmaydi. Faqat Rossiyada va sobiq Ittifoqida over-arm mustaqil sport usuli sifatida tan olinardi. Mamlakat chempionatlarida (1914-1952 y.) muntazan ravishda musobaqalar o'tkazilar, erkaklarning 100 va 300 *m* bellashuvlarida hamda ayollarning 100 va 200 *m* poygalarida SSSR rekordlari alohida qayd etilardi. Over-arm va tredjen-stil asta-sekin rasmdan qola boshladi, chunki tezkorroq krol usuli rivojlanib kelayotgan edi. Ko'krakda krol usulida suzishni birinchi bor qo'llagan sportchilar vengr Zoltan Xalman va avstraliyalik Richard Kevil bo'ldi. Z.Xalman qo'l va oyoqlar harakatini takomillashtirib (rostlangan qo'llarni va kuch bilan galma-galdan eshkaksimon harakatlantirish, oyoqlarni tredjen-stildagidek gorizontol yo'nalishda emas, balki vertikal yo'nalishda asta-asta navbat bilan qimirlatish), suzish tezligini ancha oshirdi va 1904 yilda erkin usulda 50 va 100 yardga suzish bo'yicha olimpiadada oltin medallarini qo'lga kiritdi. R.Kevil oyoqlar harakatining tekisligini Z.Xalmanga qaraganda ko'proq o'zgartirib, ular faolligini kuchaytirdi. Qo'lning har bir “eshishi”ga muvofiq Kevil qarama-qarshi oyog'i bilan bir harakat (zarba) bajarar edi. U go'yo suvda emaklardi, yangi usulning nomi ham shu bilan bog'liq (inglizcha *krawl* – emaklash).

Z.Xalman taklif etgan suzish usuli sport tarixiga “vengercha krol” bo'lib, R.Kevil usuli esa “avstraliyacha krol” bo'lib kirdi. Bunday suzish texnikasini yanada takomillashtirish 1912 va 1920 yillar Olimpiada o'yinlarining 100 *m* erkin usulda suzish bo'yicha g'olibi gavayalik Dug Kaxanamoku chekiga tushdi, u jahon rekordlarini ko'p bor yangilab, ilk marta ko'pdan orzu qilingan bir daqiqa chegarasiga juda yaqin keldi (1.00,4).

Uning orqasidan krol texnikasiga jahon rekordchilari va olimpiada chempionlari – amerikalik Charlz Daniels (1908-1910 y.), gavayalik Dug Kaxanamoku (1912-1920 y.), amerikalik Norman Ross (1918-1920 y.), Djon Veysmyuller (1922-1928 y.), Etel Laki, Marta Norelius va Gertruda Ederle (1920-1924 y.) yangi o'zgarishlar kuritishdi. Ularning ko'pchiligi mashhur amerikalik murabbiy Vilyams Baxraxning shogurdalari edi. Eng tezkor suzish texnikasi ustida Vilyams Bakrax olib borgan izlanishlarni uning o'quvchisi Djon Veysmyuller hammadan ko'ra

yaxshiroq amalga oshirdi, u ko'p karra jahon rekord-chisi, Olimpiada o'yinlarining (1924, 1928 y.) besh karra g'olibi edi.

Veysmyullarning kroli quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi: suvga tekis yuzaki kirish bilan bajariladigan start, yuz qoshlargacha suv ostida, bo'shashtirilgan qo'l faol "eshish"dan avval oldinga cho'ziladi; "eshish" vaqtida qo'l tirsak bo'g'imida bukilgan; o'ng qo'l suvdan chiqarilganda, bosh o'ng tomonga burilib, og'iz orqali tez, chuqur nafas olinadi, undan keyin bosh dastlabki holatga qaytib, shu zahoti (to'g'ridan-to'g'ri suvga) burun orqali nafas chiqarildi. To'g'ri uzatilgan, lekin bo'sh qo'yilgan oyoqlar yuqoridan pastga, keyin yana yuqoriga tez-tez ritmik harakatlarni amalga oshiradi, ularning sur'ati – ikkala qo'lning to'la sikl harakatlari davomida oyoqlar bilan 6 bor zarba bajariladi.

Yigirmanchi yillarning birinchi yarmida bir qator amerikalik suzuvchilar, jumladan, Veysmyuller kroli texnikasini boshqalarnikidan ajratib turadigan jihat – ravonlik, qayishqoqlik, ritmlilik, uzluksizlik hamda barcha harakatlarning o'zaro aniq mosligi edi. 20-yillar boshida V.Bakrax va uning shog'irdlari tomonidan ishlab chiqilgan krol texnikasi shu qadar oqilona va mukammal ediki, keyinchilik yarim jahon chempionlari biror jiddiy o'zgartirish kiritmagan holda undan foydalandilar.

Amerikalik suzuvchi, besh karra Olimpiada chempioni Djonni Veystyullarning 1922-1940 yillardagi rekord natijalari olti zarbali krolning shak-shubhasiz afzalliklarini tasdiqladi. Faqat oltmishinchi yilning oxiridan bu texnikaga tub o'zgarishlar kuritila boshlandi. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasining keyingi taraqqiyotiga avstraliyaliklar eng ko'p hissa qo'shdilar. Ular suzishning mutlaqo yangi texnikasini yaratdilar – bu qo'llarda ikki zarbali krol edi. Erkin suzish bo'yicha musobaqalarda barcha masofalarda yangicha krolni qo'llash natijasida avstraliyaliklar deyarli barcha jahon sovrinlarining sohibiga aylandilar (erkaklar ham, ayollar ham). Ular yaratgan texnikaning amerikaliklarnikidan jiddiy ustun tomonlari mavjud edi: qo'l panjasi suv yuzasiga tegishi bilan darqol "eshish"ning kuch ishlatiladigan qismi boshlanardi ("veysmyullercha bosib kelish" to'la bartaraf etildi), "eshish" harakati yarim egilgan qo'l bilan qiya yo'nalishda nihoyatda faollik bilan bajarilardi. Avstraliyalik suzuvchilar quvvatni oqilona ravishda tejash maqsadida oyoqlarning kuchli va tezkor harakatlaridan voz kehdilar. Ular qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun quruqlik va suvda maxsus kuch mashqlarini joriy qildilar. Bu Veysmyuller izdoshlariga nisbatan yangicha krol usulida suzuvchilarning "eshish" harakatlarini ancha tez va samarali bajara olishlariga imkon berdi.

Sprintercha krol texnikasi Vladimir Bure va uning murabbiyi Valeriy Vladimirovich Bure tomonidan butunlay o'ziga xos tarzda takomillashtirildi. O'zgarishlar quyidagilardan iborat: tana suv yuzasida baland tutiladi va qo'llar bilan nihoyatda tez "eshish" harakatlari bajariladi.

Ko'krakda krol bilan bir vaqtda chalqancha krol ham rivojlanib bordi. Mustaqil tur sifatida chalqancha suzish II Olimpiada O'yinlaridan boshdab (1900 y.) musabaqalar dasturiga kiritildi. O'tgan asrning dastlabki o'n yilligi mobaynida suzuvchi suzishning bu usulida to'ntarilgan brassdan foydalanardilar. 1912 yil O'yinlarida Garri Xebner (AQSh) birinchi marta qo'llarini navbatmanavbat harakatlantirib, oyoqlari bilan uchayotgandek zarbalar berib, "to'ntarilgan krol" usulini qo'llaydi va chalqancha brass usulida suzayotgan raqiblaridan ancha o'zib ketdi. 30-yillarda chalqancha krolning zamonaviy texnikasini boshqa amerikalik – 1936 yil Olimpiada chempioni Adolf Kifer namoyish etdi. Bu suzuvchi birinchi bo'lib salto bilan burilib, Berlin O'yinlarida raqiblari oldida katta ustunlikka ega bo'ldi. 1936 yilda 100 m masofaga chalqancha suzish buyicha Kifer o'rnatgan rekord jahon miqyosidagi g'alabalar jadvalida 12 yil yangilanmay turdi. Bu usulda qo'l va oyoqlar bilan "eshish" harakatlari texnikasiga chalqancha suzish bo'yicha ko'p karra jahon rekordchilari amerikalik Adolf Kifer (1935-1944 y.) va GDR suzuvchisi Roland Mattes (1967-1975 y.) tub o'zgarishlar kiritdilar. 1948 yilda chalqancha krol texnikasi bir ozgina o'zrardi – suzuvchilar bu usulda qo'lni tursak bo'g'imida bukib harakatlantiradigan bo'ldilar.

XX asr boshlarida sportcha suzishning to'rtta usuli – brass, batterflyay, ko'krakda krol (erkin usul poygalarida qo'llaniladi) va chalqancha krol (chalqancha usul poygalarida qo'llaniladi) paydo bo'lib, ommaviy ravishda rivojlana boshladi. Suzishning bu to'rt usulini birlashtirish natijasida beshinchi tur – majmualiy suzish yuzaga keldi, bunda bir suzuvchi galma-gal to'xtovsiz bir

poygada masofani (200 yoki 400 m) dastlab batterflyay (50 yoki 100 m), keyin yana shuncha kesmani chalqancha, brass va krol usulida suzib o'tadi.

Zamonoviy sportcha suzish Olimpiada o'yinlari dasturida egallagan o'rniga ko'ra ikkinchi (yengil atletikadan keyin) sport turi bo'lib, unda suzuvchilar medallarning 32 komplekti uchun bahs yuritadilar.



Rasm 16. Suzish sport turida musobaqa jarayoni.

2 Seminar dars

Mavzu: Suzish rivojlanish tarixi

Reja: 1.Qadimgi suzish usullarini suzish. Quruqlikda chalqancha krol' usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchunURM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);;

2.Suvda chalqancha krol' usulida oyoq harakatini o'rganish uchunURM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga, orqaga harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
Asosiyqism 50'	Suvgakirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida oyoq harakatlarini bajarish	5'	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim 1-Qo'llar yonga harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi,3- oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv tubiga tayanib: tikka turib chalqancha krol' usulida oyoq harakatlarini bajarish: bajarish	5'	
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishil ozim

	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Sirpanishda brass usulida oyoq harakatlarini bajarish	2x25m	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi
	Ch krol': Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini va 1 nafasga moslab bajarish,	4x25m	Oyoq harakatlari o'tkir bukilmagan va to'xtamasdan harakatlanadi
	Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi Qo'l suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l suvdan chiqayotganda esa yuztez suvga o'giriladi nafas qo'l suvga kiringuncha sekin chiqariladi
	Ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar birlashgan tirsaklar bukilmagan, eshish tos suyagigacha bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	Ko'krakda kuchli itarilib suv tagida sirpanish	4x10	Suzganda asta bajariladi
	Chalqancha holda kuchli itarilib suv tagida sirpanish	4x10m	Nafassiz bajariladi
	Xuddi shunday mashqlarni suv yuzasida oyoqlarni kuchli to'xtovsiz bajarish	2x25m	Suv tagida ko'z yumilmaydi
	brass usulida oyoq yordamida bajarish	2x25m	Oyoq harakatini nazorat qilish
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin suv tagida uzoqqa harakatlanish 2 suv tagida uzoq vaqt turish	10'	Nafas olinmaydi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

3 Amaliy dars

Mavzu: Suzish rivojlanish tarixi

Reja: 1.Qadimgi suzish usullarini suzish. Quruqlikda chalqancha krol' usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchunURM (umum rivojlantirish mashq-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);
2.Suvda chalqancha krol' usulida oyoq harakatini o'rganish uchunURM (umum rivojlantirish mashq-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga, orqaga harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tozni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
Asosiyqism 50'	Suvgakirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida oyoq harakatlarini bajarish	5'	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim 1-Qo'llar yonga harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi,3- oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv tubiga tayanib: tikka turib chalqancha krol' usulida oyoq harakatlarini bajarish: bajarish	5'	
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishil ozim

	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Sirpanishda brass usulida oyoq harakatlarini bajarish	2x25m	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi
	Ch krol':Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini va 1 nafasga moslab bajarish,	4x25m	Oyoq harakatlari o'tkir bukilmagan va to'xtamasdan harakatlanadi
	Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi Qo'l suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l suvdan chiqayotganda esa yuztez suvga o'giriladi nafas qo'l suvga kirguncha sekin chiqariladi
	Ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar birlashgan tirsaklar bukilmagan, eshish tos suyagigacha bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	Ko'krakda kuchli itarilib suv tagida sirpanish	4x10	Suzganda asta bajariladi
	Chalqancha holda kuchli itarilib suv tagida sirpanish	4x10m	Nafassiz bajariladi
	Xuddi shunday mashqlarni suv yuzasida oyoqlarni kuchli to'xtovsiz bajarish	2x25m	Suv tagida ko'z yumilmaydi
	brass usulida oyoq yordamida bajarish	2x25m	Oyoq harakatini nazorat qilish
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin suv tagida uzoqqa harakatlanish 2 suv tagida uzoq vaqt turish	10'	Nafas olinmaydi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

4 Amaliy dars

Mavzu: Suzish rivojlanish tarixi

Reja: 1. Qadimgi suzish usullarini suzish;

2. Quruqlikda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl anishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol' oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba oyoq harakati yordamida har xil qo'l		Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim,

	holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib oyoqlarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

3 MA'RUZA

Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish
R E J A :

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

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

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

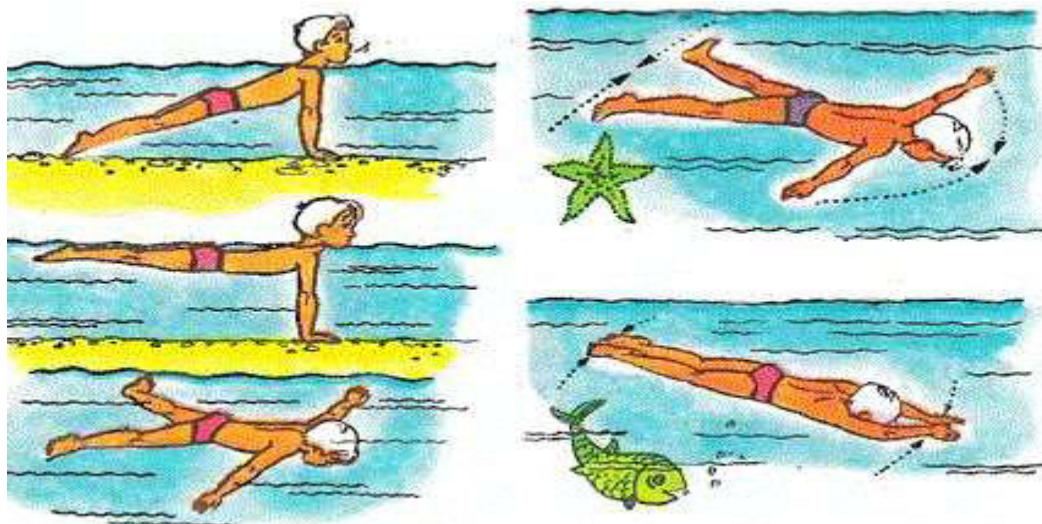


Rasm 1. Suv ostidagi suzish.

Boshlang'ich baxo

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, rekordlar ro'yxatga olinadi: erkin usul-100, 200, 400, 800 1500 m; estafetalar-4x100 m, 4x200 m; brass-100, 200 m; delfin-100, 200 m; krol usulida chalqancha suzish-100, 200 m; aralash suzish-200 m (50 m del-fin, 50 krol usulida chalqancha, 50 m brass, 50 m krol usulida ko'krakda);-400 m (100 m delfin q 100 m krol usulida chalqancha100 m brassq100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta-4x100 m (100 chalqancha100 m brassq100 m delfinq100 m krol).

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



Rasm 2. Suzishda yulduzcha mashqni bajarish.

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

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

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

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

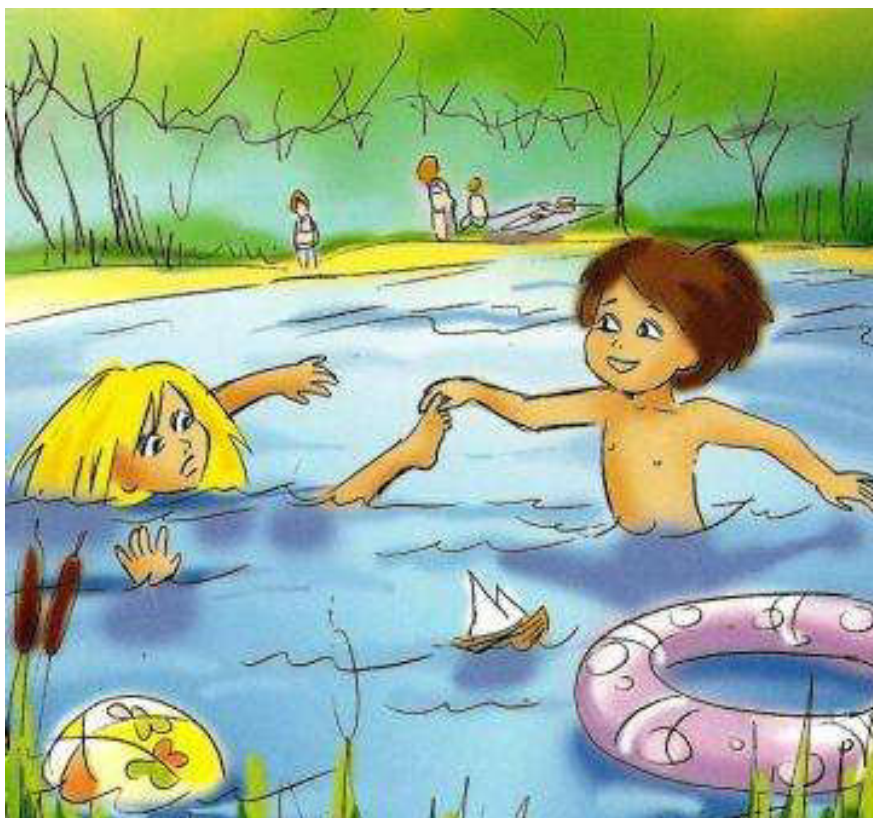
Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

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

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

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

Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.



Rasm 3. Suvda o'yinlar.

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

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

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



Rasm 4. Suvga har xil sakrashlar.

Yelka jaroxatlari

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

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

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

Yelka jaroxatlari haddan tashqari

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

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

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



Rasm 5. Suvda uchraydigan har xil holatlar.

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

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

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

Yelka bo'shligi

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

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

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

To'qnashish

suv ostida suzish. Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib, rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy, ilmiy, xo'jalik va mudofaa ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy-tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o'simliklar dunyosini o'rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar.

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

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

Stress reaksiyasi

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

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

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

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



Rasm 6. Qutqaruv harakatlar.

Umurtqa jaroxatlari

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

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

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

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

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

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

Umurtqa pog'onasinig qiyshaishi

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

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

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

O'yin to'rt tarafi eg'och po'kaklar bilan o'ralgan suv maydonida (20x30 m) o'tkaziladi. Maydonning yuza chiziq-lari o'rtasiga balandligi 90 sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. Uyinda ishtirok etish uchun har bir komandadan 11 kishiga zayavka berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus paytida almashtirib turiladi.

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

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

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

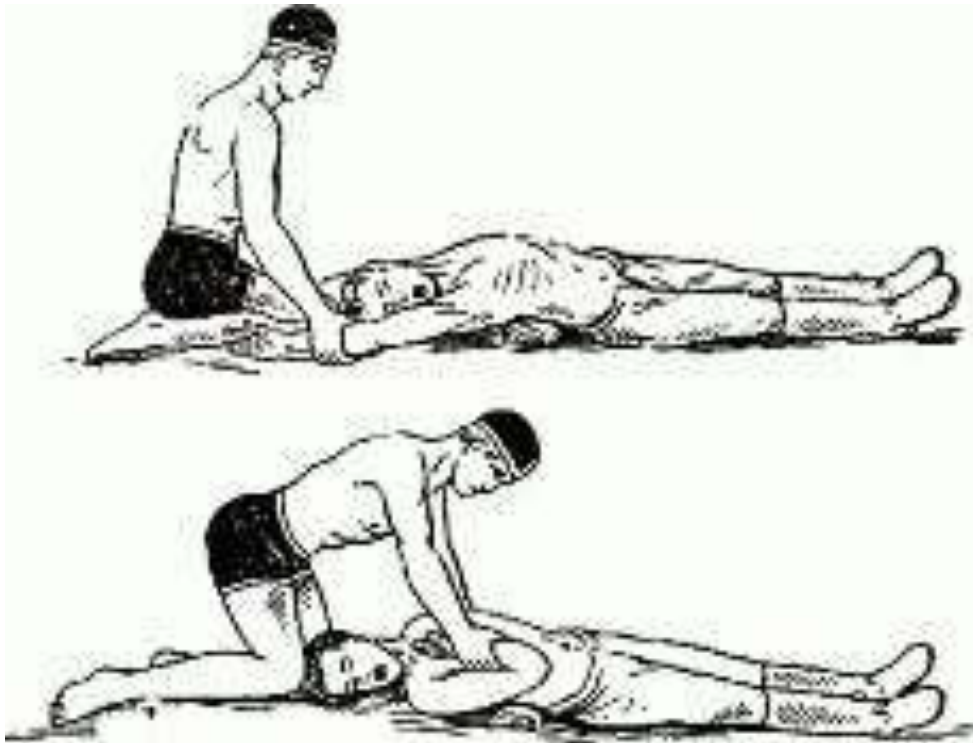
Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog'lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir.

Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'pjihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, ongli intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi.

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

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

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



Rasm 7. Sun'iy nafas berish harakatlari.

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

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

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

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

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

Suzish suv to'pi, suv tagida suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, eshkak eshish sporti, yelkanli sport, parashyutdan sakrash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Suzish malakasini egallash esa har bir inson, ayniqsa xizmati suv bilan bog'liq odamlarga juda zarur. Suzish quruqlikdagi

qo'shinlar, harbiy havo va dengiz floti jangchilarining jismoniy tayyorgarligida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sistemasida sportcha suzish asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish buyicha sinov topshirish uchun aniq belgilangan masofaga, ma'lum vaqtda yoki uzaytirilgan masofani vaqtga qaramay suzib o'tish kerak. Norma topshiruvchilarning jinsiga va yoshiga qarab belgilangan masofa bosqichma-bosqich oshib boradi.

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

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

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

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

Sport turlari buyicha federasiyasi tomonidan uyushtirilgan uslubiy seminarlarda, malaka oshirish fakultetlarida oshirib boradilar. Suzish, suv to'pi va suvga sakrashdan ilmiy-pedagogik kadrlar ilmiy-tekshirish institutlari aspiranturalarida va jismoniy tarbiya institutlarida tayyorlanadi. Ayrim o'qituvchi va murabbiylar ilmiy-tekshirish va uslubiy ishlarni mustaqil bajarishadi. Muntazam chiqarilayotgan maxsus adabiyotlar (darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar, musobaqa qoidalari va hokazolar) suzish, suv to'pi va suvga sakrashni o'rgatishda, nazariy saviyani oshirish va dars berish uslubiyasini yaxshilashda ko'mak beradi. (8-rasm.)



8-rasm.

Mashg'ulot paytidagi xavfsizlik tadbirlari

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

suzish darsi boshlanishidan oldin medicina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish.

Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.

Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suv sporti ishlarining holati va vazifalari

Suv sporti turlari bo'yicha inshootlarning ko'payishi bilan birga shu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ham yildan yilga ortib bormoqda. Suv stansiyalarida va yozgi dam olish

lagerlarida suzishga o'rgatish ommaviy tus olmoqda. Ayniqsa bolalar va o'smirlarni suzishga o'rgatishda katta ishlar qilinyapti. Maktabgacha va maktab yoshidagi minglab bolalar suzish hovzalarida muntazam shug'ullanmoqdalar, sog'liqlarini mustahkamlamoqdalar, suzish texnikasini egallamoqdalar.

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

Suzish, suv polosi va suvga sakrash ishlarini rivojlantirishda maxsus inshootlarning ahamiyati katta. So'nggi yillarda suv havzalari va stansiyalari qurilishi avj oldirilyapti. Toshkent, chirchiq, andijon, guliston va boshqa shaharlarda 25 va 50 metrlik zamonaviy basseynlar ishga tushirildi³.



9-rasm. Suvda bajariladigan mashqlar.

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

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

Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi. Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar. Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.

³ ("Science of Swimming Faster" Scott Riewald, Scott Rodeo USA, 371 bet)

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

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan (havoda) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyok bir vaqtda harakat bajaradi. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.

Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi.

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

Estafeta-komandali musobaqalarning turi bo'lib, bunda Har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining «Marsh» komandasi yoki o'q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi. Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar Har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketmaketligi saqlanmog'i shart.

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

Uzoqqa suzish. Tabiiy suv havzalarida o'tkazilgan birinchilik uchun Uzoqqa suzish musobaqalari (erkaklar-25 km va ayollar-15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabani krol usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan. Hozirgi paytda uzoqqa suzish bo'yicha birinchilik o'tkazilmaydi. Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyati katta.



10-rasm. Cho'kayotgan odam yoniga suzib borish.

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

Sho'ng'ish-suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabilar. Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolish kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan. Sho'ng'ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi.

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

Suv to'siqlaridan suzib o'tish suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim-bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin. Kiyim-bosh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi. Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlary, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usuln o'rgatiladi.

Suv ostida suzish. Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib, rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy, ilmiy, xo'jalik va mudofaa ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy-tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o'simliklar dunyosini o'rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar. Suv ostida suzishda 1-komplekt-panjalar (lastlar, ballastlar, monolast), maska yoki ko'zoynak, nafas naychasi yoki 2-komplekt-siqilgan havo joilangan suv osti apparati-akvalang ishlatiladi. Hozirgi paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha Yevropa va Jahon chempionatlari o'tkazilib, suv osti sporti turlari bo'yicha rekordlar ro'yxatga olinmoqda.

Sinxron (badiiy) suzish xilma-xil statik va dinamik harakatlardan tuzilgan, individual yoki jamoa tarzda sportchi qizlar tomonidan bajariladigan mashqlardan iboat. Musobaqa dasturiga individual, juft va gurux chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarining xammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy dasturni bajarishadi. Bu shakllarni musobaqa nizomiga muvofiq xakamlar jamoasi tanlanadi. Chiqishlar 10 balli shkala bo'yicha baholanadi. Har bir mashq 1, 5 dan 2, 1 ballgacha murakkablik koeffitsiyentiga ega. Istalgan dastur bo'yicha chiqishlar musika jo'rligida bajariladi. Bunga 3 minutdan 5 minutgacha vaqt ajratilib, shu hisobdan qirg'oqda 20 sekund davomida harakat bajarish mumkin. Istalgan dasturda chiqishlarni baholashda bajariladigan mashq texnikasidan tashqari harakatlarning musika bilan uyg'unligi va ta'sirchanligi ham xisobga olinadi.

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

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

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

1. Suvga odatlanishga o'rgatuvchi.
2. Suzish elementlari texnikasini egallash va takomillashtirishga ko'maklashuvchi.
3. Umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi.

4. Amaliy, suv osti va sinxron suzish texnikasi bilan tanishtiruvchi.

Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi. Suvga sakrash elementlari texnikasini o'rgatishda va hokazolarda qo'llaniladigan o'yinlar shular jumlasidandir.

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

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

Suv to'pi-yagona, qiziqarli va zavqli sport o'yinidir. U sportchilardan yuksak suzish mahoratiga va suvda to'p bilan muomala qila olish qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi. O'yin to'rt tarafi eg'och po'kaklar bilan o'ralgan suv maydonida (20X30 m) o'tkaziladi. Maydonning yuza chiziqlari o'rtasiga balandligi 90 sm va kengligi 3 m li darvozalar o'rnatiladi. Uyinda ishtirok etish uchun Har bir komandadan 11 kishiga zayavka berilib, o'yinda bevosita 7 kishi qatnashadi va ular tanaffus paytida almashtirib turiladi. O'yin «sof vaqt» bilan 28 minut davom etadi, 7 minutdan to'rt davrga bo'linadi. Davrlar orasida 2 minutlik tanaffuslar bo'ladi. Bu fursat darvoza va o'yinchilarni almashtirishga imkon beradi. O'yinning maqsadi raqib darvozasiga ustalik bilan mumkin qadar ko'p to'p kiritishdan iborat.

SUZISH SPORTI TURLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

Suzish-suv to'pi, suvga sakrash, amaliy suzish va boshqa sportcha hamda sportcha bo'lmagan suzish turlari shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlaydi, ularda zarur, hayotiy (amaliy) ko'nikmalarni hosil qiladi. U yoshlarni Vatan mudofaasiga tayyorlashda, axloqiy va jismoniy sifatlarni, irodani tarbiyalashda katta yordam beradi. Suzish sporti ulkan tarbiyaviy, gigiyenik-sog'lomlashtirish, sport va amaliy ahamiyatga egadir. Suzish sportining tarbiyaviy ahamiyati butun mashg'ulot jarayonini qanday tashkil etilishiga ko'p jihatdan bog'liq. Aniq uyushtirilgan mashg'ulot va sport musobaqalari shug'ullanuvchilarda jamoaviy ruhini, ongli intizom va uyushqoqlikni, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni, sabot-matonat va mehnatsevarlikni, jasurlik, dadillik va o'z kuchiga ishonch kabi hislatlarni kamol toptiradi.



11-rasm. Cho'kayotgan odamni brass va chalqancha brass usullarida transportirovka qilish.

Suzish, suv polosi va suvga sakrash mashg'ulotlarida bajariladigan turli mashqlar shug'ullanuvchilarning xarakat qobiliyatini mukammallashtiradi, kuch, tezlik, chidam, chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilar sport turlari texnikasi va Mashg'ulot uslubiyotlari bo'yicha nazariy bilimlarni egallaydilar. Shuningdek darslarda sanitariyagigiyena malakalari ortadi, tozalikni saqlash va toza yurish ko'nikmalari hosil bo'ladi. Suvdagi jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'sirini va ularni to'g'ri qo'llashni bilmoq uchun, suzishning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishmoq zarur. Birinchidan, odam o'zi moslashmagan muhitda-suvda bo'ladi va biron-bir harakat bajaradi. Bunda suv xossalari (issiqlik sig'imi, issiqlik o'tkazuvchanligi, yopishqoqligi, zichligi va boshqalar) ning odam organizmiga ta'siri jihatlarini namoyon bo'ladi. Shu jumladan, oddiy suvga botish «termoregulyator» jarayonlarining o'zgarishiga olib keladi. Bu esa organizmni chiniqtirishga yordam beradi. Suvda issiqlik ajratishning oshishi natijasida organizmda modda almashinuvi faollashadi, energiya (suv Haroratiga va suzish tezligiga bog'liq holda) sarfi bir necha marta ko'payadi. Suvdagi mashg'ulotlar optimal gavda og'irligiga erishish, unda faol (muskul) va passiv (eg') to'qimalar optimal nisbatda bo'lishiga ko'maklashadi.

Erni Maglisko va qarshilik

Sesil Kolvin va Dok Kounsilman har ikkalasi oldinga harakat qilishda siljish kuchi ustun ekanligini takidlashdi, garchi har biri turli misollar keltirdi (dok bernullining tamoyili, sesil – to'lqinlar). Erni Maglisko kollej suzish jamoasi murabbiysi, shogirdlari 13 NSAA o'lcham 2 chempionati unvoniga ega va mashq psixologiyasida doktorlik dissertaciyasini yo'qlagan va u ham siljish ustun omil deb bilgan. Tajribali suzuvchilarning suzish harakatlarining suv osti fikrlari shuni ko'rsatdiki, qo'llar yonbosh va vertikal holda tekis holdan ko'ra yanada tezroq ishlaydi va siljish kuchi ustunligiga boshqa tushuntirish ham mavjud emas edi. Erni dokning fikrini tasdiqlovchi kitob chiqardi, u ham bernulli tamoyiliga etibor qaratdi va chirpirak harakatlanishda to'g'ri qo'llar suzishda har bir suzish harakatida siljish kuchini maksimallashtirardi.

1990-yillarda izlanish davom etar ekan, biroq ikki topilma Bernulli tamoyili va siljish ustun bo'lgan oldinga harakat ustidan yutdi. Birinchidan, Bernullining tamoyili inson suzishda oldinga harakatiga qo'llab bo'lmasligiga yoruqlik keltirdi, chunki suzuvchining qo'li na to'g'ri qarshilik qilgan va na etarlicha siyrak bo'lgan yuzada saqlanib turish uchun. Chegaraiy qatlam suyuqlikning yupqa qatlamidir va u suyuqlik oqib boruvchi obektning yuzasi bilan aloqadadir va bu Bernulli tamoyilining talabidir. Suzuvchi qo'lida chegara qatlam ajraladi. Bir vaqtning o'zida esa suzish oldinga harakatda Bernullining roli o'rganilgan, eng ildamlashgan o'rganishlar butun suzish harakati vaqtida qarshilik kuchi ustun bo'lgan, siljish emas.

Erni izlanish va xulosalarini qayta tekshirish uchun chegaralar o'rnatdi. Birinchi u suzish yo'lini tekshirdi. Tamoyil boshqa suzish usulida siljishni tushuntira bera olmadi va agar qarshilik oldinga harakatda ustunlik qilishni boshlasa? Suzuvchilar tekis harakat qilishni qayta boshlashlari kerakmi? Suzish usuli o'rganilar ekan, Erni Dok kabi aniqladiki, suzuvchilar oldinga harakatlanish kuchini yanada samarali foydalana oladilar, agar ular qimirlovchi suvdan tinch suvga yo'nalishni topa olishsa. U yana shuni tasdiqlaydiki, egri usul tekis usuldan ko'ra uzoqroq va uzoqroq yaxshiroqdir, chunki suzuvchilar oldinga intilish harakatini uzoqroq masofaga ishlatishlari mumkin va har bir suzish usuli aylanisiga ko'proq kuch sarflashadi.

U egri suzish usuli foyda keltirganini ko'rganidan keyin erni yangi izlanish natijalarini tekshirishni, yani qarshilikni ustun usul qilib ko'rsatgan natijalar, va suzuvchilar malum suv oqimi doirasida qo'llarini harakatga keltirishlari uchun qay tarzda yo'nalishlari kerakligini o'rnatdi. Agar Erni hozirda ishonishi bo'yicha qarshilik izlanish topilmalariga asoslangan holat bo'yicha ustun bo'lsa, unda suzuvchilar qo'lning suzish jarayonidagi siljish kuchini maksimallashtirishga mo'ljallangan to'g'ri burchakka o'rnatishlari bo'yicha xavotirlanmasalar ham bo'ladi. Unda ular ko'pincha orqaga bosishga o'z etiborlarini qaratishlari kerak va siljish harakatini faqat uzun jo'l bo'ylab qo'llarini jo'naltiradigan holdagina ishlatishlari mumkin, suvning tinchroq hollarida qarshilik kuchi yanada samaraliroq ishlatilishi mumkin. Erni siljish suzishda namoyon bo'la olishi mumkin va bo'ladi ham: suzuvchilar oddiygina kaft bilan qo'lning boshqa tomonidan ko'ra ko'proq bosim yaratib, suvga bosgan holda kerakli bosim o'zgarishini yaratadilar. Suzish tezligada (2003) Erni nimaga siljish va qarshilikni o'lchash va qaysi manba ustunligini anglash juda muhim ekanligini tushuntirgan:

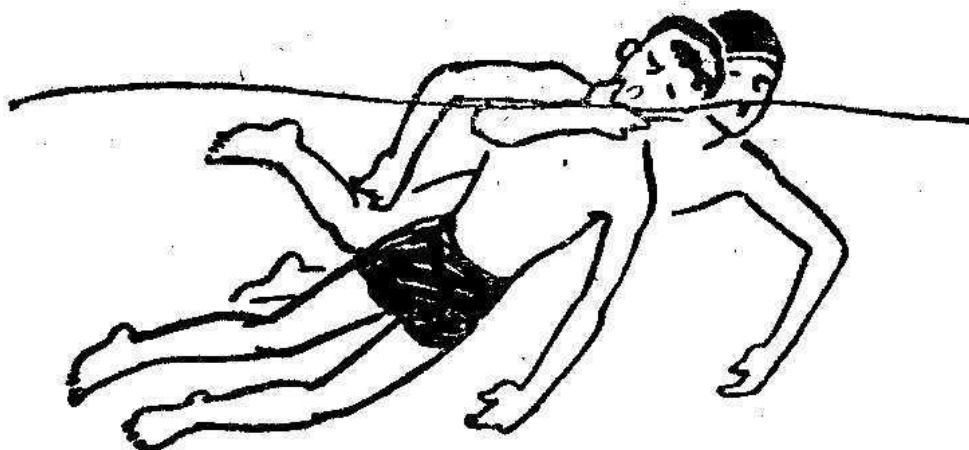
Suzuvchilar o'zlarini siljish va qarshilik kuchlarini birlashtirgan holda oldinga siljishadi. Balki siz o'ylab qolarsiz, nimaga qaysi kuch ustunligini bilish bunchalik muhimdir. Bunga sabab, chunki ustunroq bo'lgan kuch oldinga harakatga urg'u berishini aniqlaydi. Agar siljish kuchi ko'proq hissa qo'shsa, suzuvchilar yonbosh va vertikal holatga ko'proq kuch berishlari kerak bo'ladi. Aksincha, agar qarshilik kuchi kattaroq bo'lsa, xuddi men ishonganimdek, unda suzuvchilar qo'llarini suvga qarama-qarshi ravishda orqaga eshishlari kerak bo'ladi. (Malisko, 2003, 22).

Uning izlanishi Erni suzuvchilar o'z kuchlarini uzunasiga harakatlanishga qaratishlari kerakligini rejalashtirdi va 1960-yillarda tekis suzish usuliga qajtishlarini aslo bildirmasligini angladi. Egri suzish usuli kerakdir. U yozishicha, "suzuvchilar qo'llarini tekis holati bo'yicha harakatlantirmasliklari kerak. Undan ko'ra suvga qarama-qarshi holatda bosishlari kerak, chunki ular suv bo'ylab diagonal tarzda harakatlanadilar" (Maglisko, 2003, 33).

Bir necha oldinga harakatlanishning yuragiga etib borish uchun o'rganilgan izlanishlardan keyin Erni agar ular egri yoki diagonal holatda bo'lsa, aniqki orqa usuldan suv bo'ylab

harakatlanishlari kerak degan xulosaga etdi⁴.

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



12-rasm. Cho'kuvchini yonbosh usulda suzib transportirovka qilish.

Uchinchidan, gavda suv muhitida nisbiy vaznsizlikda bo'ladi. Odam gavdasining og'irligi suvning itaruvchi kuchi ta'sirida netrallashadi. Gavdaning suvda muvozanatda bo'lishi tayanch-harakat apparatini statik nagruzkadan (ishdan) ozod qiladi va odam jismoniy rivojlanish jarayonining to'g'ri kechishiga yordam beradi. Yaxshi mashq olgan suzuvchilarda yurak-tomir qisqarishlari tinch holatda minutiga o'rtacha normadagi 72-78 o'rniga 48-54 ga kamayadi (ya'ni Har bir yurak qorinchasining bir qisqarishda chiqargan qoni oshadi). Katta jismoniy nagruzkalar suzuvchilar yurak faoliyatinnng xila o'zgarishiga olib keladi. Intensiv jismoniy ishda yurakning minutlik ish hajmi (yurak qorinchalari 1 minutda siqib chiqargan qon miqdori) normadagi 4 l o'rniga 30-40 l, yurak qisqarishlari esa 3-4 martaga oshadi. Sportcha suzishda qon aylanishi tananing gorizontol holati va muskul gruppalarining dinamik ishlashi, shuningdek suv bosimining tana sirtiga ta'siri sababli ko'krak qafasiga 12-15 kg kuch bilan ta'sir etadi, suzuvchi harakatga kelganida esa bu kuch 20 kg ga yetadi. Bu esa o'z navbatida nafas muskullari, ko'krak qafasi harakatchanligini, uning hajmini va o'pkaning hayotiy sig'imini (UHS) oshiradi. Suzish bilan shug'ullanish ko'pgina muskul gruppalarining bir tekis rivojlanishiga yordam beradi. Bir qancha kasalliklarning oldini olish va davolashda (yurak-tomir va nafas sistemalari kasalliklarining boshlang'ich davrida, modda almashinuvining buzilishi, bo'g'imlarda harakatchanlik susayganda va hokazolarda) suzish mashqlari davolash vositasi sifatida keng qo'llaniladi.

Suzish sporti turlarining jismoniy tarbiyani rivojlantirishdagi ahamiyatini boshlang'ich jismoniy tarbiya jamolaridagi musobaqalardan tortib, Jaxon va Yevropa birinchiliklarigacha bo'lgan turli sport tadbirlari dasturiga kiritilganligidan bilsa ham bo'ladi. Bundan tashqari u xalkaro spartakiada, Jahon talabalar universiadalari, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Suzish birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda o'ynaladigan oltin medallar soni bo'yicha yengil atletikadan so'ng ikkinchi o'rinda turadi. Suzuvchilar musobaqalarda 26 ta medallar komplekti (oltin, kumush, bronza) uchun bahslashishadi. Suzish suv to'pi, suv tagida suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, eshkak eshish sporti, yelkanli sport, parashyutdan sakrash va boshqa sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Suzish malakasini egallash esa har bir inson, ayniqsa xizmati suv bilan bog'liq odamlarga juda zarur.

⁴ Sheyla Taormina Swim speed strokes 17 bet)

Suzish quruqlikdagi qo'shinlar, Harbiy havo va dengiz floti jangchilarining jismoniy tayyorgarligida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya sistemasida sportcha suzish asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish buyicha sinov topshirish uchun aniq belgilangan masofaga, ma'lum vaqtda yoki uzaytirilgan masofani vaqtga qaramay suzib o'tish kerak. Norma topshiruvchilarning jinsiga va yoshiga qarab belgilangan masofa bosqichma-bosqich oshib boradi.

Suzuvchilar-suv osti suzuvchilari, suv to'pi o'yinchilari va suvga sakrovchilarni malaka va mahoratlariga qarab xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustaligiga nomzod, I, II, III razryadli sportchilarga bo'lish mumkin. Sportchilar mahorati quyidagicha aniqlanadi; ma'lum masofani suzib o'tishda ko'rsatgan natijasiga; suv osti sportida muayyan normativlarni bajarish va musobaqada qo'lga kiritgan ochkolarining umumiy miqdoriga; suv to'pi bo'yicha jamoani tarkibining yil davomidagi rasmiy uchrashuvlarda g'oliblik yoki durang natijalari ochkolarining soniga; suvga sakrashda musobaqa dastursini bajarish bo'yicha chiqarilgan ballar yig'indisiga ko'ra.

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

Har tomonlama rivojlangan va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash maqsadida suzish, suv to'pi va suvga sakrash bo'yicha bolalar va yoshlar sport maktablari ochilgan. Kasb xunar kollejlarda, jismoniy tarbiya institutlari va murabbiylar maktablarida shu sport turi bo'yicha murabbiy-o'qituvchi kadrlar tayyorlanadi. murabbiylar va o'qituvchilar o'quv yurtini tugatganlaridan so'ng o'z malakalarini mustaqil va mahalliy respublika hamda Sport turlar buyicha federasiyasi tomonidan uyushtirilgan uslubiy seminarlarda, malaka oshirish fakultetlarida oshirib boradilar. Suzish, suv to'pi va suvga sakrashdan ilmiy-pedagogik kadrlar ilmiy-tekshirish institutlari aspiranturalarida va jismoniy tarbiya institutlarida tayyorlanadi. Ayrim o'qituvchi va murabbiylar ilmiy-tekshirish va uslubiy ishlarni mustaqil bajarishadi. Muntazam chiqarilayotgan maxsus adabiyotlar (darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar, musobaqa qoidalari va hokazolar) suzish, suv to'pi va suvga sakrashni o'rgatishda, nazariy saviyani oshirish va dars berish uslubiyasini yaxshilashda ko'mak beradi

MASHG'ULOT PAYTIDAGI XAVFSIZLIK TADBIRLARI

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

Suzish darsi boshlanishidan oldin medisina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish. Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik. Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik. Qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi, langar tashlagan kema, kater, barja va hokazolar yoniga suzib bormaslik.

Qirg'oqdan chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik. Cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik. Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish. Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.



13-rasm. Cho'kayotgan odam changalidan qutilish.

Suzish hamma yoshdagi kishilar organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin sog'liqning holatini hisobga olish, yengilgina deb hisoblaganingiz, kasallik uchun ham vrach nazoratidan o'tish va uning ko'rsatmasiga binoan suzish bilan shug'ullanish kerak. To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa sistemalariga qo'shimcha nagruzka beradi. Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni e'qtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari funksiyasini izdan chiqarishini unutmash lozim. Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovugandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rinish boshlaydi. Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi. Suzish oldidan qirg'oqda, yaxshisi trenirovka kostyumida bir qator gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib-almashtirib bajarish lozim.

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

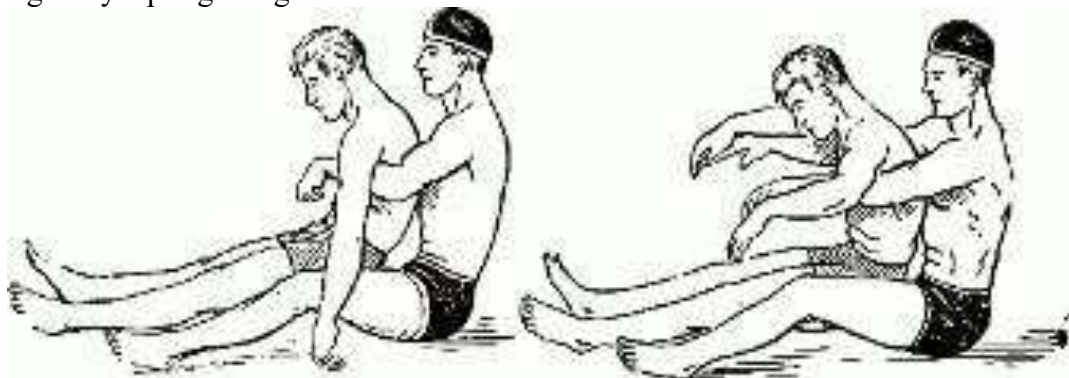
Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni va o'tayotgan paroxodlarga yaqinlashishni katta yutuq deb hisoblashadi. Bunday qilish ko'p hollarda baxtsiz hodisalarga sabab bo'ladi. Odatda qirg'oqdan «yangi kuch» bilan suzish oson, toki suzuvchi o'zining toliqqanini sezmaguncha ancha uzoqlashib ketib qoladi.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

Qirg'oqqa sog'-salomat yetib kelish uchun katta iroda kuchi talab qilinadi. Bundan tashqari qirg'oqdan Uzoqqa suzib ketgan, kemaga yaqinlashgan odam kema tagida qolib ketish xavfiga ham duch kelishi mumkin. Yaxshisi uzoq masofalarni qirg'oq bo'ylab bosib o'tgan ma'qul. Suv Harorati 18 daraja va undan kam bo'lganda, dastlabki tayyorgarliksiz, uzoq vaqt davomida suzish tanani sovutib yuboradi. Sovugan tanada organizmning va muskullarning ish qobiliyati pasayadi, shuning uchun suzish qiyinlashadi. Agar suzuvchi sovugandan keyin o'z vaqtida isinmasa, har xil jismoniy mashqlar bajarmasa, shamollab qolishi hech gap emas. Har safar suvda bo'lish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borib, badanni o'rgatgandan so'ng sovuq suvda uzoq vaqt suzish mumkin. Suvdan

chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda qurishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovushiga olib keladi. Ammo bu quloqni ho'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq. Issiq kunlarda unchalik qattiq bo'lmagan shamol ham quloqlarning yalliqlanishiga olib keladi. Quloqlarni Har doim qunt bilan artish, ozgina og'riq paydo bo'lishi bilan oq suzish mashg'ulotlarini to'xtatish va vrachga murojaat qilish lozim.

Ko'l va hovuzlarda ko'p miqdorda qamishlar, suv o'tlari, turli suv o'simliklari uchraydi, ular tanani tilishi, kesishidan tashqari, qo'l va oyoq harakatlarini cheklab qo'yadi. Agar toza suvga tez suzib chiqishning iloji bo'lmasa, unda chalangancha yotib, tananing gorizontol holatini saqlagan xolda qirg'oqqa suzib chiqish kerak. Girdobli, sovuq va tez oqar suvlar ham cho'milish uchun xavfli hisoblanadi. Girdoblarni suv aylanishiga qarab bilish mumkin, bunday joydan o'z vaqtida yonlab yoki tanani gorizontol holatini saqlab, oyoqlarni osiltirmasdan suzib o'tish kerak. Suv tortgan paytda tez harakatlar bilan chetga tashlanish lozim. Agar buni bajarishning uddasidan chiqilmasa, maqsadsiz ortiqcha harakatlar qilish kerak emas. Chuqur nafas olib, suvga botish (chuqurlashganda girdobning diametri kichrayadi), shundan keyingina oyoq va qo'llarning tez eshish harakatlari bilan suzib chiqib, xatardan uzoqlashish mumkin. Bunday hollarda chidamlilik va chaqqonlik ish beradi.

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



14-rasm. Cho'kgan odamga yordam ko'rsatish.

SUV SPORTI ISHLARINING HOLATI VA VAZIFALARI

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

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

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

Nazorat uchun savollar

Suzish deb nimaga aytiladi?

Sportcha suzish turlarini ayting?

Suzish sport turining hozirgi kundagi o'rni.

Suzish mashg'ulot davrida nimalarga ahamiyat berilish kerakligini ayting.

Suzish sporti ishlarining holati va vazifalari nimalardan iborat?

3 Seminar dars

Mavzu: Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

- Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;
 2. Quruqlikda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);
 3. Suvda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorlanishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflinish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	Oyoqlar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	1. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	2. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
Yakuniyqism 15'	1- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda oyoqlarni harakatlantirish	12'	Nafas olib chiqarish va oyoqlarning harakatlanish texnikasiga e'tibor beriladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

5 Amaliy dars

Mavzu: Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Buriqish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar 10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	Oyoqlar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikkita qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	3. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	4. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	Yakuniyqism 15'	2- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda oyoqlarni harakatlantirish	12'
Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish		3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

6 Amaliy dars

Mavzu: Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularning oldini olish

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorla Nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tozni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Oyoqlarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	Oldinga egilgan holatda oyoqlarni birin ketin oldinga harakatlantirish	20mar ta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	AT (asosiy turish holati) oyoqlarni birin ketin orqaga harakatlantirish	20mar ta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda oyoqlarni birga oldinga harakatlantirish	2x10 marta	Yelkalar ko'tarilib tezroq harakatlanadi
	AT (asosiy turish holati) oyoqlarni birga orqaga harakatlantirish	2x10 marta	Barmoqlar birlashgan tekis holatda bo'ladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda brass oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
o s A	Suvga kirish		

	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass' usulida oyoq harakatlarini bajarish: bir tomonga 1 oyoq harakatini 1 nafasga moslab bajarish		Nafas bilan oyoq harakati moslashishini nazorat qilish lozim
	ikki tomonga galma -gal oyoq harakatlarini nafasga moslab bajarish		Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Oldingi mashqga binoan faqat bitta tomon nafasga ikkala oyoq galma- gal eshadi -huddi shunday ikkinchi tomonga		Yuz soch chizig'igacha suvga tushadi
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Brass usulida 6 va 3 zarba oyoq harakati yordamida suzish: chap oyoq oldinda o'ng oyoq pastga cho'zilgan; ikkita oyoq pastga cho'zilgan; ikki oyoq bel orqasiga cho'zilgan ikkita oyoq tepaga cho'zilgan;	4x25 m 4x25 m 4x25 m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Oyoqlar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Pokakni ushlagan holda oyoqlar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 oyoq harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal oyoq harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25 m	Oyoqlar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi
	Oldingi mashqga binoan faqat bitta tomon nafasga ikkala oyoq galma- gal eshadi -huddi shunday ikkinchi tomonga	4x25 m	Oyoq suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi oyoq suvdan chiqayotganda esa yuz tez suvga o'giriladi nafas oyoq suvga kiringuncha sekin chiqariladi
	Suv ustida oyoqlarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	2- joriy nazorat 25m oyoq brass usulida suzish	15'	Suzayotganda asta va texnikaga e'tibor beriladi
Yakuniy qism 15'	Suv tagida oyoqlarni brass ishlatib suzish	2x15 m	Itarilish kuchli bajariladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

Ma'ruza 4

Sportcha suzish texnika asoslari

Reja:

1. Suvning fizikaviy xususiyatlari.
2. Statik suzishning qonuniyatlari.
3. Dinamik suzishning asoslari.



Suvning fizikaviy xususiyatlari

Suzish bo'yicha mashq o'tkazish nazariyasi va uslubiyatini o'rganishda, suvning asosiy fizikaviy xususiyatlarini e'tiborga olish kerak. Ular nafaqat suvda jismlarning harakatlanishini qiyinlashtiradi, balki yurituvchi harakatlarni amalga oshirish uchun tayanchni ham yuzaga keltiradi. Ushbu xususiyatlar bilan suvning inson organizmiga turli xil ta'sirlari ham belgilanadi.



1-rasm. Suv formulasi.

Suvning qayishqoqligi – suyuqlikning bir qismini boshqa qismiga nisbatan siljishiga qarshilik qilish xususiyati. Suv zarrachalarining bir-biriga nisbatan harakatlanishida, harakatlanishga qarshilik qiluvchi ishqalanish kuchi vujudga keladi. Ana shu kuch qayishqoqlikning vujudga kelishiga olib keladi. Shu sababli suv harakatga kelganida unda ishchi qarshilik yuzaga keladi: suzish jarayonida sportchi o'zi bilan bevosita yon atrofidagi suv qatlamini olib ketadi, u esa o'z navbatida o'z atrofidagi qatlamni ergashtiradi. Suv xarorati oshgan sari uning qayishqoqligi pasayadi. Agarda suvda biror-bir moddalar erigan bo'lsa (dengiz suvi) uning qayishqoqligi ortadi.

Agarda **suvning zichligini** havo zichligi bilan solishtirsak, suv havoga nisbatan 800 marotaba zichroq bo'lib suzuvchining harakatlanishiga qarshilikning asosiy sababi bo'lib xizmat qiladi.

Solishtirma og'irlik. Uning solishtirma og'irligi deb hajm birligidagi moddaning og'irligi deb nomlanadi. Tuzlar ko'p bo'lgan suvning (dengiz suvi) chuchuk suvga nisbatan solishtirma og'irligi ko'proq bo'ladi. Solishtirma og'irlikning ko'rsatgichi odamning suzuvchanligi to'g'risida baho berish imkonini beradi.

Suvning bosimi. Suyuqlik sifatida suv oquvchanlik xususiyatiga egadir, o'z hajmini saqlab turadi va o'z sirtiga egadir. Suv unga bo'lgan bosimning ortishi bilan deyarli siqilmaydi. Ammo tananing suvga cho'kgani sari unga nafaqat havo bosimi (760 mm rt/st), balki shuningdek suyuqlikning o'z og'irligi ham ta'sir qiladi. Masalan 1 metr chuqurlikda tanaga ta'sir qiluvchi bosim, inson uchun ancha sezilarlidir. Bu quloq pardasida baraban pereponkasida, burun oldi pazuxalarda og'riqlar yuzaga kelishida namoyon bo'ladi.

Suvning bosimi suvga nafas olish va nafas chiqarishga qarshilik ko'rsatadi va shu sababli nafas olish mushaklari qo'shimcha yuklanishda ishlaydi. Ammo suvning bosimi ijobiy ta'sir ham qiladi, masalan tananing gorizontal holati, vertikal holatda anchagina yuklanishni ko'tarib turuvchi, umurtqa pog'onasi stolbini, yuklansizlantiradi. Suzishda qonning oyoqdan yurakka qarab oqishi hamda uning sirkulyatsiyasi anchagina yengilroqdir. Suvdagi xatto maksimal yuklanishlarda ham yurakning



qisqarishi chastotasi quruqlikda mashq qilishda fiksatsiya qilinuvchi maksimal qiymalrgacha ko'tarilmaydi.

Suvning refraksiyasi – yorug'lik nurlarining sinishi. Suv ostida predmetlar taxminan 25%ga kattaroq va yaqinroq tuyuladi. Bundan tashqari, yoruqlik nurlari nafaqat qaytariladi va yutiladi, balki qisman tarqaladi ham. (2-rasm.) Yorug'lik nurlarining tarqalishi chuqurlikning ortib borishi bilan yoritilganlikning kamayishiga olib keladi. Masalan birinchi navbatda qizil rang yo'qoladi, keyinchalik to'q sariq rang yo'qoladi va nihoyat 18 m chuqurlikda odam barcha narsani yashil-havo rang tusda ko'radi.

Tovush o'tkazuvchanlik – bu suvning tarqalish tezligi. Suv ostidagi odamga suv sirtidagi tovushlar (masalan o'qituvchining ko'rsatmalari) eshitilmaydi. Shu bilan birga suv ostida vujudga keluvchi tovushlar (motorli qayiqlar, delfinlar va bshqalar) juda yaxshi eshitiladi. Ammo suv ostida tovush to'lqinlari barcha tarafga bir xilda tarqalganligi sababli, tovush manbai ko'rinmasa uning qayerdaligini aniqlash mumkin emas.

Suvning *issiqlik sig'imi* va *issiqlik o'tkazuvchanligi* kabi xususiyatlari ham katta ahamiyatga egadir. Suvning *issiqlik sig'imi* havoga nisbatan 4 barobar, *issiqlik o'tkazuvchanligi* esa 25 barobar yuqoridir. Shu sababli inson tanasi tomonidan suvda issiqlik berishi havodagiga nisbatan ancha jadal yuz beradi.

Siljish va qarshilik qarashlari va ularni sezish.

Siljish va qarshilik bizning ushbu sportda u ajnan mavjud ekanligini ko'rsatish maqsadida oldingi bobda tushuntirilgan edi. Ushbu ikki tushuncha raqobatli suzishga aniqlik kiritadi, desak aslo oshirgan bo'lmaymiz. Ularsiz biz shunchaki su ustida suzib yurgan narsadan farqimiz qolmajdi. Ammo ularni bilish faqatgina muqaddimadir. Endi esa ular suzish jarayonida nimaga o'xshash ekanligini tushunish vaqti etdi. Muhimi shundaki, ular qanday sezishni berishini tushunish vaqti keldi.

Ushbu kuchlar nimaga o'xshash ekanligini bilish suzishda oldinga harakat komponentlari, ya'ni qo'lning itarishi va tepishining karakteristikasi va usullarini o'rganishni talab qiladi. Ushbu bob itarishni o'rganishga mo'ljallangan, chunki bu suzish usulining eng murakkab komponentidir. Oldinga harakatlanishning qimmatli manbasi bo'lgan tepish ham suzishning boshqa komponentlari, ya'ni asosiy harakat bilan birgalikda keyingi bobda o'rganiladi.

Biz keyinchalik ushbu kitobda suzish usullarining maxsus boblarida harakatlanishdan oldin ushbu bobda tomon orqali 4 suzish usullarining tomonlarida itarishni ko'rib chiqamiz. Bir-biri bilan suzish usullarini ko'rsatish orqali, oldinga harakatlanishning etiborli sinovlari aniq bo'ladi. Batterflay suzish jarayonida chalqanchasiga, brass suzish usuli va erkin holatdagi suzish usullari suv ustidan kuzatganda sezilarli tarzda o'ziga xosdir, ular suv ostida ham xuddi shu kabi xarakteristikaga ega. Shundaj hamdir, chunki ular siljish va qarshilik qilish usulidan foydalanishadi.

Siljish va qarshilik qilish kuchi qanday sezilishini bilish uchun esa, eng avvalo, "sezish" suvda qanday bo'lishini tushinib olish kerak. Sezishni tariflash shu darajada abstraktki, murabbiy tez-tez unga izoh berilayotganini eshitishadi, unga ko'ra buyuk suzuvchi "suv bilan yagonalashgan"dir. Eng yaxshisi ular foydasiga ishlaydigan "x faktor" mavjud bo'lishidir. Ularning suzish usullari suyuqlikdadir va urunishsizdek ko'rinadi. Biz bobni x faktor nima ekanligini tushuntirib tugatamiz. X abstrakt emas va u taqdiridan bo'lgan qobiliyat ham emas. Biz

uni o'rganishimiz kerak. Bizning suyuqlik dinamika va suzush usuli mexanikalarini o'rganishimiz suzuvchilar o'z x faktorlarida nimani qo'shishlari kerak ekanliklarini⁵.

Statik suzishning qonuniyatlari

Statik suzishning qonuniyatlari avvalambor *gidrostatik bosim kuchlari* bilan bog'liqdir. Ushbu kuch suvga cho'kkan tananing barcha sirtlariga ta'sir qiladi. Masalan katta chuqurlikda suzuvchi his qilayotgan quloqlaridagi og'riq, quloqlarning baraban pereponkalariga ta'sir qilayotgan suv bosimi oqibatida yuzaga keladi. Suvning bosimi kuchi doim tananing yuzasiga perpendekulyar bo'lib chuqurlik oshgan sari ortib boradi.

Suvning itarib chiqarish kuchi. Arximed qonuniga muvofiq "Suvga cho'ktirilgan jismga yuqoriga yo'naltirilgan va jism siqib chiqargan suyuqlik vazniga teng kuch ta'sir qiladi".

Tananing gidrostatik muvozanati. Suv satxida yotgan odam tanasiga itarib chiquvchi kuch hamda og'irlik kuchi ta'sir qiladi. Agarda suzuvchining qo'llari tana bo'ylab joylashsa ushbu kuchlarning ta'siri har xil nuqtalarda turli yo'nalishda bo'ladi. Bunday holda aylantirish momenti yuzaga keladi va natijada oyoqlar suvga cho'kadi. Tanani muvozanatlashtirish uchun qo'llarni yuqoriga ko'tarish mumkin.

Suzish qobiliyati. Suvning solishtirma og'irligi va tananing solishtirma og'irligi farqi bilan belgilanadi. Bu farq qanchalik katta bo'lsa suzish qobiliyati ham yaxshiroq bo'ladi. Salbiy suzish qobiliyati – tananing vazni u siqib chiqargan suv hajmidan katta va tana suv tubiga cho'kadi. Ijobiy suzish qobiliyati – tana bilan siqib chiqarilgan suv hajmi vazni tana vaznidan yuqori va tana suv sathida suzib turadi. Neytral suzish qobiliyati – tana siqib chiqargan suv hajmining vazni tana vazniga teng va tana ixtiyoriy chuqurlikda harakatsiz holatda bo'ladi.



3-rasm. Suv ostida nafas ushlab turish.

Odamning suzish qobiliyati tananing solishtirma og'irligi va suvning solishtirma og'irligiga bog'liqdir. Bizning tanamiz tarkibi jihatidan bir xil emas. Eng og'ir tana qismi bu suyaklar eng yengil qism yog' to'qimalari. Masalan, mushak to'qimalarining solishtirma og'irligi 1.04-1.05 kg/sm³, yog' to'qimalari – 0.92-0.94 kg/sm³, suyaklar esa – 1.7-1.9 kg/sm³. Ayollardan solishtirma vazn ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan past, bolalarda esa kattalarga nisban pastdir. Qanchalik solishtirma og'irlik kam bo'lsa shunchalik suzish qobiliyati yuqori bo'ladi.

Suzish qobiliyati shuningdek nafas olishga ham bog'liqdir. Chuqur nafas olishda odatda suzish qobiliyati ijobiydir, nafas chiqarishda esa salbiydir. Tananing suzish qobiliyati zichroq bo'lgan dengiz suvida ortadi. *Suvni itarib chiqarish kuchi*. Arximed qonuniga muvofiq "Suvga

⁵ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 18 bet)

cho'ktirilgan jismga yuqoriga yo'naltirilgan va jism siqib chiqargan suyuqlik vazniga teng kuch ta'sir qiladi".

Tananing gidrostatik muvozanati. Suv satxida yotgan odam tanasiga itarib chiquvchi kuch hamda og'irlik kuchi ta'sir qiladi. Agarda suzuvchining qo'llari tana bo'ylab joylashsa ushbu kuchlarning ta'siri har xil nuqtalarda turli yo'nalishda bo'ladi. Bunday holda aylantirish momenti yuzaga keladi va natijada oyoqlar suvga cho'kadi. Tanani muvozanatlashtirish uchun qo'llarni yuqoriga ko'tarish mumkin.



4 - rasm. Suvda yotish

Suzish qobiliyati. Suvning solishtirma og'irligi va tananing solishtirma og'irligi farqi bilan belgilanadi. Bu farq qanchalik katta bo'lsa suzish qobiliyati ham yaxshiroq bo'ladi. *Salbiy suzish qobiliyati* – tananing vazni u siqib chiqargan suv hajmidan katta va tana suv tubiga cho'kadi. *Ijobiy suzish qobiliyati* – tana bilan siqib chiqarigan suv hajmi vazni tana vaznidan yuqori va tana suv sathida suzib turadi. *Neytral suzish qobiliyati* – tana siqib chiqargan suv hajmining vazni tana vazniga teng va tana ixtiyoriy chuqurlikda harakatsiz holatda bo'ladi.

Odamning suzish qobiliyati tananing solishtirma og'irligi va suvning solishtirma og'irligiga bog'liqdir. Bizning tanamiz tarkibi jihatidan bir xil emas. Eng og'ir tana qismi bu suyaklar eng yengil qism yog'to'qimalari. Masalan mushak to'qimalarining solishtirma og'irligi 1.04-1.05 kg/sm³, yog'to'qimalari – 0.92-0.94 kg/sm³, suyaklar esa – 1.7-1.9 kg/sm³. Ayollardan solishtirma vazn ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan past, bolalarda esa kattalarga nisban pastdir. Qanchalik solishtirma og'irlik kam bo'lsa shunchalik suzish qobiliyati yuqori bo'ladi.



Suzish qobiliyati shuningdek nafas olishga ham bog'liqdir. Chuqur nafas olishda odatda suzish qobiliyati ijobiydir, nafas chiqarishda esa salbiydir. Tananing suzish qobiliyati zichroq bo'lgan dengiz suvida ortadi.

5-rasm. Suv ostiga kirish.

Dinamik suzishning asoslari

Inson tanasini undagi egri chiziqli satxlar mavjudligi sababli, gidromexanika nuqtai nazaridan yomon oqib o'tiluvchi jismlarga ta'luqlidir. Bundan harakatlanish natijasida yuzaga keluvchi suvning turbulent oqimlari va girdobsimon harakatlari ham dalolat beradi.

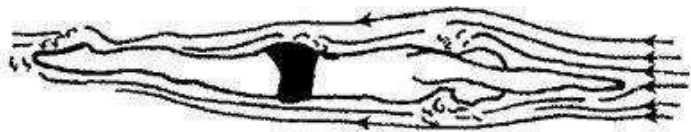
Suzuvchi tanasining harakatlanish mobaynidagi holati *hujum burchagi* bilan, ya'ni tananing bo'ylama o'qi va suvning satxi orasidagi burchak bilan tavsiflanadi. Hujum burchagi oshgan sari suvning ro'ba-ro' qarshiligi ortadi.

Suvning ro'ba-ro' qarshiligi (umumiy qarshilik) kuchi o'z tarkibiga quyidagilarni kiritadi: shaklning qarshiligi, ishqalanish qarshiligi, to'lqin vujudga kelishiga qarshilik.

Shaklning qarshiligi. Tananing suvda harakatlanishida, uni oqib o'tuvchi oqim tana bilan "qirqib" boriladi va uning orqasida yana birlashadi. Urchuqsimon shakldagi (veretenoobrazniy) tana (ovalsimon oldingi yuzaga va bir tekisda va ravon kamayib boruvchi orqa yuzaga ega) eng yaxshi oqib o'tiluvchi tanadir. Eng yomon oqib o'tiluvchi shakl bu sirti bilan oldinga qarab harakatlanuvchi disk yoki plastinadir. Shunday qilib insoning eng yaxshi oqib o'tiluvchi shakli tananing bir chiziqda cho'zib qo'llarini oldinga cho'zib boshiga bosib olganidagi holatidir.

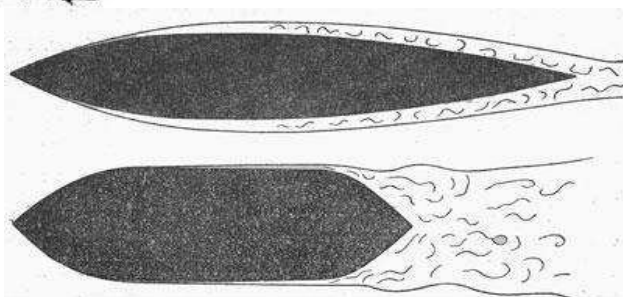
Ishqalanish qarshiligi. Tananing suvda harakatlanishida suvning molekullari tanaga "yopishib" oladi va tananing harkat tezligi bilan harakatlanib, yon atrofdagi suv satxini ergashtirib ketadi. Buning natijasida tana bilan birgalikda atrofdagi suvning anchagina qatlami ham harakatga

keladi. (6-rasm) Harakat tezligi qanchalik yuqori va qayishqoqlik qanchalik yuqori bo'lsa bu qatlam shunchalik ko'p bo'ladi. Suzuvchi o'z ortidan qanchalik ko'p suvni ergashtirsa unga shunchalik suzish qiyinlashadi. Shu sababli kiyimda suzish, yomon yopishib turuvchi yoki qalin matodan ishlangan suzish kiyimida suzish juda qiyindir. To'lqin vujudga kelishiga qarshilik.



6-rasm. Suvni ishqalanish qarshiligi

To'lqin suv massalarining tebranishi jarayonidir. To'lqin vujudga kelishiga qarshilik suzuvchi tanasining suzish tezligiga, uning solishtirma vazniga va harakat texnikasiga bog'liqdir (7-rasm). To'lqin vujudga kelishiga qarshilik suzish tezligiga qanchalik ta'sir qilishini amaliyotda tasavvur qilish uchun bir xil masofani brass usulida suv satxi bo'ylab va suv ostida suzib o'tish orqali ko'rish mumkin. Suv ostida suzish tezligi yuqoriroq bo'ladi chunki to'lqinlar faqatgina suv satxida vujudga keladi, suv ostida esa ular bo'lmaydi. Suzishda biz asosan tarqalib ketuvchi va ko'ndalang to'lqinlarga uchraymiz. Suv satxidagi ixtiyoriy to'lqinlar suzishga xalaqit qiladi. Shu sababli sport uchun basseynlarning bortiki bo'ylab maxsus shakldagi jeloblari yoki yo'lakchalar bo'lib, ular vujudga kelgan to'lqinlarni so'ndiradi.



7-rasm. To'lqin qarshiligi vujudga kelishi

Sport suzishi texnikasi – suzuvchiga o'zining harakatlanish imkoniyatlarini eng yaxshi tarzda amalga oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatish imkonini beruvchi harakatlarning ratsional tizimidir.

Suzuvchining harakatlanishi texnikasi uning biologik xususiyatlariga bog'liqdir, shu sababli suzishning biomexanik qonunlarini bilish zarur. Suzishning biomexanik qonunlari tananing suv bilan ham harakatsiz holatda ham harakatlanish mobaynida o'zaro ta'sir qilishi qoidalaridir.

Sport suzishi texnikasi deganda shunday harakatlar tizimi tushiniladiki, u suzuvchiga kuchini ratsional ishlatib hamda musobaqalar qoidalariga mos ravishda musobaqa masofasini imkoni boricha yuqori tezlik bilan suzib o'tishini ta'minlaydi. Suzuvchining musobaqa faoliyati start olishni, masofa bo'ylab harakatlanishni, burilishni bajarishni va finishni o'z ichiga oladi. Suzishning sport usullari bu – ko'krakda krol, chalqancha krol, brass, batterflyay.



8 – rasm. Chalqancha krol suzish usuli.

4 Seminar dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takror la nishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga, 2-orqaga, 3-o'nga, 4-orqaga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkarni oldinga, orqaga harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'l, oyoqlarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	Oldinga egilgan holatda qo'l, oyoqlarni birin ketin oldinga harakatlantirish	20 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	AT (asosiy turish holati) qo'l, oyoqlarni birin ketin orqaga harakatlantirish	20 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'l, oyoqlarni birga oldinga harakatlantirish	2x10 marta	Yelkalar ko'tarilib tezroq harakatlanadi
	AT (asosiy turish holati) qo'l, oyoqlarni birga orqaga harakatlantirish	2x10 marta	Barmoqlar birlashgan tekis holatda bo'ladi
	Oldinga egilgan holatda brass usulida oldinga harakatlantirish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar 10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida qo'l, oyoq harakatlarini bajarish: bir tomonga 1 qo'l, oyoq harakatini 1	10'	Nafas bilan qo'l, oyoq harakati moslashishini nazorat qilish lozim 1-Qo'l, oyoqlar yonga

	nafasga moslab bajarish		harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi,3- oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Brass eshish harakatlarini yurgan holda nafassiz bajarish - qo'l, oyoq harakatlarini nafas b,n bajarish	2x25m 2x25m	
	-- brass usulida qo'l, oyoq harakatarini sirpanishda bajarish Huddi shunday nafas bn	4x10m 4x10m	
	oyoqlar orasida po'kakni ushlagan holda qo'l, oyoq harakatlari yordamida suzish	4x25m	
	Huddi shunday pokaksiz	4x25m 4x25m 4x25m	bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'l, oyoqlar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Pokakni ushlagan holda qo'l, oyoqlar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l, oyoq harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l, oyoq harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'l, oyoqlar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi
	Oldingi mashqga binoan faqat bitta tomon nafasga ikkala qo'l, oyoq galma- gal eshadi -huddi shunday ikkinchi tomonga	4x25m	Qo'l, oyoq suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l, oyoq suvdan chiqayotganda esa yuz tez suvga o'giriladi nafas qo'l, oyoq suvga kirguncha sekin chiqariladi
	Suv ustida qo'l, oyoqlarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	2- joriy nazorat 25m oyoq brass usulida suzish	15'	Suzayotganda asta va texnikaga e'tibor beriladi
Yakuniy qism 15'	Suv tagida oyoqlarni brass ishlatib suzish	2x15m	Itarilish kuchli bajariladi

	<p>Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish</p>	3'	<p>Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5 Seminar dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Quruqlikda brass', brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass', brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Talabalarni baholash: brass' va brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirib suzish.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga 4, orqaga 4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Xuddi shunday nafas bilan	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 marta	
	Xuddi shunday nafas bilan	10 marta	
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan bajarish: 1 nafasga 1 qadam qo'l harakati	5'	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim 1-Qo'llar yonga harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi, 3-oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv tubiga tayanib: tikka turib brass' usulida qo'l harakatlarini bajarish: bir tomonga 1 qo'l harakatini 1 nafasga	5'	

	moslab bajarish		
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishil ozim
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Sirpanishda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish Huddi shunday nafas bn	2x25m 2x25m	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi
	Oyoqlar orasida po'kakni ushlagan holda qo'l harakatlari va nafas yordamida suzish	4x25m	Har bir sikldan keyin sipanish vaqtida 2-3 soniya harakatsiz cho'zilib yotiladi
	Xuddi shunday pokaksiz oyoqlar krol harakatini bajaradi	4x25m	Har bir qadamdan keyin nafasni sekin chiqarib 1-2 soniya cho'zilib yotiladi
	Ch krol':Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini va 1 nafasga moslab bajarish,	4x25m	Oyoq harakatlari o'tkir bukilmadan va to'xtamasdan harakatlanadi
	Ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar birlashgan tirsaklar bukilmagan, eshish tos suyagigacha bajariladi
	Huddi shunday pokaksiz oyoqlar krol' harakatlanadi	4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6,3 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi Qo'l suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l suvdan chiqayotganda esa yuztez suvga o'giriladi nafas qo'l suvga kirguncha sekin chiqariladi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass' va brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirib suzish.	2x25m 15'	Bajarishda texnika nafasga e'tibor beriladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

7 Amaliy dars
Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga, 2-orqaga, 3-o'nga, 4-orqaga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga 4, orqaga 4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'l, oyoqlarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	Oldinga egilgan holatda qo'l, oyoqlarni birin ketin oldinga harakatlantirish	20 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	AT (asosiy turish holati) qo'l, oyoqlarni birin ketin orqaga harakatlantirish	20 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'l, oyoqlarni birga oldinga harakatlantirish	2x10 marta	Yelkalar ko'tarilib tezroq harakatlanadi
	AT (asosiy turish holati) qo'l, oyoqlarni birga orqaga harakatlantirish	2x10 marta	Barmoqlar birlashgan tekis holatda bo'ladi
	Oldinga egilgan holatda brass usulida oldinga harakatlantirish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar 10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida qo'l, oyoq harakatlarini bajarish: bir tomonga 1 qo'l, oyoq harakatini 1	10 '	Nafas bilan qo'l, oyoq harakati moslashishini nazorat qilish lozim

Yak uniy qism 152	nafasga moslab bajarish		1-Qo'l, oyoqlar yonga harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi, 3- oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Brass eshish harakatlarini yurgan holda nafassiz bajarish - qo'l, oyoq harakatlarini nafas b,n bajarish	2x25m 2x25m	
	-- brass usulida qo'l, oyoq harakatarini sirpanishda bajarish Huddi shunday nafas bn	4x10m 4x10m	
	oyoqlar orasida po'kakni ushlagan holda qo'l, oyoq harakatlari yordamida suzish	4x25m	
	Huddi shunday pokaksiz	4x25m 4x25m 4x25m	bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'l, oyoqlar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Pokakni ushlagan holda qo'l, oyoqlar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l, oyoq harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l, oyoq harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'l, oyoqlar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi
	Oldingi mashqga binoan faqat bitta tomon nafasga ikkala qo'l, oyoq galma- gal eshadi -huddi shunday ikkinchi tomonga	4x25m	Qo'l, oyoq suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l, oyoq suvdan chiqayotganda esa yuz tez suvga o'giriladi nafas qo'l, oyoq suvga kirguncha sekin chiqariladi
	Suv ustida qo'l, oyoqlarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	2- joriy nazorat 25m oyoq brass usulida suzish	15'	Suzayotganda asta va texnikaga e'tibor beriladi
	Suv tagida oyoqlarni brass ishlatib suzish	2x15m	Itarilish kuchli bajariladi

	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

8 Amaliy dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Quruqlikda brass', brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass', brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Talabalarni baholash: brass' va brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirib suzish.

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takror la nishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga 4, orqaga 4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Xuddi shunday nafas bilan	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 marta	
	Xuddi shunday nafas bilan	10 marta	
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Suv tubiga tayanib: egilgan holda brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan bajarish: 1 nafasga 1 qadam qo'l harakati	5'	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim 1-Qo'llar yonga harakatlanayotganda chuqur nafas olinadi, 2 ko'krakga birlashganda yuz asta suvga kiradi, 3-oldinga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv tubiga tayanib: tikka turib brass' usulida qo'l harakatlarini bajarish: bir tomonga 1 qo'l harakatini 1 nafasga moslab bajarish	5'	

	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishil ozim
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	Sirpanishda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish Huddi shunday nafas bn	2x25m 2x25m	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi
	Oyoqlar orasida po'kakni ushlagan holda qo'l harakatlari va nafas yordamida suzish	4x25m	Har bir sikldan keyin sipanish vaqtida 2-3 soniya harakatsiz cho'zilib yotiladi
	Xuddi shunday pokaksiz oyoqlar krol harakatini bajaradi	4x25m	Har bir qadamdan keyin nafasni sekin chiqarib 1-2 soniya cho'zilib yotiladi
	Ch krol':Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini va 1 nafasga moslab bajarish,	4x25m	Oyoq harakatlari o'tkir bukilmadan va to'xtamasdan harakatlanadi
	Ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar birlashgan tirsaklar bukilmagan, eshish tos suyagigacha bajariladi
	Huddi shunday pokaksiz oyoqlar krol' harakatlanadi	4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6,3 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: bir tomonga 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini 1 nafasga moslab bajarish, ikki tomonga galma -gal qo'l harakatlarini nafasga moslab bajarish	4x25m	Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi Qo'l suv ostida tos suyagiga kelganda nafas tez olinadi qo'l suvdan chiqayotganda esa yuztez suvga o'giriladi nafas qo'l suvga kirguncha sekin chiqariladi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass' va brass usulida qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirib suzish.	2x25m 15'	Bajarishda texnika nafasga e'tibor beriladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

9 - Amaliy dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Quruqlikda chalqancha krol', brass usullarida start va burilishni bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda chalqancha krol', brass usullarida start va burilishni bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Talabalarni baholash: chalqancha krol' va brass usullarida qo'l harakatlarini nafas bilan moslashtirib suzish.

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarishl ozim
	DH: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH- o'tirgan holda 1- tepaga sakrash 2- DH	10 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 45'	Suvga kirish		
	DH Suv tubida o'tirib: 1- tepaga sakrash 2- DH	10 marta	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish

	Brass usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va brass suzish davom etadi ...
	Chalqancha krol' usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda bir qo'l devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib oyoqlar devorga tegishi bilan devordagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi ikkinchi erkin bo'lgan qo'l birinchi qo'lga birlashadi so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va Chalqancha krol' suzish davom etadi ...
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Ch krol':Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 qo'l harakatini va 1 nafasga moslab bajarish,	2x50m	Oyoq harakatlari o'tkir bukilmagan va to'xtamasdan harakatlanadi
	ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish	2x50m	Qo'llar birlashgan tirsaklar bukilmagan, eshish tos suyagigacha bajariladi
	Huddi shunday pokaksiz oyoqlar krol' harakatlanadi	2x50m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6,3 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	Brass usulida suzish Pokakni ushlagan holda qo'llar oldinga cho'zilgan: 1 oyoq harakatini 1 nafasga moslab bajarish, Xuddi shunday to'liq koordinatsiyada suziladi	2x50m 2x25m	Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi Nafas bilan harakatlarni nazorat qilish lozim
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 20'	Chalqancha krol' va brass usullarida start harakatlarini bajarish.	15'	Bajarishda texnika nafasga e'tibor beriladi Tana suvga shu ketma-ketlikda kiradi kirayotganda birinchi birlashgan tekis qo'llar, bosh, yelka, ko'krak, tos, son, boldir, panja

	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------

10 - Amaliy dars
Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari

Reja: 1. Quruqlikda chalqancha krol', brass usullarida to'liq koordinatsiyasini takomillashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda chalqancha krol', brass usullarida to'liq koordinatsiyasini takomillashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takror la nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga 4, orqaga 4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarishl ozim
	DH: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	DH: tikka turgan holda chalqancha krol' imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Xuddi shunday: ch. Kr. Va brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim

	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Ch. krol' va brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish Ch krol a) ikki qo'l oldinda b) bir qo'l oldinda bir qo'l sonda c) ikki qo'l sonda brass : -doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25 m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: ch.kr - ikki qo'l bilan galma -gal eshish harakatlarini nafasga moslab bajarish brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, brass usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	25 metrdan Estafeta suzish	10'	Suzishda texnika, nafasga e'tibor beriladi, komanda
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

11- Amaliy dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari.

Reja: 1. Quruqlikda brass usulida to'liq koordinatsiyasini takomillashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass usulida to'liq koordinatsiyasini takomillashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : to'sni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarishl ozim
	DH: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	turib brass imitatsiyasini bajarish	10 -20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	
AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta		
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib

	<p>b) ikki qo'l sonda</p> <p>c) chalqancha brass holatda brass:</p> <p>-doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish</p> <p>- oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish</p>		<p>sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi</p>
	<p>po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish:</p> <p>brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat.</p> <p>xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi</p>	<p>8x25m</p> <p>4x25m</p>	<p>har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi</p> <p>har bir 25 mda nafas olib chiqarish</p>
	<p>Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish</p>	<p>10 marta</p>	<p>Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi</p>
	<p>To'liq koordinatsiyada suzish (ch. kr, brass usulida)</p>	<p>100m</p>	<p>Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi</p>
	<p>Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish</p>	<p>10 marta</p>	<p>Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim</p>
Yakuniy qism 15'	<p>Startdan kuchli itarilib nafasni ushlab sirpanib yotish</p>	<p>10'</p>	<p>Kim hammadan uzoq sirpansa g'olib hisoblanadi</p>
	<p>Suvdan chiqish</p> <p>Saflanish, yo'qlama</p> <p>Darsning xulosasi</p> <p>Dushga kirish</p> <p>Kiyinish</p>	<p>5'</p>	<p>Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish</p> <p>Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish</p>

12- Amaliy dars

Mavzu: Sportcha suzish texnika asoslari.

Reja: 1. Quruqlikda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH brass usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Brass usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Brass usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur

			nafas olinib burilish tomondagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va brass suzish davom etadi ...
	Brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha brass holatda brass: -doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1 nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Brass usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar brass harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, brass usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

5. MA'RUZA

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.

Reja:

1. Ko'krakda krol usuli tarixi.
2. Ko'krakda krol usuli umumiy tasnifi.
3. Ko'krakda krol usuli texnikasi.
4. Ko'krakda krol usulida suzishni o'rgatish.
5. Eshish fazalari.



Ko'krakda krol usuli tarixi.

Yigirmanchi asrning boshlanishi suzishning yangi va eng tezkor usulining – ko'krakda krolning vujudga kelishi bilan mos keldi. Musobaqalarni ushbu usulni ilk bor namoyish etgan suzuvchi Solomon orollarida tavallud topgan va mahalliy aholidan ushbu suzish usulini o'rgangan A.Vikxyem bo'ldi. Suzish texnikasining keyingi mukamallashuvi 1912 va 1920 yillar Olimpiya o'yinlarining 100-m masofaga ixtiyoriy usul bilan suzish Olimpiya chempioni, Gavaya orollarida tavallud topgan D.Kaxanamoku tomonidan amalga oshirildi va u bir necha marotaba jahon rekordini yangilab juda muhim bo'lgan bir minutlik chegaraga bevosita yaqinlashdi (1.00.04). Olti zarbali ko'krakda krolning rad qilib bo'lmaydigan ustunligi 1922-1940 yilda Amerikalik suzuvchi, besh karra Olimpiya chempioni, bir vaqtning o'zida keng mashhurlikka Tarzan to'g'risidagi kinofilmlarda bosh rolni ijro etgan Djonni Veysmyullyerning rekord natijalarida yaqqol ko'rindi. Veysmyullyer 50dan ortiq marotaba jahon rekordlarini yangiladi, birinchi bo'lib bir daqiqalik chegarani o'tdi va krol bilan suzish texnikasini kamolotiga yetkazdi. O'sha davrda, 70 yil avval uning texnikasi hozirgi Olimpiya o'yinlari ishtirokchilari texnikasidan deyarli farq qilmagan.

Ko'krakda krol usuli umumiy tasnifi

Ko'krakda krol usulida suzish suzuvchining gavdasini suvda nisbatan gorizontol holati bilan, qo'llar va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirish bilan tavsiflanadi. Ko'krakda krol usuli – eng tezkor va eng ommabop suzish usuli bo'lib, katta sport ahamiyatiga egadir.

Sport ahamiyati. Suzida absolyut suzish tezligi rekordlari ko'krakda krol usulida suzishda erishilgan. Hozirda bu usul muvafaqqiyat bilan quyidagi musobaqalarda qo'llanilmoqda:

- 50, 100, 200, 400, 800 va 1500 metr masofaga;
- 4x100 metr va 4 x200 metr masofaga estafetada;
- 4x100 metr masofada kombinatsiyalashgan estafetada (yakunlovchi etap);
- 200 va 400 metr kompleks suzishning yakunlovchi etapida;
- 5 va 25 km ga uzoq masofaga ochiq suv havzalarida suzishda;
- sportning turli, suzishni o'z ichiga oluvchi, ko'pkurash turlarida (triatlon, zamonaviy beshkurash va boshqalar).

Ko'krakda krol usuli texnikasi

Amaliy ahamiyati. Suzishning ko'krakda krol usulining amaliy ahamiyati shundaki, ushbu usul turli sharoitlarda suv to'siqlarini kesib o'tish, kiyimda suzish, suvda cho'kayotganlarga yordam berish va boshqalarda foydalanilishidir. Ko'krakda krol usuli bilan suvga sho'ng'ib suv ostida suzish, faqatgina oyoqlar bilan ishlab yoki brass usuli kabi qo'llar eshish harakati bilan yordamlashib suzish mumkin.

Gavdaning holati. Ko'krakda krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontol holatda suvning sathida joylashadi. Suzuvchining boshi yuz bilan pastga suvga tushiriladi (nafas olish momentidan tashqari), sonlar suv sathi yaqinida (1-rasm).



1-rasm. Ko'krakda krol usulida gavda holati.

Oyoqlar bilan harakatlar. Ko'krakda krol usulida suzishda oyoqlar navbatma navbat pastdan yuqoriga qarab (tayyorlov harakati) va yuqoridan pastga qarab ("zarba") kichik aplituda bilan, tizza sustavlarida minimal bukilgan holatda, oyoq kaftlari ozgina ichki tarafga qayiltirilgan holatda bo'ladi, bu esa tanani gorizontol va oqib o'tiluvchi holatni egallash imkonini yaratadi va tanani oldinga harakatlantiradi. Oyoqlar sondan boshlab harakatlanadi. Sondan so'ng boldirlar va

oyoq kaftlari harakatga jalb qilinadi. Oyoqni pastka qarab harakati “zaxlyost xarakter”ga ega bo’ladi. Oyoqlarning to’g’ri harakatlantirilgan holatida suvning yuzida sachrashlar va ko’piksimon iz vujudga keladi (2-rasm).

Qo’llar bilan harakatlar. Ko’krakda krol usulida suzishda qo’llar navbatma-navbat suvda eshish harakatlarini hamda tayyorlov harakatlarini – suv ustida harkatlarni amalga oshirishadi. Qo’l harakatining to’liq sikli quyidagi fazalarga bo’linadi:

2-rasm. Oyoq harakatlari

#shish harakati (suvda) – suvni ushlab, tortilish, itarilish

(suv ustida) – qo’lning suvdan chiqishi, uni ko’tarib o’tish, qo’lni suvga kirishi (3-rasm).



3-rasm. Qo’l harakati texnikasi.

Bir qo’l eshish harakatni qilayotgan vaqtda ikkinchi qo’l suv sathidan yuqorida harakatlanadi, suvga kiradi va ilgari tortiladi. Ko’krakda krol usulida suzish tezligining nisbatan bir tekisligiga erishish uchun qo’lning eshish harakati boshqa qo’l bilan amalga oshirilgan eshish natijasida erishilgan tezlik hali kamaymasligi mobaynida amalga oshirilishi zarur.

Nafas olish. Havo olish qo’lni suvdan chiqish vaqtida og’iz bilan amalga oshiriladi. Havo olgandan so’ng suzuvchi boshini yuzi bilan pastga qarab buradi va asta sekinlik bilan havoni og’zi va burni orqali suvga chiqara boshlaydi. Qo’llar harakati va nafas olishning moslashtirilishi variantlari quyidagilardir: bitta havo olish va havo chiqarish ikkita qo’llar bilan eshishga (bir tomonlama nafas olish varianti); bitta havo olish va havo chiqarish uchta qo’llar bilan eshishga (ikki tomonlama nafas olish varianti).



4-rasm. Nafas olish texnikasi.

Harakatlarni umumiy moslashtirilishi. Ko’krakda krol usulida suzishda harakatlarni moslashtirilishining bir necha turlari ajratiladi: “olti zarbali”, “to’rt zarbali”, “ikki zarbali”. “Olti zarbali” harakatlar variantida harakatlarning to’liq sikli quyidagilarni o’z ichiga oladi: qo’llar bilan

ikkita harakat (o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlar bilan oltita zarba (har bir oyoqning yuqoriga va pastka harakati – bitta harakat), nafas olish va nafas chiqarish.

Erkin usulda hamda chalqanchasiga suzuvchilar o'zlarining gavdasini uzun aylanish o'qi bo'ylab imkon boricha uzun holatda ushlab harakat qiladilar. Ayni payitda qisqa o'q bo'ylab harakat qiluvchi suzuvchilar o'zlarining son qismlarini doimo suv yuzasida bo'lishlari kerak, bu ularning muvozanatini saqlaydi, uzun o'q bo'ylab suzuvchilar o'zlarining muvozanatini faqatgina qo'llari bilan barqaror ushlab turishlari mumkin. Chalqanchasiga hamda erkin usulda suzuvchilarning qo'llari asinxron ravishda harakatlanadi, chunki bunday suzuvchilar butterfly yoki brass usulida suzadigan sportchilarga o'xshab malum bir holatga kirishlari kerak emas. Uzun o'q bo'ylab harakatlanayotganda muvozanatsizlikni his qiluvchi suzuvchilar ko'p hollarda qo'l va oyoqlarining uchlarini ishlatib o'zining muvozanatini barqarorlashtirishga erishadilar. Ular o'zlarining qo'lini/bilagini yon tomoniga bosadilar yoki yon tomonga qarab o'yog'ini qajchi usulida harakatlantiradilar. Lar tomonidan qo'l, bilak va oyoqning bunday tarzda harakatlantirilishi ularning dastlab rezhalashtirgan harakatidan og'ishni taqozo qilsada, biroq oldinga qarab harakatlanishda davom etishda yordam beradi.

Uzun o'q bo'ylab harakatlanishda tananing muvozanatini saqlashning asosiy kaliti qo'lni uzun cho'zish hamda suv eshish zharayonini to'g'ri amalga oshirishdir. Suzuvchilar o'zining ko'kragi, kuragi va bilagi qajsi qo'li bilan eshadigan bo'lsa o'sha tomonga yaqin va oldinga qarab cho'zilishi to'g'risida o'jlashlari kerak, shuningdek sonning ajlanishi gavdaning qarama-qarshi tomoniga nisbatan bo'lishi kerak, yani bunda qo'l/bilak o'zining suzish texnikasi bo'jicha usulini yakuniga yetkazgan bo'ladi. Uzun o'q bo'ylab ajlanish diagonal harakatlanish bo'lib (gavdaning sekin ajlanishi), bu suyak qafasining bir yon tomonga og'ishini anglatmaydi. Bir tomon cho'ziladi, boshqa tomon aylanadi⁶.

Ko'krakda krol uslubidan suzishni o'rgatish

Oyoqlar harakati texnikasi va nafas olishni o'rganish uchun mashqlar.

Harakatlanmaydigan tayanch oldida (bassyeyn borti) bajariluvchi mashqlar.

1. B.h. – bassyeyn bortida o'tirib, o'tirib orqadan tayanch holatini egallash. Oyoqlarni suvga tushirib, o'qituvchining ko'rsatmasi va sanog'i ostida, to'g'ri oyoqlar bilan krol harakatini bajarish.

2. B.h. – ko'krak bilan yotib, suv sirtiga tos va oyoq kaftlarini ko'tarib bassyeyn bortiga tayanib turish. O'qituvchining ko'rsatmasi va sanog'i ostida, to'g'ri oyoqlar bilan krol harakatini bajarish.

3. Yuqoridagi, ammo suvga nafas chiqarish bilan.

Harakatchan tayanch (suzish uchun taxta) bilan amalga oshiriluvchi mashqlar.

4. B.h. – ko'krak bilan yotib, taxtaning uzoqdagi chyeti o'rtasini ushlab turish. Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida suzish.

5. B.h. – ko'krak bilan yotib, taxtani yon tomondan ushlab turish. Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida suzish (nafasni ushlab turishda, ixtiyoriy nafas olishda, suvga nafas chiqarib).

6. B.h. – ko'krak bilan yotish, o'ng qo'l yuqorida (taxtaning yaqin chyeti o'rtasidan ushlab turish), chap qo'l pastda (tana bo'ylab siqilgan). Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida suzish (nafasni ushlab turishda, ixtiyoriy nafas olishda, suvga nafas chiqarib).

7. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l.

Tayanchsiz holatda amalga oshiriluvchi mashqlar.

8. B.h. – ko'krak bilan yotish, qo'llar tana bo'ylab. Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida nafasni ushlab turishda suzish.

9. B.h. – ko'krak bilan yotish, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda (tana bo'ylab). Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida suzish (nafasni ushlab turishda, ixtiyoriy nafas olishda).

10. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l.

11. B.h. – ko'krak bilan yotish, qo'llar yuqorida. Oyoqlar bilan krol harakatini bajarish vositasida suzish (nafasni ushlab turishda, ixtiyoriy nafas olishda).

⁶ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 28 bet)

Tipik xatolar:

- oyoqlarni tizzada qattiq bukish;
- oyoq uchlari – “etiksimon”.
- harakatlar sondan boshlab emas, tizzadan boshlab amalga oshiriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar:

- oyoqlar bilan “fontan”ni bajarish;
- oyoqlar to'g'ri, bukilmaydi;
- oyoq uchlari “cho'zilgan”.

Qo'llar harakati va nafas olish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Bassyeyn tubida turib (yoki quruklikda) turib bajariluvchi mashqlar

1. B.h. – turib, oldinga egilib (yelkalar suvda, dahan suvga tegib turibdi), o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Ko'krak bilan kroidagi kabi harakatni bajarish (oldingi qarab turish, gavdani chayqatmaslik; eshish qorin ostiga qarab bajariladi; eshish sonlar oldida yakunlanadi).

2. Yuqoridagi, ammo nafasni ushlab turib bajariladi.

3. B.h. - turib, oldinga egilib (yelkalar suvda, dahan suvga tegib turibdi), qo'llar yuqorida. O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-katta barmoq bilan songa tyegish (qorin ostiga eshish qilish); 2-katta barmoq bilan songa tyegib turib qo'lni tyekkislash (“itarilish”); 3-tirsakni suvdan ko'tarish (“cho'ntakdan qo'lni chiqarish”); 4-qo'lni havodan olib o'tish.

4. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

5. B.h. – oldinga egilgan holatda turib, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda (gavda bo'ylab siqib turilgan). O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-katta barmoq bilan songa tyegish (qorin ostiga eshish qilish); 2-qo'lni havodan olib o'tish (baland tirsak bilan). Qo'lni suvga kiritishdan so'ng – oldinga qarab cho'zilish.

6. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

7. B.h. - oldinga egilgan holatda turib, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda (gavda bo'ylab siqib turilgan). Siqib turilgan chap qo'l tomonga qarab havoni olish, so'ngra yuzni suvga tushirish (burish) va havoni chiqarish.

8. Yuqoridagi, ammo boshqa tarafga qarab.

9. B.h. – oldinga egilgan holatda turib. O'ng qo'l songa tayanib turadi, chap qo'l pastda (eshishni yakunlash holatida). Bosh yuzning bir tarafi bilan suvda yotadi, chap qo'lga qaraladi. Havo olish bajariladi, yuzni suvga tushiriladi (buriladi) va chap qo'lni havo bo'ylab olib o'tilishi (krol bilan suzangga o'xshab) bilan bir vaqtda xavo chiqariladi.

10. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan (boshqa tarafga).

11. B.h. - oldinga egilgan holatda (yelkalar suvda, yuz suvga botirilgan), qo'llar yuqorida. O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-qorin ostiga grebok bajariladi (katta barmoq bilan songa tegiladi), 2-qo'lni havoda olib o'tiladi (baland tirsak bilan) va suvga kiritiladi. Mashq nafasni ushlab turilishida bajariladi.

12. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

13. B.h. - oldinga egilgan holatda (yelkalar suvda, yuz suvga botirilgan), qo'llar yuqorida. O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-qorin ostiga eshish bajariladi (katta barmoq bilan songa tyegiladi) – *havo olish*, 2-qo'lni havoda olib o'tiladi (baland tirsak bilan)– *havoni chiqarish*. Qo'l suvga kiritilganidan so'ng – oldinga qarab cho'zilish.

14. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

15. B.h. - oldinga egilgan holatda (yelkalar suvda, yuz suvga botirilgan), qo'llar yuqorida. Kroidagi kabi qo'l harakatlarini navbatma-navbat chap va o'ng qo'llar bilan bajarish. Havo olish avvalambor faqatgina o'ng qo'l ostida bajariladi, keyinchalik chap qo'l ostida Harakatsiz tayanch (bassyeyn borti) yonida bajariluvchi mashqlar.

16. B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, qo'llar yuqorida (bassyeyn bortikini ushlab turadi). O'ng qo'l bilan krol harakatini bajarish. Mashq nafasni ushlab turilishida bajariladi.

17. Yuqoridagi, ammo chap qo'l bilan.

18. Yuqoridagi, ammo o'ng va chap qo'llar bilan navbatma-navbat.

19.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, o'ng qo'l yuqorida (bassyeyn bortikini ushlab turadi), chap qo'l pastda (gavda bo'ylab). Gavdaga siqilgan chap qo'l tarafiga qarab havo olinadi, so'ngra yuz suvga tushiriladi (buriladi) va havo chiqariladi.

20. Yuqoridagi, ammo boshqa tarafga qarab.

21.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, o'ng qo'l yuqorida (bassyeyn bortikini ushlab turadi), chap qo'l pastda (gavda bo'ylab eshishni yakunlash holatida). Bosh suvda yuzning yon tarafi bilan yotibdi, chap qo'lga qaraladi. Havo olinadi, yuz suvga tushiriladi (buriladi) va chap qo'lni havo bo'ylab o'tkazish bilan (krol bilan suzishdagi kabi) bir vaqtda, havo chiqariladi.

22. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan (boshqa tarafga qarab).

23.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, qo'llar yuqorida (bassyeyn bortikini ushlab turadi). O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-qorin ostiga grebok bajariladi (katta barmoq bilan songa tyegiladi) – *havo olish*, 2-qo'lni havoda olib o'tiladi (baland tirsak bilan)– *havoni chiqarish*. Qo'l suvga kiritilganidan so'ng – oldinga qarab cho'zilish.

24. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

25.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, qo'llar yuqorida (bassyeyn bortikini ushlab turadi). O'ng va chap qo'llar bilan krolidagi kabi harakatlarni navbatma-navbat bajarish. 1-o'ng qo'l bilan harakat (havo olish), 2- chap qo'l bilan harakat (havoni chiqarish), 3-4 – pauza.

26. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

Harakatchan tanyach (suzish uchun taxta) bilan bajariluvchi mashqlar.

27.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, qo'llar yuqorida (taxtaning yon qirrasining o'rtasida ushlab turiladi). O'ng qo'l bilan krol harakatini bajarish. Mashq nafasni ushlab turilishida bajariladi.

28. Yuqoridagi, ammo chap qo'l bilan.

29. Yuqoridagi, ammo o'ng va chap qo'llar bilan navbatma-navbat.

30.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, o'ng qo'l yuqorida (taxtaning yon qirrasining o'rtasidan ushlab turiladi), chap qo'l pastda (gavda bo'ylab). Gavdaga siqilgan chap qo'l tarafiga qarab havo olinadi, so'ngra yuz suvga tushiriladi (buriladi) va havo chiqariladi.

31. Yuqoridagi, ammo boshqa tarafga qarab.

32.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, o'ng qo'l yuqorida (taxtaning yon qirrasining o'rtasidan ushlab turiladi), chap qo'l pastda (gavda bo'ylab). O'ng qo'l bilan harakatlar: 1-qorin ostiga eshish bajariladi (katta barmoq bilan songa tyegiladi) – *havo olish*, 2-qo'lni havoda olib o'tiladi (baland tirsak bilan)– *havoni chiqarish*. Qo'l suvga kiritilganidan so'ng – oldinga qarab cho'zilish.

33. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

34.B.h. – ko'krakda yotib, oyoqlar – krol, qo'llar yuqorida (taxtaning yon qirrasining o'rtasidan ushlab turiladi). O'ng va chap qo'llar bilan krolidagi kabi harakatlarni navbatma-navbat bajarish. 1-o'ng qo'l bilan harakat (havo olish), 2- chap qo'l bilan harakat (havoni chiqarish), 3-4 – pauza.

35. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l bilan.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

27-35 mashqlarni taxtasiz bajarish.

Tipik xatoliklar:

- qo'llar bilan kalta eshishlar;
- qo'lni suvdan kyeskin chiqarish;
- qo'llarni suvga haddan tashqari ingichka (tananing ko'ndalan o'qi orqasida) yoki kyeng kiritish;
- havo olishda yelkalar va yuzning yon tarafi suvdan uziladi;
- havo olish qo'llarni havodan olib o'tilishi vaqtida bajariladi;
- havoni olish vaqtida gavdaning va oyoqlarning biqinga qarab burilishi.

Uslubiy ko'rsatmalar:

- grebok sonidan bajarib va qo'lni to'xtatib, uni suvdan chiqaring;
- qo'llar suvga yelka kengligida kiritiladi;

- yuzning yon tarafi va qo'loq suvda yotadi;
- havo olish faqatgina grebok yakunida bajariladi, havoni chiqarish yuzni suvga burilishi bilan darhol boshlanadi;

- gavda va oyoqlar mushaklarini taranglash orqali tosning holatini stabilizatsiyalash;
- oyoqlar bilan tinimsiz krol harakatlarini bajarish.

Harakatlarni moslashtirishni o'rganish uchun mashqlar.

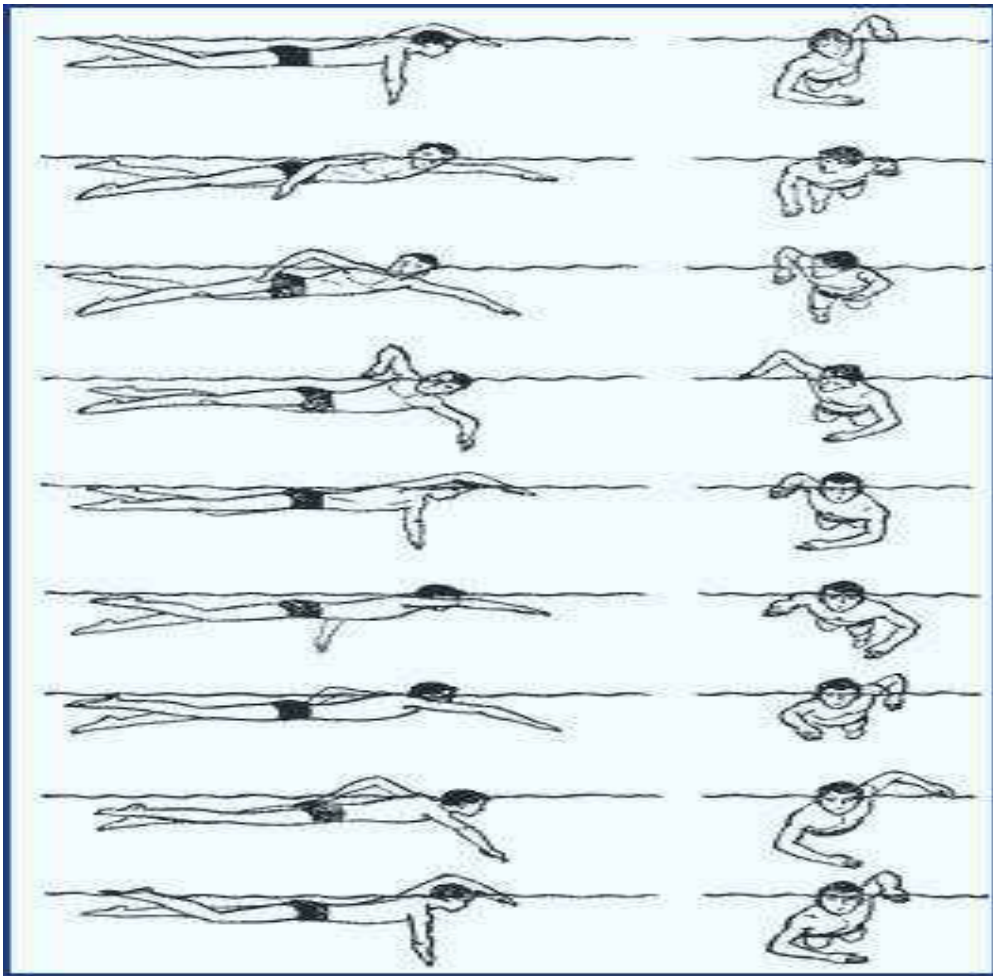
1. Krol bilan, to'liq koordinatsiyada nafasni ushlab turishda suzish.
2. Krol bilan, to'liq koordinatsiyada ixtiyoriy nafas olib suzish. Havoni olish qo'llar bilan bir neyechta grebok bajarilishidan so'ng amalga oshiriladi.
3. Krol bilan, to'liq koordinatsiyada turli nafas olish variantlarida suzish – 2/2 (qo'llar bilan ikkita harakatga (o'ng va chap) bitta havo olish bajariladi), 3/3 (qo'llar bilan uchta harakatga (o'ng, chap, o'ng) bitta havo olish bajariladi)

Tipik xatoliklar:

- bir qo'l bilan grebok va boshqa qo'lni havodan olib o'tish bir vaqtda bajarilmaydi – biri ikkinchisidan oshib kyetadi;
- qo'llarni suvga haddan tashqari ingichka (tananing ko'ndalan o'qi orqasida) yoki kyeng kiritish;
- qo'llar bilan kalta eshish;
- yuqoriga cho'zilgan qo'l tirsak sustavida bukilgan.

Uslubiy ko'rsatmalar.

- qo'llar holatini o'zgartirish bir vaqtda bajariladi;
- qo'lni suvdan yelka harakati bilan chiqarish;
- grebok songacha bajariladi;
- boshlang'ich holatda bitta qo'l yuqorida, ikkinchisi son oldida – yuqoriga ko'tarilgan qo'lni taranlashtirish va harakat yo'nalishida cho'zilish;
- oyoqlar harakati tinimsiz bajariladi.



5-rasm. Ko'krakda krol usuli texnikasi.

Bosqich zarba qo'l va tananing aylanish uchun ulanish

Ushbu bo'limda biz harakati bosqichi tanasi silindr simon marom bilan bog'liq qanday ke'rib chiqamiz. shuningdek aerodinamik suvda olishi kerak suzuvchi tanasi, chalinish optimal burchak (3-15°) bilan vaziyatni bartaraf. **Bu mushak guruhlari va boshqalar bir necha yengillik keskinlik ma'lum bir darajaga bilan tavsiflanadi kerak. Shu darajada bosh va kestirib holati - suv tana oqilona tashkil qilish uchun shartlaridan biri. suvda suzuvchi tanasining yuqori lavozim yuqori sifatli qo'l harakat bilan ta'minlanadi. tananing yuqori lavozim, texnologiya samaradorligini oshiradi ko'proq agentning, suv qo'llab-quvvatlash samaradorligini monitoring barcha ishchilar va yordamchi harakatini muvofiqlashtirish sportchini beradi imkon qadar sportchining mash torting o'rnini suzish qachon tana ravon bo'lishi kerak, va oyoqlari samarali harakat (taxminan 30-40 sm) uchun etarli chuqurlikda bo'lgan. Tana noto'g'ri holatiga sabab har qanday qo'shimcha harakati, suzayotgan harakat tezligini kamaytirish. Elka roll burchagi osonroq suv, havo harakati tashqariga al qilish va badani bo'ylab mushaklari faol ichiga oladi qachon harakat beruvchi, tananing bo'ylama o'qi 45-50° nisbatan etib, dumba yuqorida joylashtirilgan. Qayta tiklash bosqichi.**

Kontur qo'lingiz bosqichi suv slaydlar kiritish, ta'qib, torting va nafratdan o'z ichiga oladi.

Bir tomondan harakatlarning aylanishi quyidagi bosqichdan iborat: Al suvga kirishini va oqimini, harakat qo'llab-quvvatlash qismini, qon tomir, suvdan chiqish qurol asosiy qismini, suv ustida harakat (olib) qo'llarini.

Kontur qo'lingiz - haydash kuchlari asosiy manbai. sport vositalarini suzib qachon qo'llar asosiy Dvigatel bo'ladi.

Tarmoq orqali – gij-gijlash birligi, uning asosiy ish samolyot asosiy element. harakat davomida tomondan vazifasi suvga uzluksiz qo'llab-quvvatlash ta'minlash hisoblanadi. harakat davomida qo'l harakatlari joylashuvi va tabiati traksiyon yaratish muhim ahamiyat

kasb etadi. harakat birinchi yarim deb atalmish bilan suzib barcha yo'llar bilan amalga oshirilishi kerak "yuqori tirsak holatda" zarba qo'li dastlabki bosqichi biyomekanik burchagida jihatidan yanada optimal ostida suv tayangan va uning yelkasiga qo'lidan reaksiya kuchlarini o'tkazish bilan belgilanadi ahamiyati shundan zarur qattqlik qo'llab-quvvatlash a'zolari, berish uchun, bu imkon beradi.

1) **suzuvchi qo'l va önkol (asosiy eshkak eshish yuzasi) deyarli sayohat yo'nalishi perpendikulyar bo'lgan saqlashga imkon beradi buklangan qo'llari baland tirsak holatiga bilan amalga oshiriladi.**

zarba barmoqlari yopiq



6-rasm. Eshish harakati texnikasi

2) qo'llarni eshishda, kaft ochiq holda barmoqlar bo'kilgan .

3) ritmik va pauza uchun avvalo uzluksiz harakat bilan amalga oshirilishi kerak. Buning uchun, qo'l, uning tamom da harakat qilish, tezlashtirish bilan harakat qilish kerak.

4) suv izchillik chiqish qo'li, bilak, keyin cho'tka chiqib Hip harakat oxirida, erta tennischilar xurmo orqaga va bir oz yuqoriga qaratib.

► **yuqori tirsak o'rnini va yaxshi tana hizalamayi tasvirlangan, 2, 2 (a) tajribali suzuvchi-shakl.** Oyoqlar gorizontal silkinib sabab (B) tajribasiz suzuvchi keng intervalda ko'rsatadi. Harakatlarning bir ketma-ket, bir nafas va bir Ekshalasyonun amalga. Nafas olish uchun bosh og'iz suv yuqorida paydo, shunday qilib, gre-buschey tomondan (chap o'ng yoki) tomon aylanadi. nafasi, suv ustida birinchi yarim tennischilar qo'lida keng ochiq og'iz orqali tez va faol. Shundan so'ng, bosh suv (pastga duch) ichiga tez aylanadi, va darhol undan keyin burun orqali, birinchi og'iz orqali exhaling boshlanadi. uzoq nafas nafas; Nafas olish va nafas, shuningdek o'rtasida nafas olish va nafas o'rtasida hech qanday bekat bo'lishi kerak.

Odatda, harakatlarning biri to'liq aylanishi bir nafas va bir Ekshalasyonun amalga. Biroq, 50- va 100-metr irqi va uzoq bir sportchimiz, qoida tariqasida, kamida nafas. Bu har ikki tomon suzib, raqibini nazorat qilish uchun zarur bo'lgan, lekin tez-tez, ham ostida, biri kuchliroq qo'ltig'iga amalga nafas. Bunday muqobil nafas samaradorligini va kuch tufayli **birhil tana katlanmish harakatlantiruvchi simmetrik ularning katta** va yaxshiroq qo'llash tufayli choklar qilmoqda. Kiritish va ta'qib bosqichi qo'li oldinga ketadi, deb, tana boshqa tomoniga aylanadi. Suzuvchi quvib hajmiga qarab bir nuqtada, ta'qib qilishni bosqichida qo'l pozitsiyasi, boshqa qo'li uning harakatini qiladi, foydalanadi va u orqali harakat boshlaydi. Lerda va Cardelli 2003; Seifert, Sfere va Rouard elka ishlab chiqarish bilan bog'liq, bu holatda Vaqt bir suzuvchi bir xotirjam sur'atlar yoki old (Millet boshq al 2002 da suzish bo'lsin bir darajada ta'sir ko'rsatadi suzuvchi foydalanadi catch-up soni qarab o'zgaradi 2007). o'ng tomonida (suv chiqib chap) u istasa suzuvchi, chap tomonda nafas imkonini beradi. bosh tanasi silindrsimon qismi sifatida aylanadi va juda rahbari tomonidan yaratilgan bo'shliqda nafas faqat etarli bo'lsin. nafas olish zarur bo'lsa, u bo'ladi ko'ra oldinga borish, boshi yoki tananing orqa oshirish hojat yo'q. Bu tana roll ritm suzuvchi to'g'ri va boshqa harakatlar tegishli unga tuzilgan bo'lsa, u holda nafas ritmi har qanday buzilishi sabab bo'lmasligi kerak, deb ochiq-oydin emas.

Tananing aylanish nafas umumiy kasalliklar ozod bo'lgan texnikaning rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Misol uchun, ko'p suzuvchilar, hatto ta'lim ilg'or bosqichlarida suzuvchilar, keraksiz boshini ko'tarib qaytib esa nafas bir odat bor. Bu harakat counter-oqimining sirt maydonini oshiradi va shu chidamliligini oshiradi. Ikkinchidan, u marom va tana holatiga buzilishiga olib keladi. Tanasi, uning maksimal roll tanasi yaqinlashib, chunki, o'ng qo'l va old qo'l suv va oldinga tortdi. yuqori tana chap egiladi beri og'zaki qoya kabi so'zning ishlatilishi, shunday qilib, keyingisini va tartibni buzib, juda ham oldinga qo'lini silkitib, ularning urinishlari olib kelishi mumkin, chunki Word kengaytirish, quruq bo'lishi mumkin. tana tomonga yoqilgan paytida Lekin, qo'l tabiiy oldinda qulay erishish mumkin. bosh tabiiy yuqori qo'l yaqin joylashgan, chunki aslida, tananing holati, texnologiya optimallashtirish yordam beradi. Yaxshi muvofiq va buyurtma tanasi atrofida oqimi buzilishi oqibatlarini kamaytirish tushiradi. Tanasi suv bilan harakat tor tasavvurlar, suv va boshqa sualti biri qo'lini ekan. **Joriy bo'limda hududda havo va suv interfeysi aralashish, shunday qilib, empedansini minimallashtirish, minimal bo'ladi (to'lg'in sabab qarshilik qachon suv tana harakat).**

Itarilish bosqichi

Tananing aylanish moslashtirilgan gavda qurol va tanani moslashtirishdan yordam beradi. vaqt qarshilik kuchlarini minimallashtirish printsipiga muvofiq, qo'l va old qo'l ayniqsa sprint suzish, kuchli va erta qo'lga qilish tez o'rnatilgan bo'lishi kerak. u sekin yaxshi ritmini saqlab qolish uchun yordam beradi, chunki qo'l, qo'lga oldida kichik maydoni singib kiradi uzoq masofalarga uchun tavsiya etiladi. A kichik slip qarshilik kamaytirish va boshqa **tomonida olingan surish maksimal foyda olish uchun tana hizalamasini optimallashtirish yordam beradi.** Bu harakatning uzunligi ma'lum fiziologik tiklash imkonini beradi yaxshilaydi, va iqtisodiyotni optimallashtiradi.

Tananing aylanish qo'l va tana mushaklari uchun yordam beradi va qo'lga yoqtirmaslik boshlash uchun kuchli bir holatda qo'yadi. nafratdan qilib tanasi, uning maksimal aylanish yaqin. rasmga olish harakati davomida shakllanadi davomida elka va tirsak fleksiyon ichki aylanish bilan birga tana aylanish, sezilarli darajada tezlik va shuning uchun qo'l oshiradi. o'zi shunday qilib, yana bir qo'li tezligi yaratish, qo'l, qo'l tortadi cho'tkasi.

Suv osti turlari yaxshi suzuvchilar suv harakat nisbatan sekin va tinch bor bo'lsa ham, suv ostida juda tez qo'llarini harakat ekanligini ko'rsatadi. Yaxshi suzuvchilar ustun qo'li tezligi yaratganimiz yo'q faqat kengaytirish bilagiga (qaytarib qo'lini tortib), balki ichki bir oz egilib tirsagi bilan elka aylantirib tufayli. Bu harakat qo'l va old qo'l keng sirt maydoni foydalanib, suv katta tanani jadallashtirish, orientatsiya orqali tez harakat qilish imkonini beradi. harakatlantiruvchi kuchi katta, massa tezlashtirish ommaviy tezlashadi katta va katta.

Chiqish bosqichi

Qo'l tez-tez chiqishi deb **ataladi nima uchun itiş dan harakat. Bu atamalar adabiyotida qo'llanilgan bo'lsa-da, faqat yuqoriga emas hosil, balki up yuzasiga qo'l harakati bilan mos uchun sodir surish, orqaga davom etdi.** Mexanik, tirsak va elka uzaytirish kengaytirish taniqli bo'lgan qarama-qarshi surish ichki aylanish, bir o'tish bor. Banklar chiqish olib qo'lidan o'tish qaytaradi va harakatini saqlab yordam beradi. magistral aylanish kuchli tashlashga hissa kabi, sportchi to'p oldinga, suzish magistral aylanish uzoq vaqt davomida bir orqaga kuch qo'llash uchun orqaga qo'lini tashlashga yordam beradi soladi⁷.

⁷ ("Science of Swimming Faster" Scott Riewald, Scott Rodeo USA 25 bet)

6- Seminar dars

Mavzu: Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda ko'krakda krol usulida qo'l va nafas olishni o'rganish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda ko'krakda krol' usulida qo'l va nafasni moslashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars Qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a Nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 20'	Saflanish, yo'qlama, davomat, darsning vazifalari bn tanishish	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni aylanma harakatlantirish: 1-4 o'nga 5-8- chapga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar dhdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 Marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 Marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish Lozim
	DH yonga egilgan holda qo'lni oldinga galma- gal harakatlantirish	20 marta	Asta va yelkalarni quloqqa yaqin ko'tarib bajarish lozim
	DH oldiga egilgan holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Gimn skameykasida o'tigan, yotgan , osilgan holatda oyoqlarni krol' usulida ishlatish	2x20''	Oyoqlar beldan va to'xtamasdan ishlaydi
	Xuddi shunday nafas bn	2x20''	Yo'g'on amplitude bilan bajariladi

Asosiy qism 45'	Suvga kirish		
	Erkin suzish	150 m	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv devoriga tayanib: nafasni ushlab krol imitatsiyasini bajarish	5'	Nafas olinmaydi harakatlarni nazorat qilish lozim
	Xuddi shunday nafas bilan	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv tubiga tayanib oldiga egilgan, turgan holda holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Pokak bilan va po'kaksiz: ikki qo'l oldinda, o'ng qo'l oldinda chap qo'l tosga qadalgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, Qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, ikki qo'l tosga qadalgan	10'	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi nafas pastdagi qo'l tomoniga olinadi Oyoq harakatlari beldan boshlanadi va tizzalar o'tkir bukilmasdan to'xtamasdan harakatlanadi
	Ko'krakda krol' usulida qo'l va nafasni moslashtirish uchun mashqlar: Pokak bilan va pokaksiz: ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga	20'	
	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida suzish	100m	Asta suzib texnika, nafas, burilishlar e'tiborga olinadi qo'llar harakati uzilmaydi, nafas yondan olinib suvga chiqariladi, oyoqlar ko'maklashmaydi
Yakuniy qism 15'	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida qo'llarning nafasga moslashgan texnikasini baholash	10'	
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

13- Amaliy dars

Mavzu: Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda ko'krakda krol usulida qo'l va nafas olishni o'rganish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda ko'krakda krol' usulida qo'l va nafasni moslashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars Qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a Nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 20'	Saflanish, yo'qlama, davomat, darsning vazifalari bn tanishish	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni aylanma harakatlantirish: 1-4 o'nga 5-8- chapga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar dhdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'llarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 Marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'llar birga – brass harakati	10 Marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish Lozim
	DH yonga egilgan holda qo'lni oldinga galma- gal harakatlantirish	20 marta	Asta va yelkalarni quloqqa yaqin ko'tarib bajarish lozim
	DH oldiga egilgan holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Gimn skameykasida o'tigan, yotgan , osilgan holatda oyoqlarni krol' usulida ishlatish	2x20''	Oyoqlar beldan va to'xtamasdan ishlaydi
	Xuddi shunday nafas bn	2x20''	Yo'g'on amplitude bilan bajariladi

Asosiy qism 45'	Suvga kirish		
	Erkin suzish	150 m	Nafas bilan qo'l harakati moslashishini nazorat qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv devoriga tayanib: nafasni ushlab krol imitatsiyasini bajarish	5'	Nafas olinmaydi harakatlarni nazorat qilish lozim
	Xuddi shunday nafas bilan	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv tubiga tayanib oldiga egilgan, turgan holda holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l tafiga va qo'l tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Pokak bilan va po'kaksiz: ikki qo'l oldinda, o'ng qo'l oldinda chap qo'l tosga qadalgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, Qo'llar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, ikki qo'l tosga qadalgan	10'	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi Qo'llar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi nafas pastdagi qo'l tomoniga olinadi Oyoq harakatlari beldan boshlanadi va tizzalar o'tkir bukilmasdan to'xtamasdan harakatlanadi
	Ko'krakda krol' usulida qo'l va nafasni moslashtirish uchun mashqlar: Pokak bilan va pokaksiz: ikki qo'l oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga	20'	
	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida suzish	100m	Asta suzib texnika, nafas, burilishlar e'tiborga olinadi qo'llar harakati uzilmaydi, nafas yondan olinib suvga chiqariladi, oyoqlar ko'maklashmaydi
Yakuniy qism 15'	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida qo'llarning nafasga moslashgan texnikasini baholash	10'	
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

14- Amaliy dars

Mavzu: Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1.Quruqlikda ko'krakda krol usulida oyoq va nafas olishni o'rganish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2.Suvda ko'krakda krol' usulida oyoq va nafasni moslashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars Qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a Nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 20'	Saflanish, yo'qlama, davomat, darsning vazifalari bn tanishish	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni aylanma harakatlantirish: 1-4 o'nga 5-8-chapga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar dhdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- oyoqlar o'ng tizzaga 2-AT 3- oyoqlar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Oyoqlarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) oyoqlarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 Marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda oyoqlar birga – brass harakati	10 Marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish Lozim
	DH yonga egilgan holda oyoqni oldinga galma- gal harakatlantirish	20 marta	Asta va yelkalarni quloqqa yaqin ko'tarib bajarish lozim
	DH oldiga egilgan holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan oyoq tafiga va oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Gimn skameykasida o'tigan, yotgan , osilgan holatda oyoqlarni krol' usulida ishlatish	2x20''	Oyoqlar beldan va to'xtamasdan ishlaydi

	Xuddi shunday nafas bn	2x20''	Yo'g'on amplitude bilan bajariladi
Asosiy qism 45'	Suvga kirish		
	Erkin suzish	150 m	Nafas bilan oyoq harakati moslashishini nazorat qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv devoriga tayanib: nafasni ushlab krol imitatsiyasini bajarish	5'	Nafas olinmaydi harakatlarni nazorat qilish lozim
	Xuddi shunday nafas bilan	5'	1 nafasga +1 oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan oyoq tafiga va oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv tubiga tayanib oldiga egilgan, turgan holda holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan oyoq tafiga va oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv ustida oyoqlarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Pokak bilan va po'kaksiz: ikki oyoq oldinda, o'ng oyoq oldinda chap oyoq tosga qadalgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, Oyoqlar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, ikki oyoq tosga qadalgan	10'	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi Oyoqlar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi nafas pastdagi oyoq tomoniga olinadi Oyoq harakatlari beldan boshlanadi va tizzalar o'tkir bukilmasdan to'xtamasdan harakatlanadi
	Ko'krakda krol' usulida oyoq va nafasni moslashtirish uchun mashqlar: Pokak bilan va pokaksiz: ikki oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga	20'	
	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida suzish	100m	Asta suzib texnika, nafas, burilishlar e'tiborga olinadi
Yaku niy qism 15'	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida oyoqlarning nafasga moslashgan texnikasini baholash	10'	oyoqlar harakati uzilmaydi, nafas yondan olinib suvga chiqariladi, oyoqlar ko'maklashmaydi

	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

15- Amaliy dars

Mavzu: Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1.Quruqlikda ko'krakda krol usulida nafas olishni o'rganish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2.Suvda ko'krakda krol' usulida nafasni moslashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

Dars Qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorlanishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 20'	Saflanish, yo'qlama, davomat, darsning vazifalari bn tanishish	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni aylanma harakatlantirish: 1-4 o'nga 5-8-chapga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar dhdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- lar o'ng tizzaga 2-AT 3- lar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	larni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) larni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 Marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda lar birga – brass harakati	10 Marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish Lozim
	DH yonga egilgan holda ni oldinga galma-gal harakatlantirish	20 marta	Asta va yelkalarni quloqqa yaqin ko'tarib bajarish lozim
	DH oldiga egilgan holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki oldinda 3 ta hisobga 1 harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan tafiga va tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Gimn skameykasida o'tigan, yotgan , osilgan holatda oyoqlarni krol' usulida ishlatish	2x20''	Oyoqlar beldan va to'xtamasdan ishlaydi
	Xuddi shunday nafas bn	2x20''	Yo'g'on amplitude bilan bajariladi
o s A	Suvga kirish		

	Erkin suzish	150 m	Nafas bilan harakati moslashishini nazorat qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv devoriga tayanib: nafasni ushlab krol imitatsiyasini bajarish	5'	Nafas olinmaydi harakatlarni nazorat qilish lozim
	Xuddi shunday nafas bilan	5'	1 nafasga +1 eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan tafiga va tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv tubiga tayanib oldiga egilgan, turgan holda holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki oldinda 3 ta hisobga 1 harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan tafiga va tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv ustida larni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Pokak bilan va po'kaksiz: ikki oldinda, o'ng oldinda chap tosga qadalgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, lar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, ikki tosga qadalgan	10'	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi lar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi nafas pastdagi tomoniga olinadi
	Ko'krakda krol' usulida va nafasni moslashtirish uchun mashqlar: Pokak bilan va pokaksiz: ikki oldinda 3 ta hisobga 1 harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga	20'	Oyoq harakatlari beldan boshlanadi va tizzalar o'tkir bukilmasdan to'xtamasdan harakatlanadi
	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida suzish	100m	Asta suzib texnika, nafas, burilishlar e'tiborga olinadi lar harakati uzilmaydi, nafas yondan olinib suvga chiqariladi, oyoqlar ko'maklashmaydi
Yakuniy qism 15'	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida larning nafasga moslashgan texnikasini baholash	10'	
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

16- Amaliy dars

Mavzu: Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda ko'krakda krol usulida qo'l, oyoq va nafas olishni o'rganish uchun URM (umum rivojlantirish mashq-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda ko'krakda krol' usulida qo'l, oyoq va nafasni moslashtirish uchun URM (umum rivojlantirish mashq-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

<i>Dars Qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a Nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 20'	Saflanish, yo'qlama, davomat, darsning vazifalari bn tanishish	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida boshni aylanma harakatlantirish: 1-4 o'nga 5-8- chapga	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar dhdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'l, oyoqlar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'l, oyoqlar o'ng tizzaga tayanadi 4-AT	3-4	qo'l, oyoqlarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish holati) qo'l, oyoqlarni birin ketin orqaga harakatlantirish	10 Marta	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	Oldinga egilgan holatda qo'l, oyoqlar birga – brass harakati	10 Marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish Lozim
	DH yonga egilgan holda qo'l, oyoqni oldinga galma- gal harakatlantirish	20 marta	Asta va yelkalarni quloqqa yaqin ko'tarib bajarish lozim
	DH oldiga egilgan holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l, oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l, oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l, oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l, oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l, oyoq tafiga va qo'l, oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Gimn skameykasida o'tigan, yotgan , osilgan holatda oyoqlarni krol' usulida ishlatish	2x20''	Oyoqlar beldan va to'xtamasdan ishlaydi

	Xuddi shunday nafas bn	2x20''	Yo'g'on amplitude bilan bajariladi
Asosiy qism 45'	Suvga kirish		
	Erkin suzish	150 m	Nafas bilan qo'l, oyoq harakati moslashishini nazorat qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv devoriga tayanib: nafasni ushlab krol imitatsiyasini bajarish	5'	Nafas olinmaydi harakatlarni nazorat qilish lozim
	Xuddi shunday nafas bilan	5'	1 nafasga +1 qo'l, oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l, oyoq tafiga va qo'l, oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv tubiga tayanib oldiga egilgan, turgan holda holda- krol imitatsiyasining harakatlarini bajarish: (ikki qo'l, oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l, oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l, oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga)	5'	1 nafasga +1 qo'l, oyoq eshish harakati bajariladi, nafas eshayotgan qo'l, oyoq tafiga va qo'l, oyoq tos suyagiga yetganda tez olinadi, nafas sekin chiqarilayotganda oyoqlar 3 zarba uradi
	Suv ustida qo'l, oyoqlarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Pokak bilan va po'kaksiz: ikki qo'l, oyoq oldinda, o'ng qo'l, oyoq oldinda chap qo'l, oyoq tosga qadalgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, qo'l, oyoqlar oldinga cho'zilgan: 3 zarba oyoq harakatiga 1 nafas olish, ikki qo'l, oyoq tosga qadalgan	10'	Sirpanishdan oldin devordan kuchli depsiniladi va ancha sirpanib yotiladi qo'l, oyoqlar suv ustida harakatlanayotganda erkin holatda bo'ladi nafas pastdagi qo'l, oyoq tomoniga olinadi
	Ko'krakda krol' usulida qo'l, oyoq va nafasni moslashtirish uchun mashqlar: Pokak bilan va pokaksiz: ikki qo'l, oyoq oldinda 3 ta hisobga 1 qo'l, oyoq harakati va 1 nafas-o'ng tomonga, Xuddi shunday chap tarafga, har bir tomonga galma-gal tartibda, xuddi shunday bir tarafga 1 nafasga ikki qo'l, oyoq ketma-ket harakatlanadi, xuddi shunday boshqa tarafga	20'	Oyoq harakatlari beldan boshlanadi va tizzalar o'tkir bukilmadan to'xtamasdan harakatlanadi
	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida suzish	100m	Asta suzib texnika, nafas, burilishlar e'tiborga olinadi qo'l, oyoqlar harakati uzilmaydi, nafas yondan olinib suvga chiqariladi, oyoqlar ko'maklashmaydi
Yaku qism 15'	Po'kak oyoqlar orasida: krol' usulida qo'l, oyoqlarning nafasga moslashgan texnikasini baholash	10'	

	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. MA'RUZA

Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.

Reja:

1. Chalqancha krol usuli tarixi
2. Chalqancha krol usuli umumiy tasnifi
3. Chalqancha krol usuli texnikasi
4. Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish
5. Chalqancha krol usulining fazalari (inglizcha, o'zbekcha)



Suhbatimizni chalqanchasiga suzish texnikasi haqida boshlashdan oldin, texas universitetining erkaklar suzish jamoasi bosh murabbiysi, ncaaning sakkiz karra chempioni va 2004 va 2008 yillarda AQSHning olimpiik suzish murabbiysi Eddiriz haqidagi maqolani esga olaylik. U o'zining butterfly va chalqanchasiga suzish mashg'ulotining metodikasi haqida yozishni so'raganida, u harakat mexanikasi va tezlik o'rtasidagi yaqin va muhim aloqadorlik haqida to'xtalib o'tgan:

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

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



1-rasm. Chalqancha krol usulida suzish.

Ushbu bobda dunyodagi eng zo'r chalqanchasiga suzish uslubidagi suzuvchilar Elizaveta Beysel va Aron Pirsollarning metodini o'rganish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Ularning texnikasi va harakatidagi vaqt o'lchovi bizga kerakli yo'riqnomani beradi. O'sha texnikalardan o'rganib, o'zimizning chalqancha suzish uslubiga mos metodlarimizni yaratish bizning vazifamizdir⁸.

⁸ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 38 bet)

Chalqancha krol suzish texnikasi, shuningdek, o'tgan o'n yil ichida turli evolutsiyani ko'rgan barcha musobaqaviy suzish usullar texnikasi kabi. Biz bugungi eng yaxshi chalqancha suzuvchilar ko'pchiligida o'z texnikasi umumiy xususiyatlarga ega ekanligini ko'ramiz. Dunyoning eng yaxshi murabbiylar tomonidan ishlatiladigan bir qator usullar, faqat bir avlod oldin suzuvchilar uchun taqdim etilgan ta'limoti tahdid solishi.

Ko'rsatmalar va suzish texnikasini tahlil qilish bir necha yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin. Har birini o'z kuchli va kuchsiz tomonlari bor. Birinchidan, mukammal suzish usuli fizika qonunlarini yordamida tuzilishi mumkin, suyuqliklar va texnologiya murakkab modeli dinamikasi bizning tushunish, keyin bu ideal uslubi suzish qoya toshlar ta'lim. Bu usul ko'p hollarda, bir ovoz ilmiy asos bo'lishi mumkin bo'lsa-da, bu yondashuvlar navigatsiya ilova yon buzib - sportchilar texnikasi aslida suvda amalga qaysi yo'l. Bundan tashqari, usullari Ushbu turdagi intuitiv suzuvchi emas yo'llar, tez-tez mavjud.

Ikkinchidan, biz ular dunyoning eng yaxshi qoya toshlar qilyapsan, keyin bu suzuvchilar muvaffaqiyatli nima tushunishga harakat qilish, nima ko'rish mumkin; Biz kinematik harakatda bir loyihasini qiladi va shu tarzda suzishga o'rgatadi. yondashuv quyidagi tomonidan "Maykl Felps, bu yo'l bilan yuzlab, shuning uchun siz ham suzishga bor." dunyodagi eng yaxshi innovatsion, va har doim konvert yanada tezroq bir sof ilmiy yondashuv foydalanish qilganlar ortiq itarib. Lekin bu usul barcha suzuvchilar har xil haqiqatni, va bir suzayotgan uchun juda yaxshi ishlaydi narsalar boshqasini yaxshi bo'lishi mumkin emas, deb. Bunday yondashuv, shuningdek, ba'zi narsalar, albatta, samarali jismoniy mashqlar uchun zarur ma'lumotlarni ishlash va tezroq ko'ra qoya toshlar qilish nima uchun bosh murabbiyi to'liq tushunmadilar xavfini ishlaydi.

Tahlil qilish va san'at qiymatiga uchinchi va shubhasiz muhim munosabati, bu usullar berish nima uchun dunyodagi eng yaxshi qoya ishlatiladigan uskunalarini tanqidiy tahlil foydalanib, lekin fan qonunlari va suyuqlik dinamikasi yordamida bu ibora talqin qilish, bayon, dastlabki ikki usullari birikmasi tezroq vaqt va jarohat xavfini kamaytirish, shuningdek suzayotgan individual xususiyatlariga mos keladigan uskunalar, sozlash. Bunday yondashuv raqamlar kirib emas, lekin u ilm-fan kuzatuvlar mos keladi va ko'pincha evristik ma'noga ega bir necha jihatdan ma'lumot.

Ushbu bobda, bu uchinchi yondashuv foydalaning. suzish spinistov eng yaxshi dunyoda san'atining xarakterli, keyin uning orqasiga jimirlab suzish, tez va xavfsiz o'quv mexanizmlarini ko'rsatmalarni berish uchun qarshilik etish tashkil etish haqida ma'lum nima foydalanish va kamaytirish, tushuntirish. boshqalar an-anaviy fikrlash mensimaslik va uning orqasiga jimirlab suzish va tezlikka erishish mexanizmi haqida yangi g'oyalar joriy Ba'zi g'oyalar, umumiy qabul ta'limotlar muvofiq tushib.

Tahlil usuli uchun asos sifatida video foydalanish.

2000 yilning boshida, bugun juda tez suzib spinisty qanday yaxshi qoya haqida noyob bilim bilan murabbiy va sportchilar bilan ta'minlash beri suv osti video tayyorlash va raqobat eng yaxshi ko'proq mavjud bo'lib spinistov. intensiv video tahlil keyin olingan ajablanarli tushunchasi biri ekanini elita spinistami aksiyalar, albatta, umumiy trend uchun ko'p fazilatlar va optimal texnikasi tomonidan ishlatiladigan ibora. ishlab chiqish va ideal uskunalar va unga hissa komponentlarini tushunish, e'tibor bobning markazida bo'ladi.

Ushbu bobda diving uskunalar beradi, va video dalil uning baholash qildi. Aaron Peirsol, Natalie Coughlin, Kirsty Koventri, Ryan Lochte, Missy Franklinning, Maykl Felps, Camille Lacourt, Margaret Holzer, Tayler Kleri, Emili Seebohm va Elizabeth Beysel jumladan bu sportchilar, tasvirlangan usullar yordamida, katta muvaffaqiyat bilan suzib. Bundan tashqari, bu usul ilmiy va nazariy nuqtai nazaridan mantiqiy fan va inson tanasining salohiyati, bu usul muvaffaqiyatli bo'ladi ekanini isbotladi.

Har bir tushunchaning aql darajasi yanada ishonchli va kuchli qiladi, bu bobda alohida e'tibor, bu usul muvaffaqiyati nimada ekanligini tushuntirish ta'minlash uchun beriladi. Bu yozma tushunchasini tushuntirish uchun eng oson yo'li, chunki umumiy yondashuv, alohida-alohida va izchil bayon qilinadi tashkil qilish jihatlarini ko'p. Aslida, va suzish haqiqat tarzida,

qoida tariqasida, ko'rsatmalar, bir qator kelib chiqadigan sifatida qaraladi emas; Buning o'rniga, har bir element keyingi muammosiz oqadi, va bir oqlangan, bir tekis harakat bo'ladi'.

Chalqancha krol usuli tarixi

Chalqancha krol usulida suzishda birinchilik ham Amerikalik suzuvchilarga tegishlidir. 1912 y. Olimpiya O'yinlarida G.Xyebnyer ilk bor "teskari krolni" namoyish qilib qo'llar navbatma-navbat harakat qiladi va oyoqlarning zarbalari "parvoz qilib" amalga oshiriladi. Buning natijasida u chalqancha brass usulida suzuvchi boshqa sportchilardan ancha oldinga chiqib oldi. 30-yillarda zamonaviy chalqancha krol usulida suzish yana bir Amerikalik suzuvchi, 1936 y. Olimpiya chempioni A.Kifer, namoyish qildi. Bu suzuvchi birinchi marotaba "salto" (umbaloq oshib) burilishini bajardi va bu narsa Berlindagi O'yinlarda unga anchagina ustunlikni ta'minlab berdi. Kiferning chalqancha krol usulida 100 m masofaga suzishdagi rekordi 12 yilgacha ushlanib turdi.

Chalqancha krol usuli umumiy tasnifi

Hozirgi kunda chalqancha krol usuli suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida muvafaqiyatli foydalanilmoqda. Bunga tananing ma'qul tarzdagi muvozanatli holati hamda havo olish suv sathidan yuqorida amalga oshirilishi va nafas olish sharoitlarining yaxshiligi ancha madad beradi.

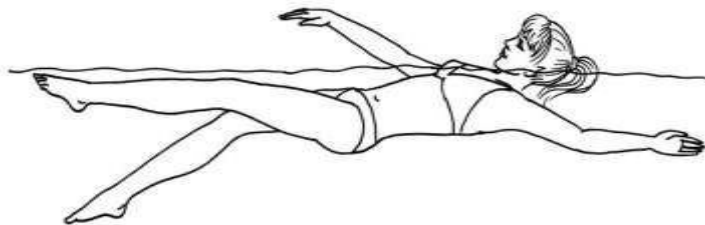
Sport ahamiyati. Musobaqalarda medallar quyidagi masofalarda o'ynaladi:

- 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning birinchi etapi;
- 200 va 400 metr ga kompleks suzishning ikkinchi etapi.

Amaliy ahamiyati. Chalqancha krol usulida suzishni bilmaydiganlarni transportirovkasida, suvda cho'kayotganlarga yordam ko'rsatishda hamda turli yuklar bilan suzish va boshqa holatlarda qo'llaniladi.

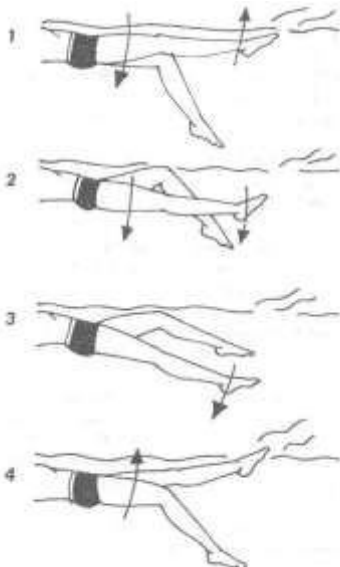
Chalqancha krol usuli texnikasi

Gavdaning holati. Chalqancha krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontal, cho'zilgan va engil oqib o'tiluvchi holatda joylashadi. Yelka chizig'i tosdan sal yuqorida joylashadi, tos va sonlar suv sathi yonida. Tananing xujum burchagi $6-10^{\circ}$. Suzuvchining boshi orqasi suv ichida, suv sathi taxminan quloqlar chizig'i bo'ylab o'tadi, yuz yuqoriga qaratilgan.



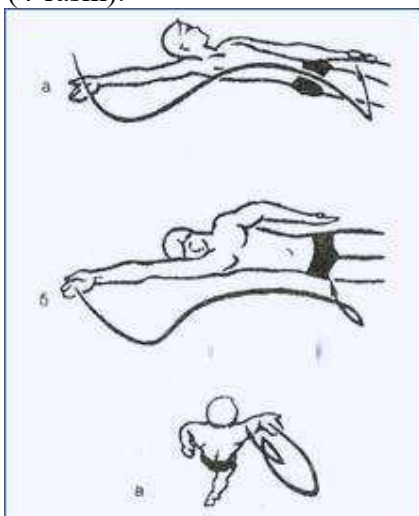
2-rasm. Tana holati

Oyoqlar harakatlari. Chalqancha krol usulida suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga qarab ("zarba") va yuqoridan pastga qarab (tayyorlov harakati) harakatlanadi. Sonlar harakati amplitudasi o'rtacha, ular suv sathi yonida ushlab turiladi. Tizza sustavlarida oyoqlarning bukilishi darajasi, ko'krakda krol usuliga nisbatan ko'proq, oyoq kaftlari suvga ko'proq kiradi. Oyoqlar bilan navbatma-navbat harakatlarning asosiy maqsadi – tananing engil oqib o'tiluvchi muvozanatlangan holatini saqlash hamda suzuvchini ilgari lab harakatlanishini ta'minlovchi kuchlarni paydo qilishda ma'lum bir ulushlarini ta'minlash (3-rasm).



3-rasm. Oyoq harakati texnikasi

Qo'llar bilan harakatlar. Qo'lning to'liq harakati sikli quyidagi fazalarga bo'linadi: suvni ushlab, tortilish, itarilish (eshish harakati) va qo'lning suvdan chiqishi, havodan olib o'tish, qo'lni suvga kirishi (tayyorlov harakati) (4-rasm).

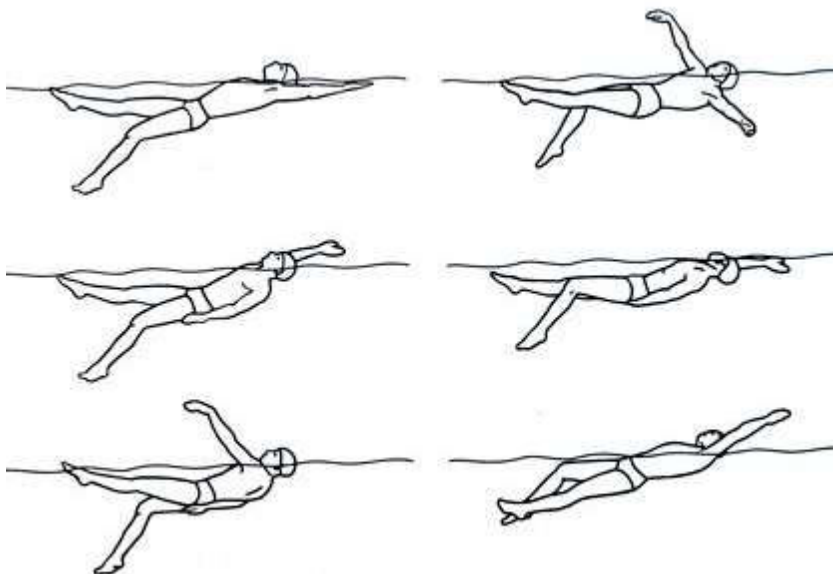


4-rasm. Qo'l harakati texnikasi.

Qo'llar harakatlarining moslashtirilishi eshish harakatlarining uzluksizligini ta'minlashi zarur: bitta qo'l eshish harakatini tugatib suvdan chiqish vaqtida ikkinchi qo'l suvga kiradi va suvni ushlabni boshlaydi (uzluksiz kelishish).

Nafas olish bitta qo'lning harakatini to'liq tsikli bilan kelishiladi. Chalqancha krol usulida suzishda nafas olish ancha engil chunki havoni chiqarish suv sathidan yuqorida va boshni burmasdan amalga oshiriladi. Havo olish og'iz bilan, havo chiqarish – og'iz va burun orqali amalga oshiriladi. Nafas olish “uch takli” – havo olish, nafasini ushlab qolish, havo chiqarish.

Harakatlarning umumiy kelishtirilishi. “Olti zarbali” chalqancha krol – harakatlarni kelishtirilishining eng ratsional variantidir. Uning asosini nafas olish bilan moslashtirilishi ta'minlangan holda tinimsiz qo'llar bilan eshish amalga oshirish tashkil qiladi. Qo'llar bilan bitta to'liq tsiklga oyoqlar bilan oltita navbatma-navbat harakatlar (oyoq kaftlari bilan yuqoriga qaratib oltita “zarba”) mos keladi.



5-rasm. To'liq koordinatsiyada suzish harakatlari texnikasi.

Keling, propulsiv harakatlanish sikli bo'ylab qo'l/kaftlarning holatlarini ko'rishimiz uchun ushbu tadqiqotimizni egri chiziqli eshish traektoriyasining to'liq uzunligini o'rganish bilan boshlajlik.

Birinchi katakda aron chap kaftini juda tekis tutib, yelkasi bilan bir chiziqda suvga kiradi (qo'li suvga perpendikulyar). Ikkinchi va uchinchi kataklarda esa u eshish detallariga etiborini bergan holda, yuzini pastga qaratib, qo'lini oldinga qarab cho'zadi. Aron yuzini pastga qaratib, qo'lini oldinga qarab cho'zishini ko'rmaydi, ammo u soatlab mashq qilish natizhasida aniq holatda turish qobiliyatini egallagan. Aronning sevimli mashqlaridan biri kelasi bobda batafsil tushuntirilgan.

Aron harakatining eng kulminacion nuqtasi uchinchi katakda ko'rsatilgan. Uning qo'li/kafti harakatning diagonal fazasi davomida etarli chuqurlikda suvda suzishi (to'rtinchi va 5-kataklar) va lekin kam chuqurlikda bo'lgan suv sathida qo'lini suv ichida tutishida yordam beradi. Agar u chuqurda suzsa, yelkasida haddan ziyod aylanish kuchi bilan mexanik kuchsiz poziciyaga o'tadi¹⁰.

Chalqancha krol usulida suzishni o'rgatish

Suv bilan ko'nikishga qaratilgan tayyorlov mashqlari bajarilganidan (muvaqqiyatli o'zlashtirilganidan) so'ng mashg'ulotlar o'tkazish boshlanadi.

Oyoqlar harakati va nafas olish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Harakatsiz tayanch (bassyeyn dyevori) yonida bajariluvchi mashqlar.

1. B.h. – basseyn bortida o'tirib, o'tirib orqadan tayanch holatini egallash. Oyoqlarni suvga tushirib, o'qituvchining ko'rsatmasi va sanog'i ostida, to'g'ri oyoqlar bilan krol harakatini bajarish.

2. B.h. – ko'krak bilan yotib, suv sirtiga tos va oyoq kaftlarini ko'tarib basseyn boriga tayanib turish. O'qituvchining ko'rsatmasi va sanog'i ostida, to'g'ri oyoqlar bilan krol harakatini bajarish.

3. B.h. – orqa bilan yotib, qo'llar bilan basseyn bortini ushlab (quloqlar suvga tushirilgan, qorin suv sathiga ko'tarilgan). Oyoqlarning orqa bilan krolidagi harakatlarini qituvchining ko'rsatmasi va sanog'i ostida bajarish.

Harakatchan tayanch (suzish uchun taxta) bilan bajariluvchi mashqlar

4. B.h. – taxta bilan orqa bilan yotish (taxta biqinga siqib olingan). Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

5. B.h. – orqa bilan yotib, qo'llarni tekkislab (taxta sonlarga tegib turadi). Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

6. B.h. – orqa bilan yotib, taxta bosh orqasida. Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

7. B.h. – yuqoridagidek ammo qo'llar tekkislangan. Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

8. B.h. – orqa bilan yotib, chap qo'l yuqorida (taxtaning yaqindagi qirrasining o'rtasidan ushlab), o'ng qo'l pastda (tanaga siqib olingan). Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

9. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

10. B.h. - orqa bilan yotib, qo'llar gavda bo'ylab. Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

11. B.h. - orqa bilan yotib, chap qo'l yuqorida, o'ng qo'l pastda (tanaga siqib olingan). Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish.

12. Yuqoridagi, ammo boshqa qo'l.

13. B.h. – orqa bilan yotib, qo'llarni yuqorida. Oyoqlarni krol usuli bilan harakatlantirib suzish

Tipik xatoliklar:

- oyoqlarni tizza sustavlarida kuchli bukish;
- oyoq uchlari – “etiksimon”;

¹⁰ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 39 bet)

- tananing “o’tirgan” holati (tosni pastga tushirish);
- quloqlar suv sathidan yuqorida.

Uslubiy ko’rsatmalar.

- oyoqlar bilan “fontan” bajarish;
- suv sathida stol tyennisi uchun shariklarni tasavvur qilish va ular bilan “futbol o’ynash”;
- qorinni yuqorida tutish (o’tirmaslik);
- tizzalarni bukmaslik.

Qo’llar harakatini va nafas olish texnikasini o’rganish uchun mashqlar.

Bassyeyn tubida turib (yoki quruklikda) turib bajariluvchi mashqlar.

1. B.h. – turib, o’ng qo’l yuqorida, chap qo’l pastda (son oldida). Qo’llar bilan orqa tarafga qarab aylanma harakatlarni bajarish (“tegirmon”).

2. B.h. – basseyn tubida turib, qo’llar pastda. O’ng qo’l bilan krol harakatini bajarish (“ko’tarish” – “siqish”).

3. Yuqoridagi ammo chap qo’l bilan.

4. B.h. – o’ng qo’l yuqorida (qo’l panjasi jimyiloq bilan orqaga qarab burilgan), chap qo’l pastda (tana bo’ylab siqilgan, son oldida). 1 – o’ng qo’lni yon tarafdin pastga tushirish (“siqib olish”), 2 – tekkislangan o’ng qo’lni oldinga-yuqoriga ko’tarish (“olib o’tish” fazasini bajarish).

5. Yuqoridagi ammo boshqa qo’l bilan.

6. B.h. – turib, qo’llar yuqorida. O’ng qo’l bilan krol harakatini bajarish (“siqib olish”- “ko’tarish”).

7. Yuqoridagi boshqa qo’l bilan.

8. B.h. - turib, qo’llar yuqorida. Krol bilan harakatni navbatma-navbat o’ng va chap qo’llar bilan bajarish (“siqib olish”- “ko’tarish”).

Harakatchan tanyach (suzish uchun taxta) bilan bajariluvchi mashqlar.

9. B.h. – orqa bilan yotib, qo’llar yuqorida (taxtaning yaqin qirrasining o’rtasidan ushlangan). 1-2 – o’ng qo’l bilan krol harakatini bajarish (“siqib olish”- “ko’tarish”), 3-8 – pauza.

10. Yuqoridagi ammo chap qo’l bilan.

11. B.h. yuqoridagidek, 1-4 - Krol bilan harakatni navbatma-navbat o’ng va chap qo’llar bilan bajarish, 5-10 – pauza.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

12. B.h. – orqa bilan yotib, qo’llar yuqorida. O’ng qo’l bilan krol harakatini bajarish (“siqib olish”- “ko’tarish”).

13. Yuqoridagi chap qo’l bilan.

14. B.h. – o’ng qo’l yuqorida (qo’l panjasi jimyiloq bilan orqaga qarab burilgan), chap qo’l pastda (tana bo’ylab siqilgan, son oldida). 1 – o’ng qo’lni yon tarafdin pastga tushirish (“siqib olish”), 2 – tekkislangan o’ng qo’lni oldinga-yuqoriga ko’tarish (“olib o’tish” fazasini bajarish).

15. Yuqoridagi boshqa qo’l bilan.

16. B.h. – orqa bilan yotib, qo’llar yuqorida. 1-2 – o’ng qo’l bilan krol harakatini bajarish (“siqib olish”- “ko’tarish”), 3-8 – pauza.

17. Yuqoridagi ammo chap qo’l bilan.

18. B.h. yuqoridagidek, 1-4 - Krol bilan harakatni navbatma-navbat o’ng va chap qo’llar bilan bajarish, 5-10 – pauza.

Tipik xatoliklar

- qo’l bilan kalta eshish;
- qo’lni suvdan kyeskin chiqarish;
- qo’llarni suvga haddan tashqari ingichka (tananing ko’ndalan o’qi orqasida) yoki kyeng kiritish;
- qo’l “olib o’tish” fazasini bajarishda tirsak sustavida bukilgan.

Uslubiy ko’rsatmalar

- eshish songacha bajariladi;
- eshishni yakunlagach, qo’l bilan songa tegiladi, so’l to’htatiladi va suvdan chiqariladi;
- qo’l bilan qo’loqqa tegish;

- bir qo'l bilan eshish bajarilishi vaqtida ikkinchi qo'lni taranglab harkat yo'nalishida tortilish.

Harakatlarni moslashtirishni o'rganishga qaratilgan mashqlar.

1. B.h. – o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. 6 ta hisobdan keyin qo'llar holatini almashtirish.

2. Orqa bilan krol usulida to'liq koordinatsiya, havo olish vaqtida nafasni ushlab turish bilan suzish.

3. Orqa bilan krol usulida to'liq koordinatsiya bilan suzish.

Tipik xatoliklar

- bir qo'l bilan eshish va boshqa qo'lni havodan olib o'tish bir vaqtda bajarilmaydi – biri ikkinchisidan oshib kyetadi;

- qo'llarni suvga haddan tashqari ingichka (tananing ko'ndalan o'qi orqasida) yoki kyeng kiritish;

- qo'llar bilan kalta eshish;

- yuqoriga cho'zilgan qo'l tirsak sustavida bukilgan.

Uslubiy ko'rsatmalar.

- qo'llar holatini o'zgartirish bir vaqtda bajariladi;

- qo'lni suvdan yyelka harakati bilan chiqarish;

- eshish songacha bajariladi;

- boshlang'ich holatda bitta qo'l yuqorida, ikkinchisi son oldida – yuqoriga ko'tarilgan qo'lni taranlashtirish va harkat yo'nalishida cho'zilish;

- oyoqlar harakati tinimsiz bajariladi.

Qo'l harakatining tezligi

Ikkinchi bobni esga solaylik, chalqanchasiga eshish sikli bo'ylab harkatlanar ekansiz, suv qo'l harakatining tezligi (shu bilan birga qo'lingizning kuchi)ni oshirish uchun hissiyotning oliy darajada rivojlanishini talab qiladi. Suvga muallaq turgan davrda qo'l harakatining tezligi susayadi va suzish usulining oxirgi qismida aksincha tezlashadi. Eng oliy suzuvchilar suzish usulining oxirgi qismida suvni orqaga tortib tezlikni oshiradilar¹¹.

¹¹ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 39 bet)

7 Seminar dars

Mavzu: Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorlanishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	Oyoqlar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	5. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	6. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
Yakuniy qism 15'	3- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda oyoqlarni harakatlantirish	12'	Nafas olib chiqarish va oyoqlarning harakatlanish texnikasiga e'tibor beriladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

17 Amaliy dars

Mavzu: Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflinish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	Oyoqlar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizzalari orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikkita qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	7. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	8. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	Yakuniy qism 15'	4- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda oyoqlarni harakatlantirish	12'
Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish		3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

Mavzu: Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'llar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'llar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l uchiga turish 2- qo'l yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'lda turib boshqa qo'lda chalqancha krol qo'l harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib qo'llarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga qo'l uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib qo'llar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	qo'llar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak qo'l orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta qo'l qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda qo'l harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	9. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	10. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	5- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda qo'llarni harakatlantirish	12'	Nafas olib chiqarish va qo'llarning harakatlanish texnikasiga e'tibor beriladi
Yakuniy qism 15'	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

Mavzu: Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl anishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l va oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l va oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tosnani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l va oyoq uchiga turish 2- qo'l va oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l va oyoqda turib boshqa qo'l va oyoqda chalqancha krol qo'l va oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib qo'l va oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga qo'l va oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib qo'l va oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
	Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	qo'l va oyoqlar yondan pastga harakatlanadi
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l va oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak qo'l va oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta qo'l va oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda qo'l va oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	11. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	12. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
Yakuniy qism 15'	6- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda qo'l va oyoqlarni harakatlantirish	12'	Nafas olib chiqarish va qo'l va oyoqlarning harakatlanish texnikasiga e'tibor beriladi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

20 Amaliy dars

Mavzu: Chalqancha krol usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Darsning maqsadi va vazifalari bilan tanishish;

2. Quruqlikda chalqancha krol usulida nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda chalqancha krol usulida nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflinish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi chalqancha krol tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
	Gimn. skameykasida o'tirib oyoqlarni nafasga moslashtirib chalqancha krol harakatlantirish	20 marta	Tizzalar panjasi holatini nazoratda tutish kerak tononlar ichkariga oyoq uchlari chetga cho'ziladi Nafas chuqur olinib oyoqlar cho'ziladi chetdan pastga cho'zilayotganda nafas asta chiqariladi
Chalqancha krol usulida sakrash	10 marta	Oyoqlar yondan pastga harakatlanadi	
o s A	Suvga kirish		

	Ko'krakda va chalqancha yotgan holatda Sirpanish	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini chalqancha krol harakatlantirish: ikki qo'l pokakda, pokak oyoq orasida, pokak orqada	2x25m 4x25m 2x25m	Bir marta nafas olib chiqarishga bitta oyoq qo'l qadami bajariladi Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha chalqancha krol yotgan holatda oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: qo'llar pastga cho'zilgan; ikkita qo'l orqaga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	3x25m 2x25m 2x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	13. O'yin: nafasni rivojlantirish suv tagida nafasni ushlab turish	5'	Kim hammadan uzoq vaqt tursa g'olib hisoblanadi
	14. Suv tubidan kuchli itarilib suv ustiga sakrab chiqish	5'	To'xtab qolgan ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	7- Joriy nazorat 25m chalqancha holatda oyoqlarni harakatlantirish	12'	Nafas olib chiqarish va oyoqlarning harakatlanish texnikasiga e'tibor beriladi
Yakuniy qism 15'	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	3'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

7. MA'RUZA

Brass usulida suzish texnikasi.

Reja:

1. Brass usuli tarixi.
2. Brass usuli umumiy tasnifi.
3. Brass usuli texnikasi.
4. Brass usulida suzishni o'rgatish.
5. Brass usulida qo'l harakati (ingliz, o'zbekcha).



Brass usulida suzuvchilar suv ostida suzayotganda istalgan nuqta va fazada, qo'llarning qandaj vaziyatda va holatda tortilganligidan qat'iy nazar bir marta delfincha usulda to'rtishni amalga oshirish huquqiga ega. Ba'zi bir yuqori malakali brass suzuvchilar qo'llar bilan eshishning dastlabki bosqichlarida delfincha usulda suvni tortishni amalga oshirsalar, boshqa bir brass usulida suzuvchilar bu ishni qo'llar bilan eshishning so'nggi bosqichlarida amalga oshiradilar. Siz buning nimani anglatishini bilasiz. U qo'llarini oldinga qarab uzun qilib cho'zish hamda suv yuzasiga chiqib olishdan avval kuchli tarzda suvni tortib olish uchun tayyorgarlik ko'radi¹².

Russell Markning brass usulida suzish texnikasi hamma ma'lakali brass suzuvchilarning orasida, katta farq qilardi, degan vizual idrok bor. Shuning uchun, turli tushuntirish va munozara ta'limotlar mavjud. Brass texnikasi noaniq tortinchoq, tarzda amalga oshiriladi.

Lekin yaqin ekspertiza va suv osti video tahlili elita brassistlarning ularning suzish texnikasi asoslari mushtarakligi ko'p bor, deb ko'rsatadi. Dunyodagi eng yaxshi brassistlar, ilk topilmalar va mashqlarni xolis film ijrosi orqali bir necha soat o'rganishi ushbu bobda batafsil kuzatuvlar olib keldi. Har bir tomonning, har bir komponentning maqsadi va mexanizmlarini tushuntirish uchun batafsil keltirilgan. Barcha murabbiylarning asosiy xususiyatlari bu tomon harakat qilish uchun, qoya va yuqorida suv paydo bo'lishidan qat'iy nazar, suzuvchi jihoz yoki qarshilikni his qilishi kerak.

Brass usulining qo'lga kiritilishi

Bill Boomer ma'lum bir mashhur suzish texnikasi mutaxassisi, uning noyob nuqtai nazar va tushunchasi bo'yicha, brass usuli (personal sirtqi) "sohalarda qo'lga kiritildi" deb aytdi. U tushungan va munozaralar qilingan, bu iboraning ahamiyati, chuqur bo'lgan. Boomer yillar davomida brass usulida qo'l harakatlarining qismlarini aniqlagan: qo'lni uzaytirish fazasi va keyingi faza oldinga sirpanishdan iborat. Brass bu sohalarda qo'lga kiritilib, yaxshi va ajoyib holati izohlandi. Brass mutaxassislari 200 va 400m individual kompleks suzish usuliga brass usulini kiritishgan. Brass oyoq harakatining paydo bo'lishi, dramatik o'zgarishlar orqali sodir bo'lgan. Malakasi yuqoriroq brassistlar ularning suzish texnikasi oldinga cho'zilish va dalgalanma kabi tavsiflanadi, harakatlar afzalligi qo'l bilan suvni eshib va go'yoki oldinga sirpanishni yaratish qarshilik doirasi davomida bo'lishdir. Bunday texnika natijaga erishishni olib kelishini ko'rishingiz mumkin. Har bir inson, bu kuzatishlar haqida rozi bo'lardi, texnika tana va kontratuitiv uchun muhimdir.

Brass usuli texnikasi qo'lga kiritilib, suzuvchining tezligini maksimal holatga yetkazish imkonini berdi, ko'proq muhim tomoni qo'l qismi oldinga tiklanayotganda yoki oldinga cho'zilayotgan bo'lsa qo'l suv ustida paydo bo'ladi, qo'llarning cho'zilishi tanaga yaxshi ahamiyati nimada? Bir necha nazariyalar ishlanayotganda buni qanday amalga oshirishni tushuntirib berish uchun savol olg'a qo'yilgan. Brass haqida yuksak fikr zarbaning kuchli ahamiyati shundaki - malakali brassist sohasida bo'lish uchun va tezlikning maksimal kaliti hisoblanadi. Lekin zarba tenglamaning faqat bir qismidir. Brass usulining tezlik ish faoliyatini maksimalashtirish uchun, oldinga sirpanishdan oldin barcha tana kuchidan foydalaniladi. Zarbaning kuchliligi yaxshi natija, tezlik va barcha muhim komponentlar belgisi, lekin ularning hammasi tana va yadro tomonidan surtiladi.

Yana bir kuzatuvda yaxshi va o'rtacha brassistlar harakati amalga oshirilishi mumkin. Yaxshi brassistlar kuzatuvlarga binoan oldingi tezligini saqlash uchun harakatlarni yaxshiroq va erkinroq bajaradilar. O'rtacha malakali brassistlarda harakatning boshida nafas organlari eng yuqori nuqta cho'qqisiga teng bo'ladi va qo'llar oldinga cho'zilganida nafas organlari nuqtasi kamayadi, va oyoqlarning tepish harakati yoziladi. Suzuvchining natijasi to'xtash nuqtasiga yaqinlashganda u ochiq-oydin bo'lishi kerak, va ularning har doim oldinga harakati, shunday qilib eng yaxshi brassistlarning yuqori tezligi o'zgarishida qarab turganimizday nuqtalarning kamaytirilishidir. Bundan tashqari, bartaraf past ko'rsatkichlar va qandaydir ko'rinmas izlar

¹² (Sheyla Taormina Swim speed strokes 48 bet)

minimallashtirilishi, brassistlarni yanada samarali natijaga olib kelishi mumkin va tezlik bilan to'xtash orasidagi farq kiritiladi.

Brassistlarning tana chizig'i

Brass usulini suzishda har bir harakatning boshi aylanma chizig'iga o'xshab boshlanishi kerak va tana juda baland holatga ko'tariladi, shu holat tana liniyasi (chizig'i) deb ataladi. Yaxshi brassistning bir soniya ichida, cho'zilishi, zarbasi, va tana diskida yaratilgan tezlik hosil bo'lishi uchun tana liniyasi yaxshi optimal holatga erishgan bo'lishi kerak.

Tananing optimal holati chizig'i

Inson tanasi liniyasi qattiq aerodinamik holatiga o'xshaydi. Bu position qo'l-oyoqlari oldinga tanani guruh dovrug'i emas qachon suv orqali sayohat uchun eng tez bo'ladi. Qo'llar, bosh, dumba va oyoq pozitsiyasi yaxshi Brass tanasi liniyasi katta ko'rsatkichdir. Oyoq barmoqlari uchun barmoqlaringiz, tana faqat mos barcha ball bilan suv yuzasining ostida to'g'ri gorizontal chiziq hosil qiladi. Qo'l harakati boshi yoyma kabi yoziladi.

Qo'llar suv ustiga chiqishi kerak emas, qo'llar quloqlar qarshiligiga teng bo'lishi lozim: suzish vaqtida burilishga yaqinlashganda ikki qo'l bilan devorga tiralib va o'ng yoki chap tomondan o'girilib burilish bajariladi, malakal brassistlarning tana liniyasi odiy suzuvchilardan yaxshi farq qiladi. tana liniyasi optimal holatda bo'lsa bosh, qo'llar, qo'l oralig'ining bo'shlig'iga yengil joylashadi. Qo'l harakati to'g'ri bo'lsa ham, kuch kengaytirilmasligi mumkin, qo'llar elka kengligi ichida bo'lishi kerak. Qo'llarning kaflari pastga qaraydi va tekis holatda bo'ladi.

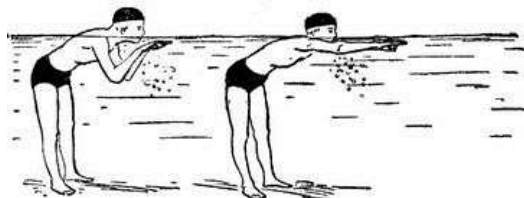
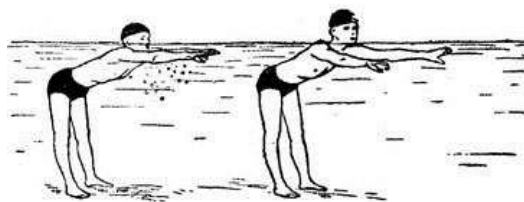
Tana holati chizig'ining xatolari va ularni bartaraf etish.

Tana chizig'ining ko'pincha suv ustiga chiqishi - to'xtalish va bosh baland holatda bo'lganida sodir bo'ladi. Bosh juda yuqori bo'lib, odatda suvga to'liq joylashmaydi. Boshni iloji boricha qo'l o'rtasidagi bo'shliqqa yashirish kerak. Ko'zlar faqat pastga qaramay albatta oldin pastga va so'ng oldinga qaraydi, bosh holatida aslida ko'plab eng yaxshi brassistlar oz boshlarini oldinga cho'zishadi. Boshning yuqori holati qo'shimcha qarshilik yaratadi va bel, oyoqlar holatini cho'kishiga sabab bo'lib suzuvchining tezligi sekinlashadi. Bu xatoning ortishi natijasida, yaqinlashib kelayotgan suv oqimi tanaga yanada katta ta'sir etadi. Bel va oyoqlarning juda past holati va suv orqali sudralish paydo bo'lsa, murabbiy birinchi bo'lib boshning holati xatolaridan xabar olishi kerak va umumiy qilib aytak tana holati ham bosh o'rnini moslashtira oladi. Boshning muvofiq holati oyoqlarni to'g'ri holatga olib keladi.

Bundan tashqari, suzuvchining boshi tana chizig'i ostida va juda uzoq bo'lishi mumkin. Bunday holat, suzuvchi uchun foydali emas. Boshni pastga tushishi ham ortiqcha to'lqin yaratadi va nafas olish odatdagidan ko'proq bo'lishi yuzaga keladi. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun suzuvchidan boshni ko'taribroq suzish talab qilinadi. Chunki suzuvchining bosh holati, nafas olib keyin pastga oqim ostiga borishi mumkin. Boshni suvga pastroq tashlash yaxshi odatlardan biri hisoblanadi, lekin harakat kuchayganda bu holat to'lqin paydo bo'lishiga olib kelib, noto'g'ri harakat hisoblanadi. Suzuvchining tana liniyasi aerodinamik holatni saqlab qolishi uchun yordam, bunda tanani tepaga emas, balki boshni pastroq va oldinga cho'zib suzish kerak. Qo'lni suvdan chiqarish paytida salgina oldinga cho'zilgan tana liniyasi uchun yana bir keng tarqalgan yordamchi harakat bu suvga - pastga va qo'llarni chuqurroq harakatlantirish hisoblanadi. Pastga harakat tajribasi suzuvchi tomonidan umumiy qarshilikni oshiradi, lekin bu harakatlarni pasaytirish oqibatiga olib kelmaydi. Qo'llarni chuqurroq tushirib suvdan chiqadigan, suzuvchi keyingi zarba sikliga o'tib qayta suv yuzasi qadar qo'llarini, bosh va tanasini olib chiqadi. Bu holatda harakat isrof qilinadi va yuzasiga qaytib tananing ustki yarmida yuqori holati - oyoqlarni suvda pastga tushiradi va to'lqinlar kuchayadi. Bu holat nafaqat tana liniyasining pasayishi balki zarbani amalga oshirish uchun noqonuniy hisoblanadi.

Qo'llarning cho'zilish holati.

Tana liniyasining yaxshi asoslari belgilangandan so'ng, cho'zilish va sirpanish fazasiga asosiy diqqatni ajratish kerak. Brass usulining qo'l harakatlari umumiy uchta fazadan iborat bo'lib, boshidagi harakat suvni tashqariga itarish bilan boshlanadi. Zarba umumiy oyoq bilan qo'l orqali hosil bo'lib propulsiv (tanani oldinga yetaklovchi kuch) kuch yuzaga keladi. Brass harakatining umumiy shakli oldiga-orqaga tomon yo'nalishdagi keng va tekis va yana oval shaklini eslatadi. Qo'l harakatining yo'nalishi hech biron-bir o'tkir, chuqur o'zgarishlarsiz hosil bo'ladi. Cho'zilishning asosiy va muhim roli, tanani yanada oldiga tekis yetaklash va qarshilikni yo'qotish hisoblanadi.



Rasm 1. Suv muxitida bajariladigan mashqlar.

Cho'zilish vaqtida diqqat boshqa raqobatbardosh to'lqinlarga qarshilik va oyoqlar tomon suv yig'ilishi bo'lmasligiga qaratiladi. Aslida qo'llar bilan suvni tashqariga eshishning maqsadi, qo'llarning kaftlari bilan kuchli suvni orqaga surish hisoblanadi.

Video tahlil

Videoning dalil syomkalari diktovkasida brass usuli qo'l harakatining umumiy tezligi cho'zilishga binoan hosil bo'lgan. Video to'rt qoya toshlar orqali suratlarida (ikki erkak va ikki ayol) jahon chempionlari, Olimpiada chempionlari, jahon rekordi egalari, va 100 metr va 200 metr brass bo'yicha Amerikaning rekord egalari bo'lishgan. Biz aniqlash mumkin bo'lgan bu suzuvchilarning 100 m 200 m masofa suratlarini tezlikka o'zgartirganda texnikasining farqlarida diseksiyon sodir bo'ladi.

Video tahlil suratlari ko'rsatilganda qiziqarli natijalar ko'rindi. 100 metrga suzish tezligi va masofa tezligi, kutilganidek, 200- metrga deyarli nisbatan tezroq edi. 100 metrga suzish bo'yicha har bir zarba sikli o'rtasidagi sirpanish vaqti juda ham qisqa bo'ldi. Shuningdek, 100 metr irqlar ham, oyoqlari keldi va dumba tezroq zarbasini o'rnatish uchun tomon tuzalib. Lekin bu yerda qo'l cho'zilishining oxirida boshidan oxirigacha olingan qo'l tezligi masofaning turli xil tezlik va tempiga qaramay bir xil bo'lib qoldi. Bu bir xil hodisa barcha to'rt qoyada ko'rilgan edi va brass tezligi qo'l tezligi bilan belgilanishi mumkin emas deb ko'rsatiladi. Brass suzuvchining zarbasi keltirilgan natijada, suzish tezligi ehtimoli ko'proq bo'lib oyoqlarning kuchli harakati sirpanishni uzoqlashtirib va vaqt tezligiga ta'sir ko'rsatadi. Pastki chiziqda keltirilgan natijalar, eng yaxshi brassistlarning qo'llari harakati qo'llar bilan kuchliroq suvni tortish eshish tez emas kuchli harakatni bildiradi.

Tashqariga eshish harakati

Qo'llar bilan (4.1 shakl)

tashqi tomonga eshish qo'llarning birinchi harakati hisoblanadi.

Qo'llar tashqaridan, ichkari tomon chiqib bir-biridan tashqi va alohida duch kelib oldi tomon to'g'riga cho'ziladi.



Rasm 2. Brass usulida suzishda qo'l harakati.

Bunday eshish yakuniy harakatga suzishda keng harakat yaratadi, qo'l kengligi eshishning boshida odatda sportchining yelkasi eni kengligida bo'lishi kerak. Umuman olganda, erkak suzuvchilari ayollarga nisbatan katta kuchi borligi sabab, kuchli va kengroq eshishga moyildirlar. Boshni cho'zishda, harakatning birinchi bosqichida tana bilan birga cho'zilishi kerak. Suzuvchi cho'zilishidan oldin, mumkin bo'lgan barcha kuch bilan eshish harakatini bajarmasa albatta tezlik kamayadi. Shuning uchun dunyodagi barcha eng yuqori tezlik bilan suzadigan brassistlar suvni kuchli harakatlar bilan eshishlari tasodif emas. Ularning natijalari ko'plab davlatlarning diqqat markazida. Bir suv osti video versiyasi bilan olingan syomkada ko'rinib turganidek, ularning kaftlari aniq hovuz tomon yani tashqi tomon yo'naltirilgan

4 Shakl.1 qo'llarning eshish harakatiga chiqishi.

Suvni tashqi tomonidan eshish bu yuqori harakatlantiruvchi yoki samarali harakat hisoblanmaydi, agar qo'llar suv ostidan harakatni bajarsa bu samarali eshish hisoblanadi. Eshish boshida tana ancha muvofiq moslashadi. Eng muhimi, u qo'l orqagadan oldinga harakatni undirib o'tishida yani suvni tortish paytida qo'lning cho'zilish shakli juda muhim yumaloq shaklni belgilab beradi. Tashqi eshish cho'zilish uchun va tezlik uchun muhim variant emas, shuning uchun, bu qarshilikni qoldirib o'tishda ham to'g'ri va juda muhim ahamiyatga ega. Brassistlar uchun, albatta mumkin bo'lgan eng yaxshi narsa qo'lni cho'zib tanani oldinga qo'zg'atish va nafas ijrosi bilan sabr qilishdir. Suzuvchining qo'llar yordamida sirpana olishining kutilishi bundan so'ng nafasning olinishi, umumiy tezligini saqlash uchun bo'lgan muhim ishonch kerak.

Suzuvchi zudlikni qondirish uchun, hovuz tubiga tomon pastga ketib barmoq uchlarini cho'zib ham asl tirsaklarini yuqori tutib, tana va oldinga orqa tomonidan harakatlanayotgan qo'llar bilan hosil bo'lgan Propulsion kuch to'g'ri suvdagi qarshilikni itarib juda erta sirpana olish uchun harakat qiladi, aslida qarshilik qo'l fazasining birinchi qismida katta bo'ladi. Tez-tez o'rganilgan harakat esa katta (rasmga qarab) texnika uchun, juda kam samarali bo'ladi. Bunday keskin harakatlanish oyoqlarni pastga cho'kishiga sabab bo'lib, tananing holatini yuqoriga itaradi, lekin avvalroq shunday suzadigan suzuvchilar to'g'ri nafas olishlari mumkin, deb yuksalishiga sabab, suzuvchi qo'l harakati ustidan ko'proq energiya o'tkazish uchun katta e'tiborga majbur bo'ladi. Cho'zilish vaqtida balki dumaloq shaklga ko'ra keskin yarim silliq naqsh tiklansa samarali (va makon)sirpanish yuzaga kelar tavsiya ko'proq yanada to'g'ri bo'ladi.

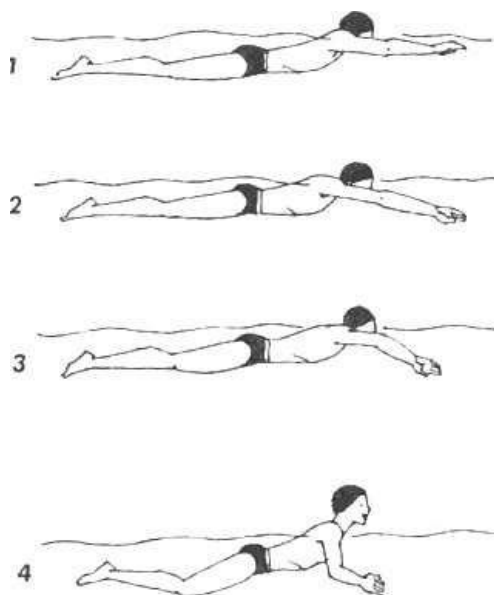
Bu salbiy sirpanish cho'zilishni hosil qilishi uchun ta'sir bir kam jozibador variant hisoblanadi. Bunday aytganda, suzuvchining suzish masofasi uzunligi dolzarb masala bo'lib amalga oshiriladi va suzuvchini charchatadigan va pastlab holda cho'zilishning bu turini saqlab qolishiga ega bo'lishi mumkin, chunki qisqa masofaga suzishda, ba'zi muvaffaqiyat yuzaga kelishi mumkin. 25-metrlik yoki 50-metrlik suv havzasidagi musobaqalarda, suvni orqadan to'g'riga tortib eshish tushunchasi ko'p sportchilar uchun eng yaxshi natija bera olmaydi.

Qo'llarning suvga chuqurroq kirishi.

Qo'llar bilan to'g'ri tashqi cho'zilishdan so'ng, qo'llarni keng ochish balki suvda bir necha chuqur qozonish uchun boshlash davom etmoqda. Qo'l barmoqlari pastga tikishga va old qo'llar shuningdek pastga aylantiring. tirsaklar xil darajada qolish va suvda ko'p chuqurroq tomchi kerak. Ular pastga va orqaga suvni surishni boshlaganda, qo'l-oyoq ochiladi.

Rasm 3. Brass usulida suzishni o'rgatish.

Qo'l cho'zilib ushbu davr mobaynida bosh yuzasi tomon ko'tarila boshlaydi va tana ko'tarilayotganda nafasga tayyorgarlik boshlanadi. Tashqi eshish yakunlanib so'ng, qo'l cho'zilishga



o'tganda kuchli suv yig'ib va tomon hamma kestirib suv qarshiligidan o'tish sifatida ta'riflash mumkin. Qarshilik bu bosqichda qo'l harakat aslida uch o'lchamli bo'ladi; cho'zilish qismlarida old yuqoriga va pastga, orqaga bir tomondan ikkinchi tomonga va sodir bo'ladigan qarshilik. Qo'llar bir vaqtning o'zida (oyoq tomonga) orqaga harakat va ular yuzasiga kengroq qaytib oldin, keyin yaqinroq va chuqur harakat qiladi.

Qo'llar yelkalaridan hali oldinda bo'lsa cho'zilishning eng keng nuqtasi paydo bo'ladi. Shu nuqtadan, qo'l o'q yo'li tashqariga va tana tomonga harakat boshlaydi. Qo'llar shuningdek ichki tomon qurilib va shuningdek, orqaga juda katta kurs harakati esa chuqurroq suvga bosiladi. Bu harakat vaqtida yelka va bosh suvdan chiqadi. Qo'llari lateral harakati qoidasi sifatida, qo'llar kaftlarining harakati, bir xil yo'nalishda tashqi yoki ichki shakllantirish lozim. Qo'llari suvda birinchidan turtki yoki bosh barmoq bilan tilim harakatini bajarishi kerak emas; qo'llar harakati yo'nalishida suvni qarshi itarib emas, balki undan oldin, kaftlar hujum burchagini o'zgartirishi kerak.

Nafas olish

Ichki guzarlarida, balki har qanday oldingi qarshilik, suv yuzi sirtini buzadi. Tana yuqori ko'tarilsa, qo'l tirsaklari bilan suv chuqurroq bosiladi, suvda shu chuqurlikda bo'lib qolishi darkor. Jahon sinfi brassistlari suv osti video tahlilida qarshilik davri mobaynida qo'l ajablanarli chuqurligini ko'rsatadi. Aslida, ba'zi suzuvchilarning ularning qo'llari suvda butunlay qolib yanada chuqur bo'ladi. Qo'llari uchun, ba'zi chuqurlik imkonini beruvchi nafas davomida yuqori nuqta balandligini qo'llab-quvvatlash zarur. Qo'llarning asosiy harakati vaqtida ichki va orqaga qo'llar chuqurligi harakat yuzi deyiladi. Ular bilan hovuz tubi tomon bevosita suvga bosib shunday yo'naltirilgan bo'lishi kerak.



Rasm 4. Brass usulida suzishni o'rgatish.

Yuqori tana qo'l qarshilik davomida suv ustida ko'tarilgan bo'lsa, suzuvchi faol boshini yuqoriga majbur yoki orqaga emas, chunki badani tomon bo'ylab tashlash, chunki qo'l harakati sodir bo'ladi. Bundan tashqari, suzuvchi bo'yin orqali tanani yuqori ko'tarish haqida o'ylamasligimiz kerak. Bu harakatlar suzuvchiga juda yuqori qarshilikni ishlab chiqarishi

majburligi ortiqcha tepaga va pastga jalblovchi sabab va qarshilik doirasida energiya hosili mumkin.

Suzuvchi tanasi ko'tarilgan bo'lsa, oldinda qolib va tana harakatini oldinga yo'naltirish haqida o'ylash kerak. Tana yuqoriga ko'tarilib va yelka liniyasi orqali oldinga, suv yuzasiga bir oldinga burchak ostida qolmoqda. Yelka diagonal oldinga ishora va orqaga tortilishi hech keragi yo'q.

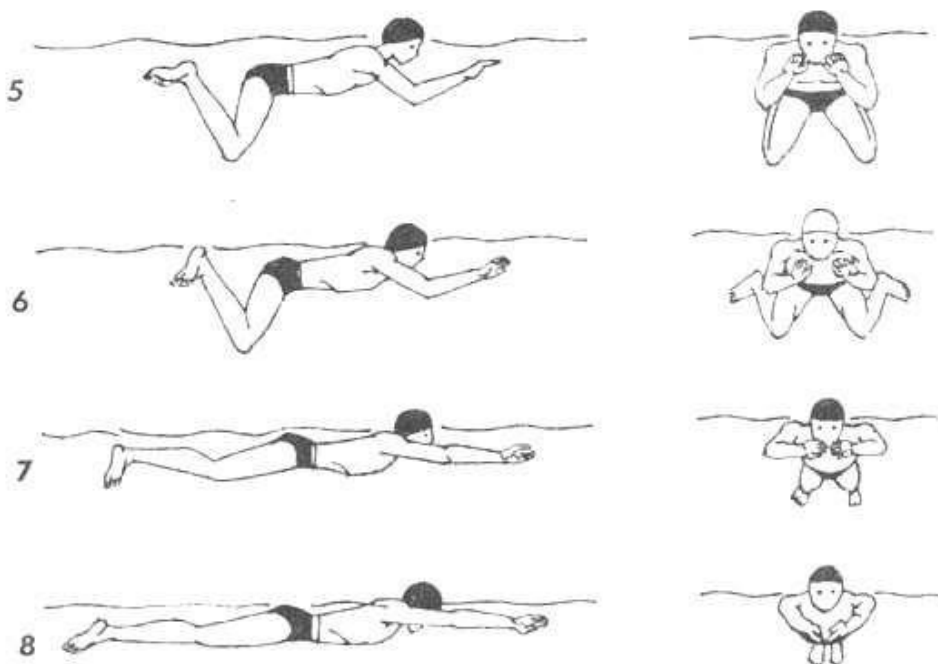
Ko'p malakali murabbiylar toshlar oldida tortilishni his etib qarashgan. Ko'p qoya murabbiylari uchun, bu o'qish tana nafas uchun ko'tariladi, deb oldinga harakat jasadini saqlab qarataishda yordam beradi. Kestirib tortish orqasiga umumiy tushuncha oldinga dumba va tana qo'llari tomon oldinga harakat qilib, suzuvchi suvda qo'llarini plombalash harakatini ta'kidlash davomida qo'l qarshilik ichki harakat dan tortadi. Ichki harakati davomida, tana ham, oldinga kestirib va tananing harakat e'tiborini ko'taradi, tana yuqoriligicha oldinda qoladi. Tana yuqori holati juda ko'p qarama-qarshilik tashkil etadi; dumba va oyoq irodasi burchagi pasayishni boshlaydi.

Bosh joylashishini aniqlash

Suzuvchining bosh o'rni ham tanasi holatiga va suzish davomida erishilgan tana liniyasi bevosita bog'liq. Bosh sirti buzilsa, va bosh yuzasi suv ostiga qaytishda vaqt orqada qoladi, ko'zlarning pastga qarashi balki maslahatga asosan bog'liq. Suzuvchining ko'krak qismi qistirilmasdan aniq ajratilgan bo'lishi kerak. Boshning suv sirtiga yaqinlashuvi va qaytishi, ko'zlarni yana pastga qarataishi mumkin. Bosh suvga qaytishda qo'llar bilan bir chiziqda bo'lsa, ko'zlar butunlay hovuz tubiga tomon deyarli pastga qaraydi. Qo'l cho'zilish davomida ko'zlar oldinga qarashijuda zarur, lekin bosh ko'tarilganda ham ko'zlar oldinga qarashi texnikaga yaxshi foyda keltirishi bir AQSh Olimpiya jamoasi bosh murabbiyi aytishi bo'yicha bu suzuvchining boshiga to'g'ri joylashishda yordam berishini nazariyalashtiradi va samarali cho'zilish esa yuqori-tana mushaklarini yanada chuqur rivojlantiradi.

Qayta tiklanish

Qo'llar kafti tirsaklar ostidan deyarli ichki harakatga o'tib pastga bo'lgan nuqtaga tikiladi, so'ng suv tortib kelgan qo'l berilishi tanqidiy tomonidan oldinga o'tadi. Qo'llar yuzasida tomon oldinga va yuqoriga ko'chib o'tishga yo'nalishlarini o'zgartirish, bu nuqtada, tirsaklarda qo'l tezlikni oshiradi.



Rasm 5. Brass usulida suzishni o'rgatish.

Yaxshi tezlikka o'tish uchun kalit yo'li qo'llar vertikal tekislik vaqtidayelkalar orqasida qolishi kerak emas. Tananing oldida qo'llarini tutib oldinga sog'lomlashtirish o'tish silliq va

samarali ekanligini ta'minlaydi. qurol dan suzuvchi bir oz ko'proq iticilik berishi mumkin bo'lgan har qanday qo'shimcha tortib, lekin shunday qilib, o'tish sekinlashadi kosmik kam samarali qiladi, va yuqori tana juda yuqori ko'tarishga olib kelishi mumkin. Bu omillarning barchasi avval muhokama brass qo'rqinchli stop va go turiga to'g'ridan-to'g'ri hissa.

qo'llari orqaga yelkasida liniyasi o'tgan tortmang kerak bo'lsa-da, tirsaklar qo'shimcha orqaga qaraganda borish mumkin. eng muvaffaqiyatli breaststokers of tirsaklar qariyb yonboshlari tegib, o'ng yonidagi tanasining ikki yakun. Ushbu nuqtada, qo'llari old qo'llar suvda gorizontal bo'lgan da nuqtaga ko'tarildi va barmoq oldinga ishora qilinadi.

Qo'l qarshilik bo'ylab oldinga tanani tezlik bilan oldinga bosib va saqlab qolish uchun ega bo'lish tezkor brassning bir muhim jihati hisoblanadi, va bir muvozanat hali zarur oldinga tanasi hosilasi erishish imkoniyatiga ega bo'lish cho'zilishni eng o'rtasida topish kerak. A suzuvchi, hatto qo'li oldida keng va yana qolish agar u yanada samarali oldinga tanani dalgalanma topish mumkin. Munosabatlarning qiziqarlisi: eng katta yoki eng kuchli cho'zilishga ega bo'lish ko'pincha tez suzish uchun zarur emas. Bu g'oya ko'p imkon qadar suvni qatnashi va tortish, yoki oyoq orqaga qarab surilib boshqa qarshilikni o'rganishni eng qoya, tabiiy moyil qarshi ketadi. Eng yaxshi brass cho'zilish nozik tafsilotlarini va boshqa qarshilik uchun belgilangan qoidalarga buzilishi to'la: o'qisak, orqaga tortish iloji o'rniga to'g'ri orqaga ketish dastlab tashqi eshish va ular oyoqlari tomon harakat ko'ra qo'l lateral ko'proq harakat qilmaydi. Suzuvchi kapalak, yoki erkin usulda qanday farq bo'lsa, bu mezonlarni oldinga tezroq bosib texnikasini o'rnating.

O'pkani kengaytirish

Tanani oldinga tashlaydigan to'lqinningasosiy zarariva eng muhim qismlari. Buning samarali qobiliyati qolgan-biridan yaxshi qoya toshlar belgilab beradi. Asosan organi, nuqtadan yuqori bo'ladi va bosh qaytib katta tana liniyasi kirib suzuvchi olish, suv, bosh va oldinga jadal yuqori organi matbuot chiqib, uning cho'qqisi balandlikda bo'ladi. Suzuvchilartanasi to'lqindan oshishi uchun va eng yaxshi boshlanish nuqtasini topish uchun tajriba kerak. holatning ehtimoli ko'proq vertikal bo'lishi farqli to'laroq yuqori tana, suv yuzasiga oldinga egilib bo'lgan bir nuqtada bo'ladi. Vertikal holatda suzuvchi oldinga bosishi uchun ko'proq vaqt berish mumkin, lekin vertikal o'rnini erishish yaratilgan zarbaancha tanani sekinlashtiradi, chunki tana sekin tezligida bo'lsa suzuvchining suzish ehtimoli kamayadi. Oldinga tezlikni saqlab ko'proq oldinga suv yuqorida nafas eng yuqori nuqtasi tutib, bir suzuvchi tanasini oldinga samarali surishi imkoniyatiga ega bo'ladi.

Haqiqiy tanasi matbuot chog'ida bosh umurtqaga nisbatan neytral o'rnini saqlamas, balki suvga tashlansa, ya'ni, tana bilan bog'liq qolish kerak. oldinga harakat bosh tomonidan to'lqin, lekin bir oldinga siqilish kabi, asosiy tomonidan quvvatlanadi. Brass poygasida oxirgi to'lqin, ko'p suzuvchilar tanasi va qurol-aslaha, va har bir to'lqinlanish bilan sodir bo'lishisizilar va harakatlar o'xshash turi bilan oldinda. Brass usuli butun bir-tanani ishlatish hisoblanadi. Tana to'lqinni yengishini ta'minlash uchun eng samarali qo'l tiklash bilan kelishilgan holda oldinga siljish bo'lishi kerak. tanasi yonida tirsagi va barmoq bilan boshlab oldinga ishora, suzuvchining oldinga tirsaklarini qayta tiklanib olishi dinamika deyiladi. Tirsaklarning keng qolishizarur. Sportchimizning tor tirsaklaritanani sekin oldinga harakatlanishiga olib keladi. Buning o'rniga, suzuvchi qo'llarining tirsaklarini oldinga harakat sifatida tekis o'rtasida birgalikda keladi.

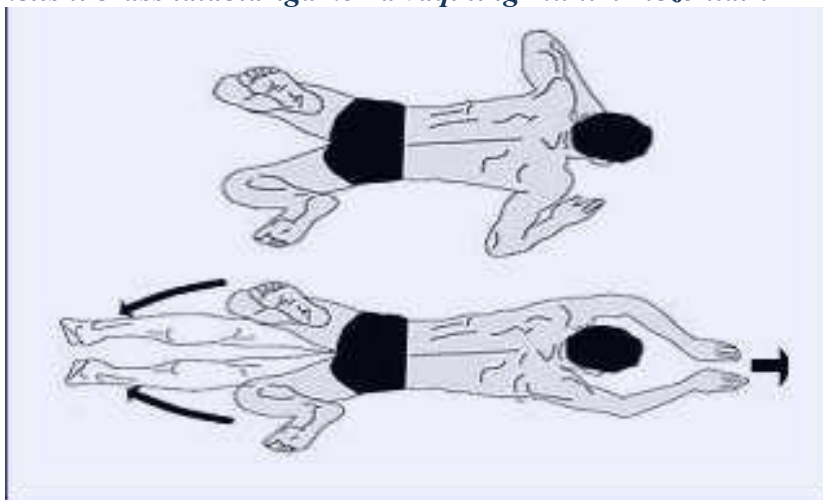
Tirsaklar birga siqilmasdan, qo'llarning kaftlari bilan birgalikda chapak urilishi kerak. Ko'p qoya uchun, asosiy diqqat markazidagi nuqta, to'g'ri ko'krak oldida birga kaftlarni chapak urdiradi. Qayta tiklanish harakati allaqachon boshlanib so'ng o'rniga, qo'llari faqat zo'rg'a yakinsama kerak.

Tiklanish boshida, kaftlarini eng ehtimol yuqoriga va ichki qaratib, qo'llari natijasidir ichki sirpanish so'nggi qismi mobaynida yuqoriga va ichki harakat bo'ladi. kaftlarini cho'zilish yo'nalishini yuzma- yuz yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Qo'lni kengaytirish va oldinga yetqazish sifatida, qo'llar old kaftlarini pastga aylantirishingiz, shunday harakat kerak. qo'l mushaklarini samarali kengaytirish uchun ham yaxshi holatda suzish mavjud bo'lishi kerak. Qo'l to'liq

cho'zilgan bo'lsa, kaftlarini hovuz tubiga qaragan bo'lishi kerak va Vizual bir-biriga tutash bo'lishi kerak. Tiklanish chog'ida qo'llari faqat suv yuzasi yuqori ustida o'tlab, tirsaklar biroz yuqori bo'lishi kerak. qayta tiklash o'rniga erishish uchun boshlanganida qo'llar ko'tarilib davom etadi. Tirsaklar ham bir oz ko'tariladi, lekin ular to'lqin texnik qoidalar doirasida qoladi va rad etilishi sabab emas, balki aslida suvsharti, yuzasi ostida qolishi kerak. Qo'l to'liq kengaytmalariga urish kabi, qo'llar tirsaklar muvofiq orqa yuzasi ostidan keladi. chiqarishdan so'ng, bosh va tanani yuqoriga qo'l bilan liniyaga qaytarib olish bo'ladi. bosh, elka, tirsak va qo'llar suv yuzasining ostida bir-biriga muvofiq bo'ladi.

Brass zarbasi

Yagona zarba har bir sikl davomida shakllanadi. Cho'zilish va zarba bir-biriga nisbatan ularning yuzaga kelishi brass talablariga ko'ra vaqtning muhim mezonidir.



Rasm 6. Brass usulida suzishda oyoq va qo'l harakati.

Zarba vaqti

Video tahliliga binoan ko'plab murabbiylar va sportchilar sezmaganday narsadan o'rgatilgan texnikasi farqi cho'zilish va zarba vaqti haqida ba'zi qiziqarli ma'lumotlar nozil qilingan. Eng asosiy topilmalar sportchilarni kuzatishda oyoqlar zarbadan so'ng to'g'ri yotadi va qo'l-oyoq orqaga tortilib so'ng yoyilib va zarba bilan suvni itarib va qo'l to'liq kengaytirilganiga qadar orqaga suvni surib bosh suvga ya'ni pastga qo'yiladi.

Buni kuzatish an'anaviy fikr va ta'limotiga zid. "Qo'llarning oldinga eshishi" iborasi qanday qilib tez-tez va samarali vaqt bilan brass zarbasini amalga oshirish uchun sportchilarimiz uchun nasihat ka'bi ishlatiladi. Bu ibora qo'llar oldinga tiklanishi esa suzuvchining tepish zarbasi degan ma'noni anglatadi. Bu o'quvasos orqasida zarba tomonidan ishlab chiqarilgan kuch nonpropulsive (bog'liq bo'lmagan harakat), sirpanishni yaratish harakati qo'lning oldinga harakatini qarshilantirishi deb hisoblanadi. Oyoqlar sonlar tomon kelayotgan paytida "tiz cho'kib" va xuddi shunday, qo'l-oyoq nonpropulsive tepish deb ya'nio'rnashishda qarshilik orqaga tortib ketishi kutiladi. bu fikr ko'p ma'noda ko'rinadigan bo'lsa-da, aslida nima sodir bo'lishi ko'proq mantiqiy.

Aslida esa, tizzalar urinmasdan va qo'l zarbani ichki guzarlarida oxirigacha tashkil boshlaydi emas. Ba'zi ma'lakali brassistlar hatto qo'lni tiklash boshida oldinga harakat qadar tizzalarini egishini boshlamaydilar. Bu yo'l bilan suzuvchi oyoq bilan har qanday muxolifat yoki qarshilik holda qo'lning maksimal cho'zilishi foyda berishi mumkin, chunki bu vaqt zarbani boshlash mantiqiy. Qo'l orqaga tortilishida oyoqlar va dumba katta chiziq suv yuqorisida qoladi.

Qon tomiri, zarbasidan boshqa oxirida qarab, oyoq va oyoq bilan suvni qarshi surish va faqat tana va boshni yuqori oldinga cho'zgan qo'llar muvofiq bo'lishi sifatida oldinga tanani suradi. tana yuqori liniyasida bo'lganida suzuvchi zarbasidan maksimal foyda ko'rishi mumkin, chunki bu harakat bu vaqt mantiqiy. Yuqori tana liniyasi matbuot ekanligini boshqa sabablarga ko'ra olish muhim va faqat oldinga qo'lni kengaytirmaslik, balki asosiy hisoblanadi. Video tahlili

tepish jalb va bosh faqat qat'iy nazar qo'lni to'liq oldinga cho'zadigan bo'lsa, bu qachon qo'lniorqaga itarib olish, deyiladi.

Suzuvchilar va murabbiylar tez-tez kech vaqt haqida gapirishi. Kech vaqt nuqtaga oson bo'lishi mumkin. Zarba to'lgini qo'lni tiklash bilan kelishilganiga qaramasdanshu paytda paydo bo'ladi. Tomoshabin ikkita qo'lni oldinda ko'radi bitta oldinga o'rniga bitta ortish, zarbasidan oldinga va bir cho'zilganda sirpanish kep chiqadi. Kech vaqtni bartaraf qilishdan ko'ra bu ko'pincha tanaga oson emas. Ko'p odamlar qo'lni bundayqayta tiklashto'g'riligini, hamda oldingi avvalroq orqaga start sikli zarbani olov qiladi, deb o'ylashadi, aslida ertaroq zarbani boshlab, buni tuzatishga harakat qilish to'g'ri. Bu yondashuv kamdan-kam hollarda bosh va tanani yetarlicha yuqori chiziqqatez olish emas, chunki zarba muammosining sababi yetarli ertaroqboshlash qarshilikni ketkazadi. Qo'lni oldinga olish mumkin, lekin tanani qo'l bilan yuqori kelishilgan holda oldinga tashlash to'g'ri emas. Shuning uchun ham zarba kechikadi. Kech vaqtni aniqlash uchun, murabbiy birinchi tanaga tegishli vaqt bilan jadal oldinga bosishda ishonchini hosil qilishi kerak.

Aslida, tez suzish uchun eng yaxshi vaqt yuqori tana xulosasini to'liq qaytarib, to'g'ri tana asosida uzaytirilgan va qachon suzuvchi qo'l bilan ushlab tortish esa imkon qadar uzoq vaqt davomida tana muvofiq oyoqlarini ushlab turadi, so'ngra tepish hisoblanadi. Mantra oyoqlari aerodinamik bo'lsa tortish va yuqori tanani optimallashtiradi qachon tepish bo'lishi kerak, deb tez suzishni tushunish u qarshilik haqida bo'lgani kabi tepish kuchlarini boshqarish haqida ko'p bo'ladi, bu eng yaxshi brassistlar bu vaqtdan foydalanishi mantiqiy. Bu vaqt hududlari doirasida ish tizzalarini boshlash paytida zarba, to'piqni o'rnatishi sonlarga yaqin egish uchun, degan ma'noni anglatadi, ujuda qisqa vaqt oladi va qo'llarni oldinga saqlab qolish uchun kerak. Shuning uchun, oyoqlarni tez ishlatish kerak. Dave Salo, PhD, eng yaxshi brass suzuvchilarning murabbiylardan biri bo'lib, "tezlik cho'qqilari" uni chaqiradi va uning doimiy sportchilari g'oyasini tajribali tarbiyalashda tez va jadal harakat, albatta, oshib bormoqda. Dunyo-rekord egasi brassistlari uning butunlay irq oxirida solinadi, deb ta'kidladi. Oyoqlarni tez chiqarish charchoq natijalari zarbasini o'rnatish deyiladi.

Tizza tomchilari

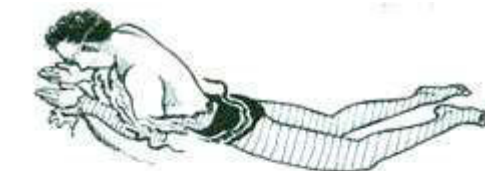
Oyoqlar tizzalarini bukish, uchun tuzilgan va ularning pastga tushishi kabi tushuniladi. Oyoq tiklanish davrida suv yuzasining ostida qoladi va sirtini sindirish uchun va zarbaning ijro paytida havo qarshi surilmasdan, tizzalar suvda chuqurroq tushishi kerak.

Chuqurroq tizzalarini suvda, ko'proq qarshilik bevosita suv yaqinlashish oqimini qarshi chiqqanda sonlari tomonidan yaratilgan, chunki ba'zi murabbiy va sportchilar tizza tomchisi xavotirda. Tizzalar chuqurroq tushib sonlar va orasidagi burchakka 90 daraja yaqin bo'ladi, shunda albatta, qarshilik ortishi keladi. Lekin holat haqida gap ketayotganda oyoqni chiqarish paytida eng yaxshi tana o'rnini aniqlash uchun og'irlik kerak.

Eng qulay qoya uchun, sonlar bilan yaratilgan qarshilik iloji boricha oyoqlarni yuqori tashkil etish bo'yicha ishlab chiqilgan surish bilan rad etiladi, shuning uchun ular variantni to'g'ri tanlashlari kerak. Zarbani sozlashda faqat dunyoning birinchi yoki ikkinchi o'rin brassistlari o'z to'pig'i orqasiga qadar barcha yo'l olib bo'lmaydi. Kimning Brass zarbasi yuqori hisoblanishi, bu Olimpiada medali sohibi va milliy chempion Erik Shanteau, sonlari tomonidan yaratilgan burchagi deyarli 90 daraja shunday oyoq orqasiga olib kelishi antropometriyaga ega. ko'rib chiqish uchun yana bir zarba omili tez sodiri kerak. Tezroq oyoqlari to'g'rilanib, qisqa vaqtda tizzalarni tushirib va qarshilik ishlab chiqiladi.

Tepish kengligi

Zarba kengligi jihatidan, tizzalarini odatda qo'zg'atuvchi bosqichi zarba ijro va yelka kengligi atrofida, faqat beligacha tashqarida mos bo'lishi kerak faqat oldin bir oz tashqariga ochiladigan bo'lishi kerak. tizzalar zarbasidan muddati davomida



ularning orasida bir bo'shliqning bo'lishi kerak; Ular birgalikda kelmashi kerak.

Rasm 7. Brass usulida suzishda qo'l va oyoq harakati.

Oyoqlar tiklanishi eng yuqori nuqtaga erishish va orqaga surish boshlanadi so'ng ular suv qo'l atrofida kelsa, ular, odatda tiz cho'kkan bir oz kengroq o'tadi. Oyoqlarni orqaga kengaytirish kabi to'liq suzayotgan va ortida qolgan tananing yoyishi qadar, oyoqlar yaqinroq kelishi kerak.

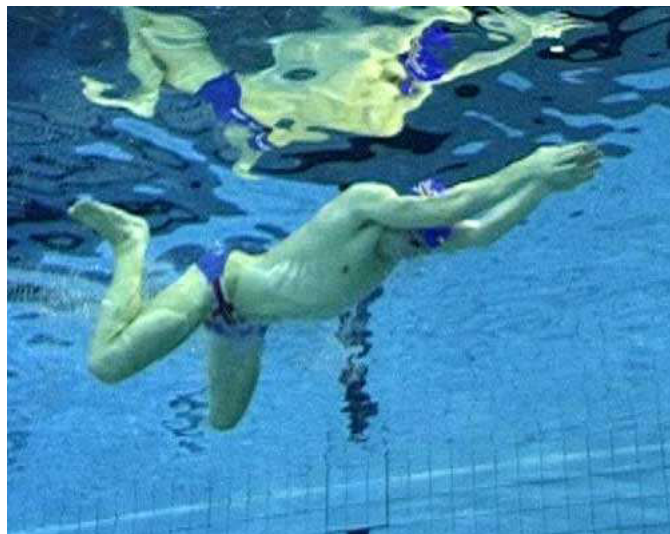
Zarbasidan Propulsion aksariyati quyi oyoqlari, ichki va oyoqlarning ichki tomonidan surib suv farovonligini keladi. Kichik gijgijlash birinchi (o'g'irlab olib ketishga) ajratib, so'ngra ikki oyoq birgalashib keladi. Brass zarbasi umumiy tabiati, pastga bir oyoq kengaytmasi tugagani hisoblanadi. Maqsad har doim oldinga tanani ko'chib o'tishga suv orqaga surish bo'lishi kerak, chunki pastga jihatdan farqli to'laroq e'tibor zarbasidan kengaytirish tomoni ustida bo'lishi kerak. Zarbasini pastga ular orqaga uzaytirish o'rnatilgan joydan oyoqlari jismoniy holatiga natijasidir; Oyoqlari va oyoq ichi suv ustida to'g'ridan-to'g'ri bosim qo'llash mumkin, shunday qilib, bir oz pastga surish kerak. oyoqlari oyoq kengaytmasi davomida yuzasiga yaqin qolgan bo'lsa, oyoqlari itarishni yaratish unga qarshi bevosita itarib suv orqali toymasligi yo'q bo'ladi.

Oyoq holati

Barmoqlar hovuzning tashqi tomoniga ishora va oyoq ichini orqaga duch qilib, oyoqlar va tizzalarni orqaga kengaytirish uchun zarbadan boshlash, boshidan boshlab, oyoq to'piqdan-da tashqi tiklanishi lozim. Oyoqlar qaytib suvni itarib joyni egallashi, bu holat brass zarbasini ovlash deb atalishi lozim. Ko'proq oyoqlar tashqi qo'yilishi, yana suvni tutib surish hosil bo'ladi.

Rasm 9. Suv ostida brass usulida suzish harakatlari.

Bilagi zo'r moslashuvchan va tashqi oyoqlarni tiklash uchun qobiliyati muhim, va bu harakatning tabiiy istagi borlar samarali zarbani ishlab chiqarishi uchun, buning foydasi bor. Bu tabiiy moslashuvchanlik bo'lib, bunday qobiliyati yo'q suzuvchilarning bu narsani yaxshilashi uchun muntazam cho'zilish mashqlari bilan unga ishlashi mumkin.



bir

Zarbagga tayyorlanish

Oyoqlar zarbasini marraga va pastga kengaytirish. Keyin oldinga yuqori holat orqali yuqori zarbadan, dumba bilan tepish o'tkazmalari orqaga va pastga uzaytirilishi harakatlantiruvchi qismi bo'ylab chiziq organi bilan hosil bo'ladi. Oyoqlari bir oz oyoq to'g'ri bo'ladi vaqt bilan ajratilgan bo'ladi, shuning uchun oyoq tanasining qolgan qismi bilan bir gorizontall chiziq ichiga olish, shunday qilib, ular yuzasiga ko'tariladi deb oyoqlari bilan birga kelayotgan tugatganingizdan bo'ladi.

Suv osti denonsatsiyasi kalomi tufayli topilmalar

Brass har bir harakatida uzunligi bir to'liq olinganda va mutlaqo suv osti qabul zarba sikli bilan boshlanadi. 2005 yildan buyon suv ostidan tashqariga chiqish davomida bir delfin tepish zarba ruxsat etiladi, va Delfin zarbasi atrofdagi ko'p savollarga javob beradigan zarba amalga oshirilishi bilan bajarilishi kerak.



Rasm 10. Suv ostida brass usulida oyoq harakati.

Qo'l harakati

Delfin zarbasidan tafsilotlarini o'z ichiga olishdan oldin, biz suv osti toza asosiy qo'l harakatini tushunchasiga yetishimiz kerak. Bunda qo'l oldinga qayta tiklanishidan oldin keyingi qadam tomon uchun qo'l qaytib to'g'ri qo'l uzaytirish uchun barcha yo'l tortish, deb muntazam suzish qarshiligi cho'zilishdan farq qiladi. Suv osti denonsatsiyasida brass qo'l harakatining ortishi kapalak harakatiga ko'proq o'xshaydi.



Rasm 11. Suv ostida brass usulida qo'l harakati.

Qarshilik joyidan, alohida tirsaklar qo'llardan yuqori qoladi, va qo'llar harakati va iloji boricha tezroq orqaga sifatida ko'p suvni surishga harakat qilinadi. Pok davomida, tirsaklar egilgan va barmoq pastga ishora qilinadi. Qo'llar va tananing faqat keng va to'g'ri orqaga harakatlanadi. Qo'l va tirsaklar oldinda ushlashi muhim ahamiyatga ega. Ko'krak pastga bosilib va qo'l bilan ko'tarilib olish uchun juda zaif bo'lgan tana, yanada yuqori bo'lishi uchun umumiy qusur emas. Asosiy siqish qo'l cho'zilishini boshlaganda qo'l cho'zilish samaradorligini optimallashtirish uchun yordam berishi mumkin.

Tana chizig'i

Muntazam suzish kabi, eng muhim narsa yaxshi tana liniyasini saqlab bir delfin zarbasi bilan moslamasining ijro payti haqida o'ylash. Yaxshi tana chizig'i start, burilish, ochilish, yoki Delfin zarbasini yaratilgan har qanday tezlikda afzalligi uchun muhim ahamiyatga ega.

To'liq suv ostida bo'lsa, yaxshi tana liniyasi hosil bo'lgan suzuvchiga mos yozuvlar yo'q, chunki suv ostida esa yanada qiyin bo'lishi mumkin, bu tana liniyasi yuzasida suzish, lekin erishish bir xil holatda suvda tekis va gorizontal bo'lishidan iborat suv yuzasi gorizontal samolyot shaklini aniqlashga yordam beradi. Oyoqlar yuqoriga chiqadi yoki suzuvchi butun tana

darajasini saqlab qolishi uchun katta ongni rivojlantirish kerak. Yaxshi tana liniyasi oldin va qo'l ochilgan va Delfin zarbasidan so'ng tashkil etilgan bo'lishi kerak.

Delfin zarbasining vaqti

Delfin zarbasini amalga oshirish uchun qoida bo'yicha delfin zarbasi birinchi bo'lib brass zarbasidan oldin bajariladi, har qanday vaqt bo'lishi mumkin, deb ta'kidlaydi. 2015 yildan oldin, qoida Delfin zarba ochilgan qo'li harakati davomida sodir bo'ldi, deb qayd etildi. Barcha qoya uchun ijobiy o'zgarish bo'lgan qoida Bunga jazo, nisbatan aniqlash mansabdor kamroq noaniqlik endi yo'q. Eng qoya uchun, Yunus zarbasini amalga to'g'ri oshirish vaqt alohida va qo'ldan oldin, qo'llar pastga oyoq tomonga tortilganda boshlaydi, ayniqsa keyin qo'l cho'zilish boshida zarbani tashabbusi iborat. Zarba, birinchi navbatda, minimal tana harakati bilan tiz cho'kkan holatda, ixcham bo'lishi kerak. Pastga delfin zarbasini bezashdan keyin, tana deyarli darhol yaxshi tana liniyasiga qaytarilishi kerak. Ideal Delfin zarbasidan keyingi finish minimal orqali ega bo'ladi.

Zarba va Delfin zarbasidan oxirida qo'l cho'zilish oxirida yuqoriga o'rtasida Delfin zarbasini bajarish uchun ko'p suzuvchilar harakati tanasi chizig'i past holatda bo'ladi. Delfin zarbasi finishdan so'ng ochilgan bilan birga bo'lsa, tananing tabiiy tendentsiyasi beli egilib va to'nkarib V shaklida oxirigacha iborat. Ochilish o'rtasida delfin zarbasini ijrosi har bir suzuvchida bor lekin, albatta, bu muammo keng tarqalgan.

Pok samarali delfin zarbasini bajarish uchun ba'zi bir asosiy nuqtalari ixcham zarbasini saqlashga (iloji boricha katta qilish emas, balki bitta tizza (emas, butun-tana harakat)dan birinchi navbatda kelib zarbasini bajarish kerak.

Qayta tiklanish

Qo'l ochilib bo'lingandan so'ng, suzuvchi boshi uzra qo'l tiklanishidan oldin qisqa vaqt kutish kerak. Suzuvchi qo'l tiklashini boshlashdan oldin sekin pastga faqat oldin tomon qadar kutib, bu vaqt uzunligi haqida bu yerda hukm qo'ng'iroq qilish kerak. Tiklanish chog'ida qo'llar tanas tomon yuqoriga qarab bosh bilan tananing oldiga yaqin qoladi. Ba'zi brassistlar ular qo'llarini yuqoriga olish sifatida tananing tomonidan chiqib tirsaklarini ushlab ko'radi. Boshqa brassistlar shuningdek, bir-biriga yaqin va tanaga yaqin o'z tirsaklarini olishi afzal. Har ikki fikr holda ham, qo'l bilan past rejimni saqlab qolish va iloji boricha tezroq bosh uzra ularni yashirishdan iborat.

Xulosa

Brass usuliga o'rgatish murakkab va individual texnika ekanligini idrokiga qaramay, ko'plab asosiy elementlari mumkin bo'lgan eng yaxshi brass texnikasiga erishish uchun har bir suzuvchini shu usulga o'rgatgan ma'qul.

Har bir zarba boshlanib va tana katta liniyasi bilan tugaydi. Oyoq barmoqlari va tana faqat yuzasi ostidan shu gorizont tekislik va bosh qo'llari orasida bo'ladi. Bosh suv chizig'ida bo'lgani kabi oz oldinga egilgan bo'lishi mumkin.

Barcha yaxshi brassistlar tana yuqori chiziq tanasi va qo'l oldinga haydovchi hisoblanadi. Bosh va tana bilan emas, balki faqat qo'l, chizig'iga oldinga bosilishi kerak. Qo'l va tana yuzasiga qayta eshish sifatida tana o'rnini murosa qiladi, suv ichiga pastga sho'ng'imasdan, shunday qilib, bu harakat dinamikasini qilish muhim ahamiyatga ega.

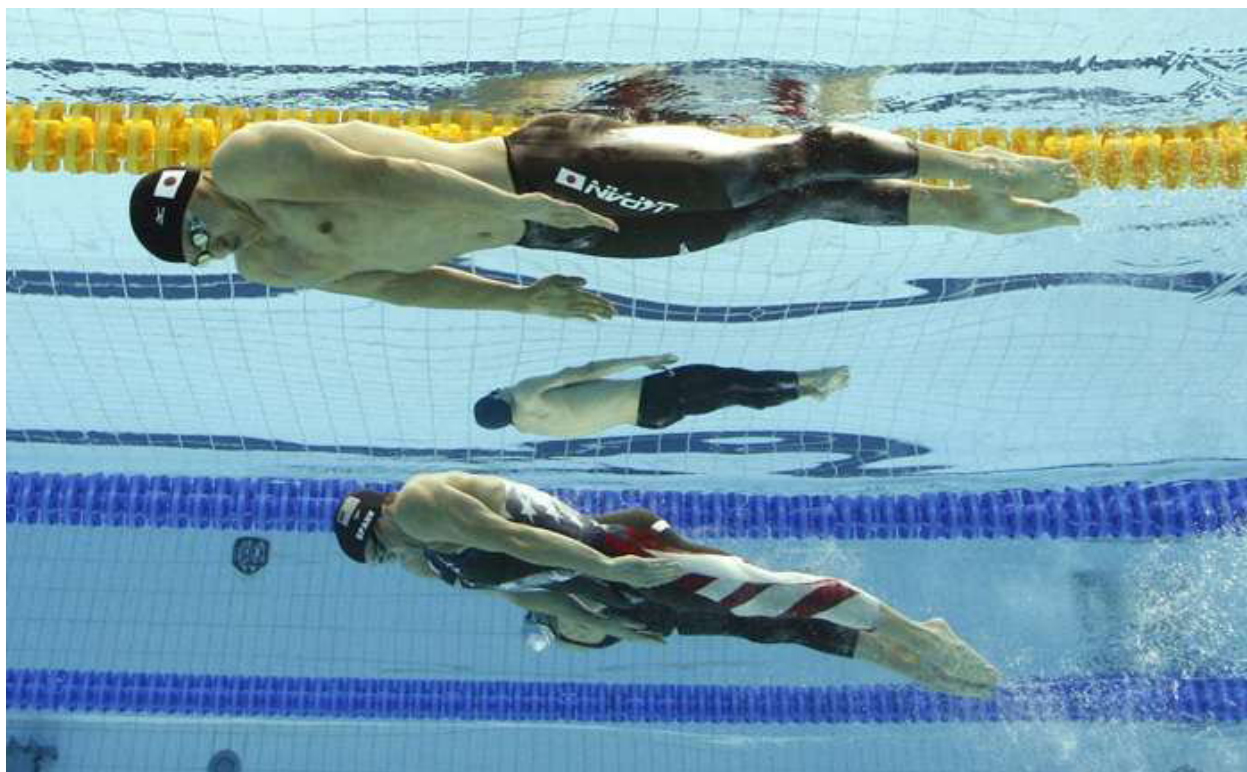
Optimal cho'zilish shakli katta liniyasi sodir imkonini beradi, tana oldinga haydab imkonini beradi. qo'llari dinamik tiklash bosqichi uchun pull, yoki harakatlantiruvchi, bosqichi dan muammosiz o'tish mumkin, shunday qilib cho'zilish shakli yo'q o'tkir burchaklari yumaloq bo'lishi kerak. Cho'zilish, bir tashqi eshish bilan boshlanadi qo'llari pastga va chuqur qadam olish bilan bir ichki harakat bilan davom etadi, keyin tirsaklar keng qolib va qo'llar yo'lda bir-biriga tiklanishga o'tadi. sodir nafas olish ichki harakati davomida bosh va yuqori tana ko'tarilishi.

Zarba muhim jihati tez to'pinqni olishdan iborat. Bu harakat yo'nalishi va keyin yuqori tana oqimi bilan tepib, oyoqlar bilan Brass cho'zilish ideal vaqtni beradi va tizzalarni zarbasini o'rnatish paytida bel kengligi haqida ilgari bo'ladi. Oyoqlar zarbasini harakatlantiruvchi qismi

davomida orqaga surish bo'lsa, suzuvchi oyoqlarini kengaytirish va oyoqlar va tovonlarning suvda ichki tomonga itarishga e'tibor berish kerak.

Tabiatan suzuvchi brassistlarning yilda natijasini tezlashtirish uchun tezroq harakat qilish kerak. Erkin, yelkasida va kapalakday farqli to'laroq, bunday yondashuv brassga optimal emas. Brassda ko'proq tezlik oshishi uchun suzuvchilarning avvalroq zarbasini olov va kam jamoat qilish kerak.

Ko'p suzuvchilar bunda yordam berishi mumkin, bu barcha tushuncha ochiq fikrini tutib, yaxshi yoki yomon brassistlar sifatida qora yoki oq ko'rish va ularni o'zi sifatida narsalarni sezmagani bo'lsa-da hech bir kim tezroq olishi mumkin. Suzuvchi zarba samaradorligi bilagi zo'r moslashuvchanligi tomonidan cheklangan bo'lishi mumkin, lekin qarshilik ustidan ko'plab boshqa jihatlardan osonlik bilan ishlash va yaxshilash mumkin¹³.



Rasm 12. Sho'ng'ish paytida suv ostidagi harakati.

¹³ ("Science of Swimming Faster" Scott Riewald, Scott Rodeo USA 71 bet)

Brass usuli tarixi

Brass usuli bilan suzish juda qadim zamonlardan ma'lum. Ilk bor uning texnikasi 1538 yilda Vinmanning asarida ko'rsatib o'tilgan. Uzoq davr mobaynida ushbu usul "qurbaqalarsimon suzish" deb nomlangan, va faqatgina o'tgan asrdagina fransuzcha "qo'llarni keng ochish" fe'lidan hosila bo'lgan "brasse" so'zi ushbu eski usulga yangi nomlanishni berdi. Mavjudligi vaqti mobaynida brass usulida suzish texnikasida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi. 1928 yil Olimpiadasida I.Indelfonso brass usulida suzishda qo'llar bilan eshish harakatini songacha amalga oshirish bilan yuqori natijalar ko'rsati, 1954 yilda esa M. Pyetrusyevich masofaning bir qismini suv ostida suzib o'tib jahon rekordini o'rnatdi. Ushbu usulni brass usuli bilan suzishning ancha tezkor texnikasi varianti sifatida ko'rilishi mumkin, ammo suzish bo'yicha musobaqalar qoidalarida kiritilgan o'zgartirishlar 1957 yildan boshlab bunday usuldan sport suzishida foydalanilishni ta'qiqlaydi.

Brass usuli umumiy tasnifi

Umumiy tavsif. Brass tezlik bo'yicha suzishning boshqa barcha usullaridan ortda turadi. Brass uchun oyoq va qo'llarning simmetrik harakatlari xarakterlidir. Tayyorlov harakatlari suv ichida amalga oshirilishi bunday suzish turining umumiy tezligini anchagina kamaytiradi.

Musobaqalar qoidalari brass usulida suzish texnikasini quyidagicha reglamyentlaydi:

1. Startdan va burilishdan so'nggi birinchi eshish harakatidan boshlab suzuvchi ko'kragida yotadi, yelkalar chizig'i suv sathiga parallel.

2. Qo'llar harakati bir vaqta va simmetrik ravishda suv ostida yoki suv sathi bo'ylab amalga oshiriladi, eshish harakati vaqtida qo'llar sonlar chizig'i ortiga o'tmasligi zarur, eshish harakatidan so'ng qo'llar birgalikdan ko'krakda shunday tarzda cho'ziladiki qo'l panjasi suv ostidan, suv sathi bo'ylab yoki uning ustidan harakatlanadi (tirsaklar doimiy ravishda suv ostida bo'lishi shart).

3. Oyoqlar harakatlari bir vaqtda va simmetrik amalga oshirilib, oyoqlar bilan ish harakati amalga oshirilishida oyoq kaftlari oyoq uchlari tashqari tarafga burilgan holatda bo'lishi va orqaga yoysimon chiziq bo'ylab harakatlanishi lozim (jipslashtirilgan oyoqlar bilan yuqoriga va pastga harakatlanishga ruxsat berilmaydi).

4. Suzish vaqtida suzuvchining boshi vaqtinchalik suv ostiga kirishi mumkin, ammo harakatlarning har bir siklida bosh suv sathidan yuqoriga chiqishi zarur.

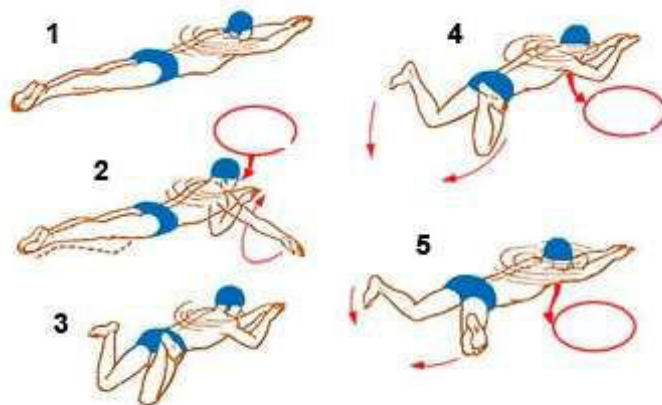
Sport ahamiyati. Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

- 50, 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning ikkinchi etapi;
- 200 va 400 metr kompleks suzishning uchinchi etapi.

Amaliy ahamiyati. Brass usulida suzish suvga sho'ng'ishda, suvda cho'kuvchilarni qutqarishda, turli predmetlari transportirovkalashda, suv chiziqlaridan suzib o'tishda (brass bilan ovoz chiqarmadan, yo'nalishni saqlab turib va atrofni kuzatib turgan holda suzish mumkin).

Brass usuli texnikasi

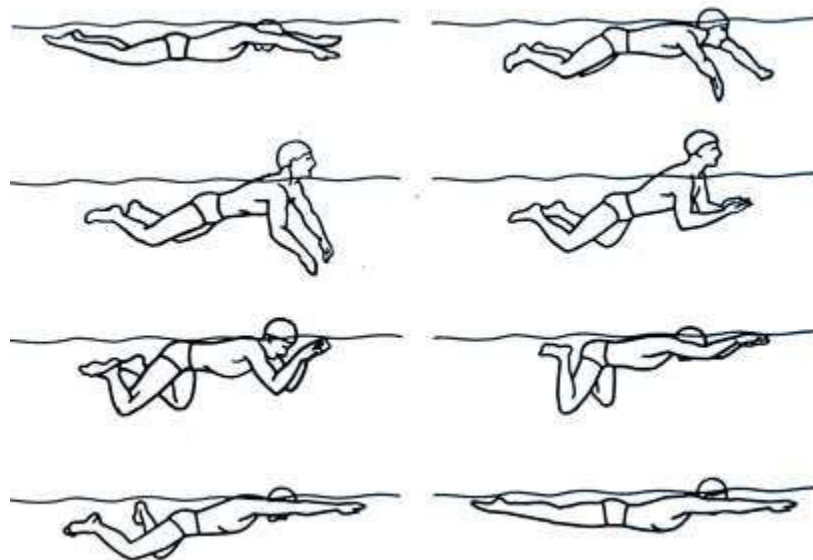
Gavdaning holati. Brass usulida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathi yonida gorizontal holatda, yuz suvga tushirilgan, oyoq va qo'llar cho'zilgan, kaftlar pastga qaratilgan holatda bo'ladi. Nafas olish vaqtida bosh va tana suv sathidan bir oz yuqoriga ko'tariladi.



Rasm 13. Brass usulida suzishga o'rgatish mashqlari.

Oyoqlar bilan harakatlar. Oyoqlar bilan harakatlar siklli tayyorlov harakati va ishchi harakatlarga bo'linadi. Tayyorlov harakatida (tortilishda) suzuvchi oyoqlarini tizza va tos-boldir sustavlarida bukadi va tizzalarni yon tomonga-orqaga ochadi (oyoq kaftlari imkoni boricha suv sathiga yaqinroq harakatlanadi). Tortilish yakunlanganida, suzuvchi tez ammo yumshoq tarzda oyoq uchlarini turli taraflarga buradi. Ushbu holatdan ishchi harakat – itarilish boshlanadi. Itarilish oyoqlarni aktiv ravishda tos-boldir mushaklarda, tizza va golyenostop mushaklarida to'g'rilash hisobiga amalga oshiriladi. Itarilish vaqtida suzuvchi huddi boldir va oyoq kafti bilan suvga tayangan holda bo'ladi. Oyoqlar harakati yoysimon chiziq bo'ylab amalga oshirilib yon taraflarga-orqaga yo'naltiriladi va itarilishni yakunlovchi oyoqlarni jiplashtirilishiga qadar davom etadi. Oyoqlar bilan itarilgandan so'ng suzuvchi inertiya bilan ilgariga qarab sirpanadi.

Qo'llar bilan harakatlar. Brassda qo'l harakatlari bir vaqtda va simmetrik ravishda bajariladi. Eshish harakati qo'llar oldinga qarab cho'zilgan holatida boshlanadi. Suzuvchi qo'l panjasini kaftlarni tashqi tarafga qaratib buradi va jadal tarzda qo'llarni yon tarflarga-orqaga qarab yuritadi. Eshish harakati tekkis qo'llar bilan bajariladi va yelkalar chizig'ida tamomlanadi. Bu yerda qo'llar tirsaklarda bukiladi, panjalar birlashtiriladi, tirsaklar pastga tushiriladi va qo'llarni tezlik bilan olgariga olib chiqish boshlanadi. Qo'llar tekkislanganidan so'ng sirpanish boshlanadi, va uning davomida panjalar deyarli suv sathida bo'lib kaftlar patga qaratilgan bo'ladi.



Rasm 14. Brass usulida suzishga o'rgatish mashqlari.

Nafas olish. Brass bilan suzishda havo olish qo'llar bilan eshish harakatini qilish boshida bajariladi. Suzuvchi, go'yoki suvga qo'l panjalari bilan tayangan kabi havo olish uchun boshini ko'taradi. Boshqa vaqtda, qo'llar oldinga qarab yuritish davomida havo chiqariladi.

Harakatlarning umumiy kelishtirilishi. Boshlang'ich suv sathida tekis qo'llar va oyoqlar bo'lgan holatda suzuvchi bir vaqtning o'zida havo olib qo'llar bilan eshishni boshlaydi. Qo'llar bilan eshishning yakunida oyoqlarni tortib olish bajariladi. Oyoqlar itarilishni bajarish uchun boshlang'ich holatga kelganida suzuvchi qo'llarini oldinga qarab yuritishni boshlaydi. Qo'llarni oldinga qarab tekislash bilan bir vaqtda oyoqlar kuch bilan itarilish harakatini amalga oshiradi va undan so'ng boshlang'ich holatga sirpanib boriladi. Yangi qo'llar bilan eshishni boshlashdan avval suzuvchi davomiy suvga xavoni chiqarib tashlaydi. amaliyot

Mashqi

Laura eng ko'p yoqtirlan mashqlardan biri bu brass usulida suzish pajtida oyoq harakatlarini mashq qilishdir. Ushbu mashqni bazharish chog'ida suzuvchilar brass

harakatlarini qo'lda amalga oshiradilar va oyoq harakatlari (erkin suzishdagi oyoq harakatlari) orqadan bazhariladi.

Laura ushbu mashqni yaxshi ko'radi, chunki ushbu mashq unga suvda yaxshi suzishga yordam beradi hamda uning ko'kragi va soni orasidagi bog'liqni sezishga ko'maklashadi, chunki u asosan oldinga qarab o'zining qisqa o'qi atrofida harakatlanadi. Laura ushbu mashqni yaxshi ko'rishining yana bir sabablaridan biri shuki, ushbu mashq uning suzish tempini oshirishga ko'maklashadi.

Ushbu mashqni bazharish uchun oyoqlaringizni o'zgarmas (bukilmas) va tekis holatda cho'zib, har bir qo'lda eshish fazasi davomida kuch bilan tepining. 7.13 rasm shuni ko'rsatadiki, lauraning oyoqda harakatlanishi kengajib boradi va u 1 va 2 chizmalarda ko'rsatilgan holatni qabul qiladi. U 3 va 4 chizmalarda ko'rsatilganidek oyoqlari bilan harakatlanishda davom etaveradi va bunda 5 va 6 chizmalarda ko'rsatilganidek qo'llari bilan ham harakatlarini amalga oshiradi. Uning sonlari eshish harakatini amalga oshirish fazasida suv yuzasida qoladi va u qisqa o'qda o'zining asosiy harakatlarini oddij brass usulida suzgandaj bazharadi. U boshini, ko'kragini va elkalarini bir ko'tarib olib, ushbu zharayondi o'zining sonlarini oldinga qarab jo'naltiradi (3 va 4 chizmalar) va u qo'llarini boshlang'ich ko'rinishga keltirish chog'ida ko'kragini qajtib suvga sho'ng'itadi, kaftini/qo'llarini to'g'ri boshi uzra cho'zib pastga sho'ng'ijdi¹⁴

Brass usulida suzishni o'rgatish

Oyoqlar harakati va nafas olish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Basseyn tubida turib (yoki quruklikda) turib bajariluvchi mashqlar.

1. B.h. – gimnastika skameykasida o'tirib: 1-oyoqlarni tizza sustavlarida bukish, 2-tovonlarni yelka chizig'i orqasiga o'tkazish (tizzalar ingichkaroq, tovonlar kengroq), oyoq kafti maksimal ochilgan, oyoq uchlari tashqariga, 3-oyoqlarni yon taraflardan o'tkazib birlashtirish (itarilishni bajarish). Tovonlarni poldan "uzilmasin".

B.h. – ko'krak bilan gimnastika skameykasida yotib: 1- oyoqlarni tizza sustavlarida bukish, 2-tovonlarni yelka chizig'i orqasiga o'tkazish (tizzalar ingichkaroq, tovonlar kengroq), oyoq kafti maksimal ochilgan, oyoq uchlari tashqariga, 3-oyoqlarni yon taraflardan o'tkazib birlashtirish (itarilishni bajarish).



Rasm 15. Juftlikda brass mashqlarni bajarish.

2. Yuqoridagi ammo sherik yordami bilan. Tortilish, oyoq kaftlari tashqariga qarab ochilgan momentida mustaqil bajariladi, sherik oyoq kaftlarini qo'lga oladi va itarilishdan oldin zarur holatni egallashga ko'maklashadi.

So'ngra to'g'ri itarilishni bajarilishiga va oyoqlarni birlashtirishga ko'maklashadi.

3. B.h.-basseyn tubida turib, kaftlarni oldinga qaratib qo'llar pastda. Oyoq kaftining holatini ushlab turib (oyoq uchlari bilan tashqariga maksimal ochilgan), sakrab bir hil nomdagi qo'lga oyoq kafti bilan tegish. Variant: ikkala oyoq bilan birgalikda yoki navbatma-navbat.

Harakatsiz tayanch (basseyn devori) yonida bajariluvchi mashqlar.

4. B.h. – basseyn bortikiga chap biqin bilan turib, qshllar pastdla, kaftlar oldinga qarab: 1-o'ng oyoqni bukish (oyoq tovonini qo'l kaftiga qo'yish), oyoq uchlari tomonga-pastga burilgan ("oyoq barmoqlarini keng ochish"); 2-yon tomondan turib oyoq bilan itarilishni bajarish va bunda aksent pastga (ikkinchi oyoq bilan birlashguniga qadar).

5. Yuqoridagi, hamma boshqa oyoq bilan.

¹⁴ (Sheyla Taormina Swim speed strokes 49 bet)

6. B.h. – tayanchga yuz bilan turib, qo'llar bilan basseyn bortini ushlab. Oyoq tovonlariga turish, uchlari uchlari tomonga burilgan (“oyoq barmoqlarini keng ochish”). Variant: tovonlarda yurib ko'rish (vazifa-tovonlar holatini eslab qolish).

7. B.h. – ko'krak bilan yotib, pryedplyechyelar bil basseyn devoriga tayanish (yoki birinchi qo'l yuqorida, ikkinchi qo'l pastda). 1-oyoqlarni tizza yoki tos-son sustavlarida bukish; 2-tovonlarni yelkalar chizig'i ortiga chiqarish (tizzalar ingichkaroq, tovonlar kengroq), oyoq kafti maksimal ochilgan, oyoq uchlari tashqariga qaragan; 3-oyoqlarning yon tomonlar orqali harakati bilan ularni birlashtirish (itarilishni bajarish).

8. B.h. basseyn borti oldida orqa bilan yotib va uni qo'llar bilan ushlab, oyoqlarning brass harakatlarini bajarish.

Harakatchan tanyach (suzish uchun taxta) bilan bajariluvchi mashqlar.

9. Taxta bilan oyoqlarning brass harakatlari yordamida suzish. Har bir zarbadan so'ng albatta pauza ushlanadi va iloji boricha katta masofani sirpanib o'tishga harakat qilinadi. Havо olish – pauza vaqtida (oyoqlarni tortib olishdan oldin) bajariladi, havо chiqarish oyoqlarning zarbali bilan bir vaqtda bajariladi.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

10. B.h. – qo'llar yuqorida. Oyoqlarning brass harakatlari yordamida ko'krak bilan sirpanish.

11. Oyoqlarning brass harakatlari yordamida orqa bilan suzish, qo'llar tana bo'ylab. Pauza vaqtida – havо olish, oyoqlarning zarbi bilan birga – havо chiqarish.

Tipik xatolar:

- oyoqlar bilan zarbadan oldin tizzalar haddan tashqari keng ochish;
- zarbadan oldin oyoq uchlari va boldirlar buriltirilmaydi;
- oyoqlar bilan zarb yon tomonlarga aktsiyent bilan (oyoqlarni birlashtirishga emas);
- tortilish va oyoqlar bilan zarb qilish tyezligi bir hil;
- “sirpanish” fazasini bajarish vaqtida oyoqlar “cho'kadi”.

Uslubiy ko'rsatmalar:

- tizzalar – torroq, tovonlar – kengroq;
- oyoqlar zarbidan oldin to'xtash “oyoq uchlari yon tomonlarga” holatini fiksatsiyalash;
- oyoqlar zarbasini bitta yaxlik harakat bilan bajarish, zarbadan so'ng muddatli pazani saqlash (“sirpanish”);
- “tortilish”ni sekin va yumshoq bajarish; oyoq uchlarini tezlik bilan va jadal ochish; oyoqlar bilan itarilish kuch bilan ammo yumshoq, birlashgunga qadar bajarish;
- Oyoqlar bilan zarbadan so'ng dumba va sonning orqa yuzasi mushaklarini taranglash.

Qo'llar harakatini va nafas olish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Basseyn tubida turib (yoki quruklikda) turib bajariluvchi mashqlar.

1. B.h. – basseyn tubida turib, oyoqlar yeqlakalar kengligida, oldinga egilish va qo'llarni yuqoriga tortish (yelka va dahanni suvga qo'yish). 1 – qo'llarni ochish (yelkalardan bir oz kengroq); 2 – bilaklar bilan yon tomonlarga-pastga qarab aylanma harakatlar bajarish (tirsaklar tushirlmasin); 3 – tirsaklarni ko'krak oldida birlashtirilsin va qo'llar oldinga-yuqoriga chiqarilsin.

2. Qo'llar bilan brass harakatlarini bajarish, nafas olish bilan birgalikda. eshishni boshlash bilan bir vaqtda havoni olish, qo'llarni oldinga cho'zish va pazada – havо chiqarish.

Harakatchan tanyach (suzish uchun taxta) bilan bajariluvchi mashqlar.

3. Oyoqlar orasida suzgich bilan birga, boshni baland ko'tarib (dahan suv sathi yonida) va ixtiyoriy nafas olib, qo'llarning brass harakatlari bilan suzish.

4. Oyoqlar orasida suzgich bilan birga havoni suvga chiqarib qo'llarning brass harakatlari bilan suzish.

5. B.h. – taxtada o'tirish (tos bosh ostida ushlanadi, taxtani oyoqlar bilan ushlab turilmaydi), oldinga qarab, qo'llarning brass harakatlari bilan suzish.

6. Yuqoridagi, ammo orqa bilan ilgarilab. 1 – minimal qarshilik bilan qo'llarni keng ochish; 2 – to'g'ri qo'llarni o'z oldida birlashtirish.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

7. Qo'llar bilan brass harakatlari, oyoqlar bilan – krol harakatlari, ixtiyoriy nafas olib suzish.

8. Yuqoridagi, ammo moslashtirilgan nafas olish bilan. Eshishni boshlab bilan bir vaqtda – havoni olish, qo'llarni oldinga cho'zish va pauzada – havoni chiqarish.

Tipik xatolar:

- qo'llar bilan haddan tashqari keng eshish;
- sirpanish vaqtida pauzaning yo'qligi;
- eshish yakunida qo'llarni to'xtatish (tirsaklar tashqariga holatida).

Uslubiy ko'rsatmalar:

- eshishni bajarish vaqtida qo'llar orasidagi burchak 90 gradusdan oshmasligi kyerak;
- qo'llar yuqoriga bo'lgan holatda pauzani bajarish;
- eshish yakunida tirsaklarni tezlik bilan pastga (ko'krak oldiga) olish va ularni oldinga-yuqoriga chiqarish.

Harakatlarni moslashtirilganligini o'rganish mashqlari.

1. B.h. – basseyn tubida turib, qo'llar yuqorida. Qo'llar bilan eshishni bajarish va qo'llarni b.h.ga qaytarish, so'ngra bir oyoq bilan "tortilish" va brass usulida "itarilishni" bajarish.

2. Yuqoridagi ammo moslashtirilgan nafas olish bilan. Havoni olish eshishni boshlash bilan bir vaqtda bajariladi, havoni chiqarish – qo'llarni oldinga-yuqoriga chiqarish va oyoqlar bilan itarilishda bajariladi.

Tayanchsiz holatda bajariluvchi mashqlar.

3. Harakatlarni (qo'llar, oyoqlar, "sirpanish" pauzasi) alohida koordinatsiyasi, nafasni ushlab turish va ixtiyoriy nafas olish bilan brass bilan suzish.

4. Harakatlarni (qo'llar eshishni yakunlaganida va yuqoriga tortilganida, oyoqlar tortilishni va itarilishni boshlaydi) alohida koordinatsiyasi va nafas olish har 1-3 harakat siklida brass bilan suzish.

5. Harakatlarni (oyoqlar qo'llar bilan eshish yakunida tortila boshlaydi va qo'llarni yuqoriga to'g'rilash va sirpanish boshlanishi bilan itarilishni bajaradi) yaxlit koordinatsiyasi bilan brass bilan suzish. Ixtiyoriy nafas olish bilan va suvga 1-2 harakat siklida havoni chiqarish bilan bajariladi.

6. To'liq koordinatsiya bilan brass usulida suzish.



Rasm 16. Brass usulida qo'l harakati.

8 Seminar dars

Mavzu: Brass usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Brass usulida suzish;

2. Quruqlikda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol' oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

		2x25m	
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib oyoqlarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1 marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

21 Amaliy dars

Mavzu: **Brass usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Brass usulida suzish;

2. Quruqlikda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar majmui</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol' oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

		2x25m	
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib oyoqlarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

22 Amaliy dars

Mavzu: Brass usulida suzish texnikasi

Reja: 1. Brass usulida suzish suzish;

2. Quruqlikda brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'llar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'llar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l uchiga turish 2- qo'l yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'lda turib boshqa qo'lda chalqancha krol' qo'l harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

		2x25m	
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'llarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
O'yin: Qo'llarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'llar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi	
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

23 Amaliy dars

Mavzu: **Brass usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Brass usulida suzish;

2. Quruqlikda brass usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>takrorla nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l va oyoqlar yelka kengligida : yelkarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l va oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l va oyoq uchiga turish 2- qo'l va oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l va oyoqda turib boshqa qo'l va oyoqda chalqancha krol' qo'l va oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l va oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l va oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'l va oyoqlarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l va oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'l va oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'l va oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

24 Amaliy dars

Mavzu: **Brass usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Brass usulida suzish;

2. Quruqlikda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda brass usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l, oyoq lar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l, oyoq lar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l, oyoq uchiga turish 2- qo'l, oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l, oyoq da turib boshqa qo'l, oyoq da chalqancha krol' qo'l, oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l, oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

		2x25m	
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l, oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'l, oyoq larni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l, oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'l, oyoq larni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'l, oyoq lar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

8. MA'RUZA

Batterflyay usulida suzish texnikasi.

Reja:

1. Batterflyayay usuli tarixi.
2. Batterflyay usuli umumiy tasnifi.
3. Batterflyay usuli texnikasi.
4. Batterflyay usuli texnikasi tavsifi.



Bu bobda biz Butterflyay suzish texnikasida ishlash va malakasini oshirish yo'llarini tasvirlab beramiz. Xususan, ushbu bo'limda bo'lim bir to'lqinsimon to'lqin harakat segmentlarning ketma ketliklarini, eshish bosqichini va to'lqinlar bilan munosabatlarini, hamda nafas ta'sirini va sur'atlar o'zgarishiga bo'lgan ahamiyati bayon etilgan. Oxir oqibatda, Butterflyay suzish usulida fundamental tomonlariga e'tibor bilan suzuvchilar samarali va tezroq suzishi mumkin.

Butterflyay texnikasini tavsifi

Butterflyay simmetrik usulida bir vaqtning o'zida o'ng yuqori va pastki harakatlari bajarish mumkin. Tana tepaga va pastga to'lqinsimon harakatlanadi, ko'krakda chalqancha krol kabi harakatlanadi, ammo suv tananing atrofida hilpirab turmaydi. Shunday qilib, Butterflyay to'lqinsimon suzish usuli hisoblanadi.

Ko'krakda krol va chalqancha krol suzishda, qo'llar va oyoqlar harakatlari tana chora chayqalib jimirlab vaqt bilan bog'liq bo'ladi. Butterflyayda zarba tana qismlarini vertikal tebranishlari bilan bog'liq (Sanders, 2011). Yaxshi Butterflyay usulida suzuvchini ko'rayotganda, to'lqin paydo bo'lib uning tanasining uzunligi bo'ylab sayohat qiladi. Butterflyay mohir suzuvchida tana qismlari to'lqinsimon harakati sekin boshidan oyoqqa uzatiladi, hamda suv to'lqinlarga taqlid tarzida harakatlanadi. (Sanders, Cappaert va Devlin 1995). Aksincha, malakasiz Butterflyay suzuvchisida, silliq emas yoki ritmiksiz va ko'pincha noqulay va og'riqlara ko'rinadi.

Shunday, Butterflyayda ko'krakda va chalqancha krolida tananing hilpirashi sur'ati belgilashi kabi, to'lqin kabi tana harakati sur'atni nazorat qiladi va qo'llar va oyoqlar harakati vaqtiga ta'sir ko'rsatadi. Aslida, ular hamnafas bo'lishi kerak. Eshishlar va zarbalar harakatlari tana to'lqin kabi o'rnatiladi, o'z navbatida qo'llar va oyoqlar harakatlari vaqtiga ta'sir ko'rsatadi (Sanders 2011).

Ritm bir uyushqoqlik Butterflyay suzish uchun muhim ekanligini hisobga olib, o'qituvchi va murabbiylar tayyorlash suzish dasturiga, o'rniga harakat Butterflyay qo'lini o'rnatish uchun harakat boshida marom rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Silliq va iqtisodiy jihatdan samarali Butterflyay usulida suzish bilan juda qiyin ekanligi, suzuvchilar to'lqinsimon tana harakatlari qobiliyatiga ega bo'lishi kerakligi tajribali o'qituvchilarga ma'lum. Shunday qilib, ijtimoiy suzish sinflari, masalan, bu to'lqin kabi marom rivojlantirishga qaratilgan faoliyatini, delfinlar chora modellashtirish o'z ichiga oladi.

Ritm yaqindan oyoq zarbalari bilan bog'liq. Aslida, Butterflyay suzishda zarba kuchli oldinga qilmoqda va eshish harakati kuchli zarbasiz samarali emas, shu tananing to'liq-to'lqin kabi harakatini avj nuqtasi hisoblanadi (Sanders, Cappaert va Devlin 1995). Shunday tananing yuqori qismidan, oyoqqa qarab tana bo'ylab cho'zilgan to'lqin harakatini boshlanadi, talabalarga zarba dumbadan emas ko'krakdan boshlanadi debo'rgatish kerak. Tananing to'lqinsimon harakati va zarba tabiiy va uyushqoqlik ta'siri koordinatlashgandan so'ng, qo'l harakati qo'llanilishi mumkin.

To'lqinsimon harakatlarning afzalliklari.

Butterflyay usulida to'lqinsimon ritmi o'rnatilganligi qadar suzish zerikarli va iqtisodiy emas. To'lqin maqsadi energiyani bir joydan boshqasiga uzatilishidir. Butterflyay suzishda to'lqinsimon harakat pastki oyoqlarga yuqori tanadan transfer energiya ishlab chiqarish uchun, suzish bo'yicha to'lqinsimon ritmi bilan bog'liq (Sanders 2011).

Nafas olish va qo'llarni yuqoriga chiqarish uchun, tanani yuqori qismi ko'tarilib harakatlanish lozim. Shunda tananing yuqori qismi tortishish energiyasini saqlab qoladi, chunki endi tananing yuqori qismi tortishish kuchi ta'sirida pastga harakat va kinetik energiya (natijasida harakat energiya) olish uchun quvvatiga ega bo'ladi. Yuqori tana qismi suvga tushib ko'tarilishi davrida, bu harakat tufayli potensial energiya kinetik energiyaga o'zgaradi. Tana, sonlar va boldir to'lqinsimon ketma-ketlikdagi harakatlari kinetik energiyani oyoqlarga uzatadi, oldinga tanani siljitish uchun ularning ishiga hissa qo'shadi. Shunday qilib, suzayotgan tomonidan sarflangan energiya ba'zi yuqoriga tanani ko'tarishga tanada saqlanib qoladi va yana

foydalanib tanani oldinga siljitish uchun oddiy bir tanani qismidan boshqasiga ko'chiriladi. Chunki zarbada ishlatiladigan energiya qismi yuqori tanani harakatidan olinadi, butun eshish harakati kamroq toliqtiruvchi, suzuvchini tana qismlari to'lqinsimon ketma-ketlik bo'lsa butun eshish harakati ta'siri sifatida kam energiya talab qiladi. Shunday qilib, tananing muvofiqlashtirilgan to'lqin kabi harakatlarning rivojlanishi samarali Batterflyay suzish uchun muhim ahamiyatga ega.

Eshish bosqichlari va uning to'lqinsimon harakatlariga aloqasi

Ushbu bo'limda biz to'lqinsimon tana harakatlar bir maromda eshish bosqichlari bilan qanday bog'liqligini kuzatamiz. Yaxshi texnika elementlari tana to'lqinlar samarali foydalanish orqali qarshilik kuchlarini samaradorligini eng yuqori darajaga va kamaytirish uchun tegishli ravishda uning amal qiladigan suzuvchi ta'minlashini o'rganish kerak.

Chiqarish va olib tashlash.

Tananing to'lqinsimon harakatlari o'zaro bog'likligini hisobga olib, energiya uzatish va iqtisodiy rivojlantirish, Batterflyay eshish tavsifini boshlash uchun yaxshi joy tanlash lozim, bu qo'llar ularning tayoq oxirida suv ozod va chiqarib keyingi loyahasini tayyorlashni boshlash paytidan boshlanadi.

Chiqarish paytida tana mexanik energiya to'ladi. U yuqori kinetik energiyaga ega, chunki u pastga zarba bilan birga suv ostidagi harakatdan so'ng tez harakatlanadi. Tana gravitasion potentsial energiyaga ega, chunki bosh va tananing yuqori qismi ko'tarilgan (5.1 rasmga qarang). Batterflyay usuluni yaxshi suzuvchi ushbu potentsial energiyadan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi, tananing navbatdagi to'lqinsimon harakatini amalga oshirish uchun, o'z navbatida ikkinchi zarbadan olingan oldinga siljishga yordam beradi.

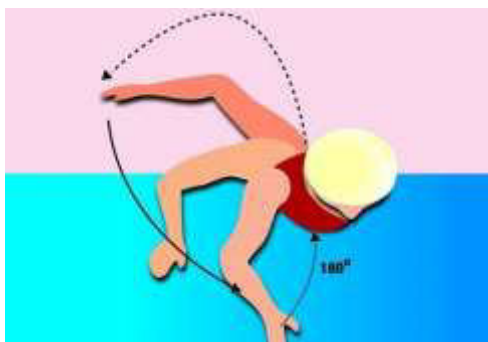
□ *5.1 rasm. Batterflyayda qo'llarni suvdan chiqarish, qo'llar suvdan chiqib va suvni yuzasida harakatni boshlaydi. Ahamiyat bering, bosh va elka suvni yuqorida, katta yuqorida bo'lmagan holda, tana suvga o'tkir egilgan, haddan tashqari qarshilik bermaslik uchun.*

Batterflyay simmetrik uslub

hisoblangani uchun, ikki qo'l birgalikda chiqariladi, shunday qilib bir qo'l aylanishi boshqa qo'l qarama-qarshi yo'nalishda qaytishini bekor qiladi. Shuning uchun, suzuvchi tanasining uzoq o'qi harakat yo'nalishi muvofiq bo'lgan yaxshi tana hizmatini saqlab qolish mumkin. Har bir qo'l suvdan chiqarish aylanish ta'siri balansiga ega, ko'krakda va chalqancha krol suzichda tananing yuqori qismi tanani o'rta chizig'iga yaqin o'tishi farqlanib, Batterflyayda qo'llarni yuqoriga chiqarishni talab qilmaydi. Bu nuqta ko'krakdagi harakatdan farqli o'laroq, tananing bo'ylama o'qi atrofida aylanishini mumkin emas hamda balandligi yelka harakatlari mashqlari bilan bog'liq bo'lishi lozim.

1-rasm. Batterflyay usuli texnikasi.





2-rasm. Qo'l harakati texnikasi.

Yuqori holatda tana suvdan etarlicha yuqorida, lekin ancha yuqori bo'lmasligi kerak. Albatta, Butterflyayda qo'llarni chiqarish bo'yicha jahon rekordchisi Maykl Felps qo'llaydigan harakat boshqa suzuvchilarda kamroq rivojlangan. Biroq, qo'llarni chiqarish yetarli darajada yuqori bo'lishi kerak, qo'llar oldinga harakatlanganda suvga tegmasligi kerak, chunki bu harakat keraksiz qarshilik sabab. Butterflyay usulida boshlayotgan suzuvchilarda duch muammolardan biri ular qo'llarni suvdan etarlicha yuqori ko'taraolmasligi. Bu qiyinchilik tananing yuqori qismini yetarli darajada ko'tarilmasligi yoki elka belbog'ining etarli darajada egiluvchanligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tananing yuqori qismi mos balandligi olishi belgilangan to'lqinsimon marom ustanavlivaetsya keyin ancha oson bo'ladi, chunki oyoqlar zarbasi tananing yuqori qismini pastga va tepaga katta usiliysiz harakatlanishiga qo'llab-quvvatlaydi. Suzuvchini tanani yuqori qismini yuqoriga qaratib, harakatlari gorizontal harakatiga qaratilgan bo'lishi kerak. Tog'ri vaqt va tog'ri qo'llar va oyoqlar harakatida, tananing yuqori qismi va yelka suvni yuzasida bo'lib, qo'llar, bilak va kaft suvga tegishini oldini olish uchun yetarli darajada yuqori chizilgan.

Kirish.

Kirishga kelib, tana oldinga aylanish harakati bilan birga tananing yuqori qismini gravitatsiya natijasida harakatni pastga olib keladi. Bu vaqtga kelib, tirsaklar, suvga tegishini oldini olish uchun yetarli darajada yuqori va qo'l yetarlicha oldinda bo'lishi kerak. Yelka ichki aylanishi shunga erishishda yordam beradi. Zarur bo'lgan ichki aylanishga erishish uchun ko'rsatmalarida faqat, qo'llarini shunday qilib tiklash, barmoqlar hovuz tubi tomon pastga qaratilgan bo'lishi kerak. Deyarli tananing yuqori qismi hozir bir xil darajada, bosh pastga harakatlanib, qo'llardan oldin kirish uchun.

Suv yuqorisida qo'llarni bemolol ushlash uchun va ularni o'rta chiziqqa yaqin olib kiritish, qarshilik kamaytirilish maqsadida, yaxshi egiluvchan yelka talab qiladi. Qo'llar uzoq oldinga tashlangandan so'ng, qollar va tananing yuqori qismi suvga botirilishi mumkin. Pastga sho'ng'ishda oldinga tanani egish uchun oyoq kuchi yordam beradi, (rasm 5.2). Bu sho'ng'ish uchun yuqori salohiyat kerak emas, chunki, u yuqori tana bo'ylab aylanish orqali tananing pastki qismida o'tkazilgan energiyadan foydalanadi. To'lqin harakati energiyani sondan oyoqlarga uzatadi. Bu harakat tananing bir qismidan boshqasiga harakat o'tkazish tufayli energiyani tejashning ajoyib namunasidir.

□ Rasm 3. Kirish bosqichida, tana va bosh pastga sho'ng'iydi. Bu oldinga aylanish oyoqlar kuchi zarbasi orqali yordam beradi.

Kiritish paytida va undan oldin bo'yin egish ikki sabablarga ko'ra muhim ahamiyatga ega.



Birinchi dan bu suvni ostida sho'ng'ish ta'siri yaratadi va bu orqali to'lqin surish uchun minimal qarshilik bilan kirish hamda suvga tushib ko'chib o'tish imloniyatiga ega bo'ladi. Agar bosh ostida bo'lsa, tana qarshilik yuzaga, keng sirt maydoni ta'minlash, yaqinlashib kelayotgan suv oqimi bo'ylab egilgan bo'ladi. Shunday qilib, qarshilik taraqqiyot nafaqat barqaror emas balki katta g'ayrat bilan erishish mumkin. Ikkinchidan, yuqori tana aylanish pastga organning aylana harakatini va salohiyati va aylanish energiyasi orasidagi energiya almashuvini davom ettiradi. Suzuvchi boshini eggan holda, bosh elkalariga va boshidan oyoq to'lqinsimon harakat ketma ketliklar ostida ta'qib tariqasida vertikal harakatlanadi. (Sanders 2007, 2011; Sanders, Cappaert va Devlin 1995) Uning harakati yetarlicha tez tana bo'ylab bo'lish kerak. Shuning uchun, suv yuzasi ostida bosh va yuqori esa tana bo'lishi suzishda kapalakday ko'nikmalarini rivojlantiradi.



4

-
ras
m.T
ana
hola
ti.

Y

elka
past
ga
hara

katlanadi, dumba yuqoriga. Yelka bo'ylab harakatlanadigan energiya bir vaqtning o'zida organizmning oyoqning pastki qismiga uzatilishi lozim. Shunda tananing to'lqinsimon harakati saqlanib qarshilik ta'sirini kamaytirish uchun yetarlicha kuch pastki ekstremetriyalari paydo bo'ladi va ular suvda oson harakatlanishga yordam beradi.

Suv yuzasidan olib o'tish va suvni ushlab

Olib o'tish boshida, shunaqa nomlanadi, chunki qo'llar orqaga emas tepaga tezroq chiqib, boshgacha yetib qo'llar, gavda pastga egilgan, tos ko'tariladi, va oyoqlar tepada suvni yuzasiga yaqin. Ichki yelka aylanishi qo'llarni kuchli holatda qo'yadi kaflar kirgandan so'ng hoziroq tashqariga harakatlanishi uchun va haratning uzluksizligini taminlaydi. Agar suzuvchini qo'llari kirmasdan oldin, kaflar va qo'llari ichki harakatini yakunlangan bo'lsa, kirish paytida pastga harakati tabiiy holda olib o'tishda okruglitsya.

Ajam suzayotgan Butterflyay suzuvchilarda keng tarqalgan xato, tashqariga emas, yuqori tananing orqaga harakat davomiyligi. Bu harakat ritmni buzilishiga olib keladi. Malakali Butterflyay suzuvchilari qoo'larni olib o'tishni kapalak razkachatsya boshqa tomonini beruvchi, yuqori tana pastga harakatini o'zgartirish olib tashlash kuch yaratish uchun ishlatiladi va to'lqin harakatini davom o'tkazilishi.

Butterflyayda olib o'tish. Unutmang bosh va tana pastga qaratilgan, pastki bo'lim bu bosqichida mayatnik kabi, ko'tariladi. Ichkariga qaylib yelka, qo'l tashqaridan o'tib ushlab olish uchun o'rnigacha.

yelkasiga ichki aylanish, albatta, oz barmoqlari boshqa barmoqlari bir oz yuqori edi, shuning uchun bu qo'lini yo'naltiradi. tashqi trafik bilan birga, bu munosabat, yuqoriga ko'chib o'tishga yuqori tana boshlanadi lift, yaratadi.

tanasi pastga harakati davolash uchun, ba'zan ikkinchi mexanizm yuzdurmehisoblanadi. kuch markazi massa markazi oldida va boshqa yo'nalishda bilan Sarkaç belanchak istagi.



5-rasm. Qo'l harakati texnikasini olib o'tish fazasi.

Batterflyay usulida olib o'tish fazasida yelka ichki aylanishi va kaftlar yo'nalishi. Qo'llar tashqariga o'tgan sari, ko'tarilish kuchi paydo bo'ladi, u tana to'lqin yaratish dalgalanmalar saqlab qolish uchun pastga yuqori tana harakatini amalga oshiriladi (5-rasm).

Olib o'tish fazasida, chiqarish kuchi og'irlik markazini oldinga o'tadi, natijasida teskari qayilish ta'siri (aylantirib), u to'lqinlar harakati oldindan orqaga aylanishda o'zgaradi.

Aylanish mexanizmlarini Bu bekor qilish va kuchli qo'llab-quvvatladi ko'tarish oyoqlari keyin teskari aylanishi pastga ishlaydi. Bundan tashqari, mayatnik boshlab orqaga tebranib turadi va ritmi davomida harakatlantiruvchi kuch ishlab qaytarib cho'tkasi ko'chib o'tishga, ya'ni ta'qib qilish uchun kuchli bir holatda joylashtirish qo'llarini olib davom.

O'tish chog'ida tashqi aylanib tugaydi va brush yolg'on yuzi pastga boshlash va ogohlik hosil qilish.

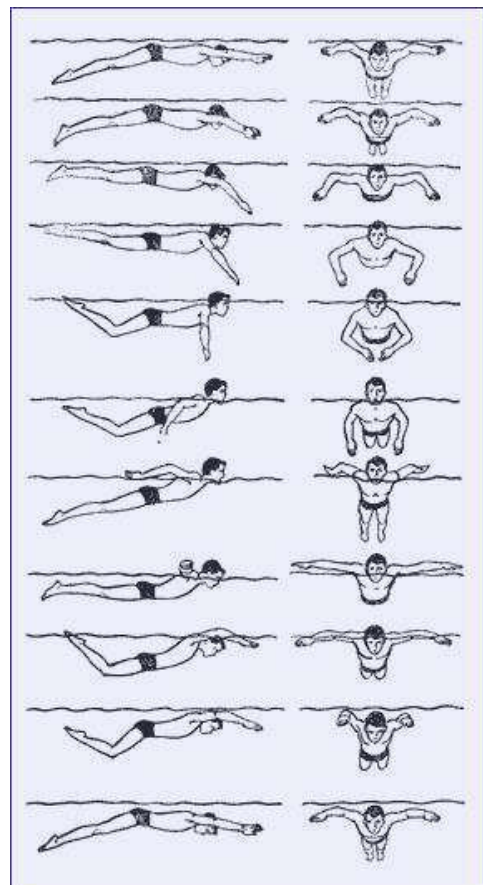
Kontur (ichki pronose).

Batterflyay ikkala qurol bir vaqtning o'zida faoliyat tashqari quyon ustida ko'krak farq qilmaydi, va tana bo'ylama o'qi haqida dönmüyor. tananing aylanish yo'qligi har qo'l cho'zilgan kuch o'rta chiziq nisbatan kengroq bo'ladi, degan ma'noni anglatadi. qo'l harakat ishlab chiqarilgan o'ng va chap qo'llari qoplanadi nato'g'ri tanasining o'rta chiziq teng masofada harakat chiziq bilan xuddi shunday ta'sir, ishlab chiqarish va agar Lekin tanasi o'z muvozanatni saqlab qoladi.

Batterflyayda eshish harakati ikki qo'l bilan bir vaqtning o'zida amalga oshiriladi.

Qo'llar qum soat naqsh tasvirlab boshida kirish(a), eshish(b), tortilish(c), va eshishni yakunlash (d) oqibati dan tushunishga (6-rasm).

Uning ko'kragiga o'xshashliklar falaj Batterflyay va mash torting ichki aylanish, gorizontal ushlab bolaning tirsagi va elka birlashtirish fleksiyon, va kengaytirish, shuning uchun, bir kuchli qo'zg'atuvchi kuch yuqori tezlikda qo'llari uchun ishlaydi va. Qo'llari naqsh kapalak tortish xos qum soati, uchun ichki bo'yin o'rta chiziq tomon va orqaga harakat.



6-rasm. Umumiy texnikasi.

Hourglass model kuchli vosita tizimini o'z ichiga qo'shimcha ravishda, o'z afzalliklarga ega. Ajam qoya bilan keng tarqalgan bo'lib Birinchidan, qo'llari, ular orqaga to'g'ri harakat bo'lsa ko'proq masofani harakat. Ikkinchidan, qo'llar, ularni bir xil suv ustunini va yo'qotish kuch surish uchun suv (Maglischo 2003) topish imkonini beruvchi, butun suv osti surish vaqtida yo'nalishi o'zgarishi pronose shartlarini faoliyat ko'rsatmoqda. Uchinchidan, tortib oxirida, qisman egilib tirsaklar, elka o'rtasida ham bor. Shunday qilib, tizim yelkasiga, elka uzaytirish va tirsak uzaytirish (rasm 5.7c) ichki aylanish kombinatsiyasi orqali qo'shimcha kuch qo'llash uchun qo'lni o'rnatiladi. To'rtinchidan, qo'l ila doimiy va yumaloq chiqishi qazib olish harakatini (rasm 5.7d) engillashtirish, qum soati tor qismi tashqi ko'chirish mumkin.

Sovrinlar davomida, tana hissa qo'shadi tananing pastki qismi energiya uzatish, mayatnik harakatlar bir qismi sifatida, qaytib davom etmoqda. tortib, kuchli zarba teskari uchlari oxirigacha va (rasm 5.8) pastga kuchli zarba boshlanadi.

Surish ichki kuchi reaksiyasi va tepaga yunaltirilgan zarba tananing qarama-qarshi aylanishini sababi

Chiqarish.

Ko'krakda krol kabi tortish mukammal eshish oxiriga uzatma. Chiqarish bu kuchli qarama-qarshi yo'nalishda kaftlarni suv yuzasiga olib kelishiga imkoniyat beradigan zarba hisoblanadi. o'tish tirsaklar qurol uzaytirildi va elka o'g'irlab ketish ideal bir nuqta, kengaytirilgan bo'lgan qarama-qarshi surish ichki aylanish, dan uchraydi. Bu harakat tez va kuchli bo'lib, qo'llar tashlash batamom bo'lishiga tezlashadi (Maglischo 2003). Lekin ko'krakda krol farqli o'laroq, tana harakatini ochish yordam mumkin emas.

amalga olib tashlash va chiqish emas, balki up, orqaga suv surish uchun muhim bo'lgan paytda yuqori tirsak saqlab. ikkinchisi tufayli reaksiya va qabul qilish noqulay va noshud qilish pastga kuch bilan tananing botirish kiruvchi ta'sir ko'rsatadi umumiy qobiliyatlar, deb.

Chiqarish davomida ikkinchi pastga zarba amalga oshiriladi. Bu zarba, chiqarish bilan birga, targ'ibni ishlab chiqaradi va og'irlik markazini ko'taradi. Qo'llar tabiiy tashqariga harakatlanib va chiqarishda aylana harakatni bajarishadi. ularning bartaraf olingan yuqori oyoqlarda aylanish harakatining eng Shunday qilib, bir statsionar joydan oldinga harakat qilish uchun qo'llarini tiklashdan, energiya tejash, suv ustidan oshiradi. suvdan chiqib qurol emas yuqoriga chiqish, qaytib firçalarin targ'ib pok chiqish ta'minlash uchun qachon suzuvchilar yuqori tirsak o'rnini saqlab qolish uchun harakat qilish kerak.

XULOSA

Bu bobda biz tananing bir qismi oyoqqa uzatiladi to'lqin ishlab chiqarish to'lqinlar harakat bo'lgan samarali ritmini ega muhimligini ta'kidlab, kapalak texnikasi tasvirlangan. Bu to'lqinsimon harakatlardan afzalliklari eng kam energiya xarajat targ'ib ta'siri nuqtai nazaridan bayon qilingan. Qo'llar eshishlari va oyoqlar zarbalari xususiyatlari, va to'lqinsimon harakati bilan bog'liq vaqt ta'rif qilingan. Va nihoyat, nafas olish va sur'atni tezligini o'zgartirib suzish muhokama qilindi¹⁵.

Batterflyay usuli tarixi

Brass usulida bilan suzish tezligini oshirish maqsadida 30-yillar o'rtalarida ba'zi bir sportchilar qo'llarini suv ustidan olib o'ta boshladilar. Shunday tarzda suzishning yangi turi Batterflyay ("Batterflyay" – ingiz tilida - kapalak) vujudga keldi. Shu yillarda suzishning Batterflyay usulining yangi tezkor texnikasi – delfin tasdiq topdi. Bunda suzuvchi oyoqlar bilan brass harakatlarni bajarish o'rniga butun gavdasi va oyoqlari bilan to'lqinsimon harakatlarni bajaradi. Ilk bor bunday texnikani hamda Batterflyay uchun rekord tezlikni 1935 yilda Amerikalik D.Zig namoyish qildi. 1953 yil Vengriyalik suzuvchi D.Tumpek ilk bor delfin suzish texnikasidan foydalanib jahon rekordini o'rnatdi. O'sha davrdan boshlab Batterflyay usulida suzishda start oluvchi sportchilar uning tezkor ko'rinishi – delfindan foydalaniladilar.

Batterflyay usuli umumiy tasnifi

¹⁵ ("Science of Swimming Faster" Scott Riewald, Scott Rodeo USA 87 bet)

Batterflyay – suzish tezligi bo'yicha ko'krakda krol suzish usulidan keyin turuvchi suzish usulidir. Batterflyayning o'ziga xos xususiyati oyoqlar va gavdaning tinimsiz, huddi delfinlar dumi harakati kabi, to'lqinsimon harakatlanishidir. Oyoq kaftlari bilan pastka qaratib ikki marotaba to'liq urishlari qo'llar harakatining bitta to'liq sikliga to'g'ri keladi. Musobaqalar qoidalariga muvofiq qo'llar va oyoqlarning harakatlari bir vaqtda va simmyetrik bo'lishi zarur.

Sport ahamiyati. Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

- 50, 100 va 200 m;
- 4x100 m kombinatsiyalashgan estafyetaning uchinchi etapi;
- 200 va 400 m komplyeks suzishning birinchi etapi;
- Oyoqlarni delfinsimon harakatlari suv osti sportida foydalaniladi.

Amaliy ahamiyati. Batterflyayning amaliy ahamiyati yo'q.

Batterflyay usuli texnikasi

Gavdaning holati. Suzuvchi suv sathida ko'krak bilan yotib joylashib, tinimsiz ravishda butun tanasi bilan to'lqinsimon harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlar oyoqlarning eng effektiv ishini ta'minlaydi.

Oyoqlar bilan harakatlar. Batterflyay usulda suzishda oyoqlar birgalikda ishlaydi. To'lqin tosning pastka-yuqoriga harakatlaridan boshlanib, tobora o'sib boruvchi amplituda bilan tos-son, tizza va golyenostop mushaklariga o'tib boradi. To'lqinsimon harakatlar ikkala oyoq kaftining yuqoridan pastka qarab jadal silkitilishi bilan yakunlanadi.

Qo'llar bilan harakatlar. Batterflyay usulda suzishda qo'llar eshish bajarishni va suv sathi ustidan o'tkazilishini bir vaqtda va simmetrik amalga oshiriladi. Qo'llar suvga yelkalar kengligida kiradi. Eshish tirsak mushaklarida bukilgan qo'llar bilan o'z ostiga qaratib bajariladi. Eshish vaqtida qo'l panjalari parallel harakatlanadi, ularning orasidagi masofa esa 15-20 santimetrni tashkil qiladi. Tirsaklar bir oz chetga ochilgan. Eshish qo'llarni suvdan chiqishi bilan yakunlanadi. Qo'llar suvdan chiqishini va ularni havo bo'ylab harakatini yengillashtirish maqsadida eshish yakunida qo'llar tashqariga burilib yon taraflarga-orqaga qarab harakatlantiriladi.

Nafas olish qo'llarning harakatlari bilan moslashtiriladi. Havo olish qo'llar bilan eshish harakatining yakunlashishida va qo'llar suvda chiqarilishi mobaynida bajariladi. Bu vaqtga kelib suzuvchining boshi va yelkalari suvdan chiqib turadi. Havoni chiqarish qo'llarni suv ustidan o'tkazish va qo'llar bilan eshishni boshlashda bajariladi.

Harakatlarning umumiy moslashtirilishi. Batterflyay bilan suzishda qo'llar va oyoqlarning harakatlarini o'zaro moslashtirishning ikki variantidan foydalaniladi: "bir zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi oyoqlar bilan bitta zarbani bajaradi) va "ikki zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi oyoqlar bilan ikkita zarbani bajaradi). "Ikki zarbali" variantda oyoqlar bilan birinchi zarba qo'llarni suvga kirishi bilan bir vaqtda bajariladi, ikkinchi zarba esa – qo'llar bilan eshish harakatini yakunida va havo olish bilan bir vaqtga mos keladi.

Batterflyay texnikasi tavsifi

Batterflyay nosimmetrik falaj bo'lgan o'ng yuqori harakatlari va Oyoqlar chap bilan deyarli bir vaqtda mavjud. tanasi undulates yuqoriga va pastga emas, balki bo'ylama o'qi atrofida dumalab ortiq old mash torting va usulda suzish kabi. Shunday qilib, kapalak bir hisoblanadi to'lqinsimon zarba. Old mash torting va elkangda yilda qo'l va oyoq harakatlarini vaqt bog'liq tananing Rolling harakatlari vaqti uchun. Kapalakning yilda kick bog'liq tana qismlari vertikal tebranishlar (2011 Sanders) uchun. qachon kuzatib yaxshi kapalak suzuvchi, bir to'lqin uzunligi bo'ylab sayohat ko'rinadi tananing. a malakali kapalak suzayotgan tana qismlari to'lqinsimonlik oyoqqa asta sayohat suv ibratli to'lqin taqlid (Sanders, Cappaert va Devlin 1995). aksincha, bir malakasiz kapalak suzuvchi oqimini yoki ritmini bor ko'rinadi va ko'pincha noqulay ko'rinadi va emas og'riqqa.

Shuning uchun, tana rulonli old mash torting ritmi belgilaydi kabi va usulda, tana bo'ylab harakat to'lqin kapalakday ritmi nazorat qon tomir va qo'llari va oyoqlari harakatlari vaqtini ta'sir qiladi. Haqiqatdan ham, Ular qo'l o'ting. silay va tepib harakatlari ritmi uchun o'rnatiladi o'z navbatida qo'li va oyog'i vaqti ta'sir ko'rsatadi tana to'lqinlar bo'lib, harakatlari (2011 Sanders).

Ritmi, o'qituvchilar uyushqoqlik kapalak suzish uchun muhim ekanligini hisobga va murabbiylar erta o'rganish-to-suzishga rivojlanib marom haqida o'ylash kerak aksincha kapalak qo'l harakatni tashkil etish uchun harakat ortiq dastur. Tajribali suzish o'qituvchilar silliq va iqtisodiy bilan suzish Butterflyay bilaman suzuvchilar qobiliyatini ishlab chiqilgan qadar texnikasi juda qiyin a wavelike tarzda tanani to'lqinsimon uchun. Shunday qilib, o'rganish-to-suzish darslari, tez-tez kabi, bu to'lqinsimon ritmini rivojlantirish uchun mo'ljallangan faoliyatini o'z ichiga Delfinlar harakatlarini taqlid tomonidan. marom yaqindan tepib ta'siriga bog'liq. Aslida, kick yuqori bo'lgan Butterflyay suzish va harakatlantiruvchi bir holda samarali emas (Sanders, Cappaert to'liq tana to'lqin kulminatsion nuqtasi hisoblanadi samarali kick, va Devlin 1995). yuqori-tana dalgalanmalar to'lqin ko'chirish boshlash, chunki oyoqlari tomonga tana bo'ylab, o'quvchilar kick boshlandi, deb aytgan bo'lishi kerak aksincha, dumba dan ortiq ko'krak. tana to'lqin va kick tabiiy his keyin va yaxshi muvofiqlashtirilgan, qo'l harakat ket mumkin. Dalgalanmalar foydalari wavelike maromi qadar Butterflyay suzish mashaqqatli va noshud bo'lib

belgilangan. to'lqinlar maqsadi bir joydan energiya uzatish iborat. Butterflyay suzish A wavelike ritm yuqori tanadan energiya uzatadi pastki oyoqlarda uchun zarbasidan (Sanders 2011) dan iticilik ishlab chiqarish uchun. Nafas va qurol tiklash faollashtirish uchun, ish oshirish uchun nima qilish kerak yuqori organi. Shunday qilib, yuqori tana tortishish mumkin energiya saqlaydi, Yuqori tana endi pastga harakat qilish uchun salohiyatga ega, chunki shunday deb atalgan tortishish va daromad kinetik energiyasi ta'sirida (energiya natijasida harakati). yuqori tana suvga pastga aylanadi, deb, ko'p potentsial energiya, chunki uning aylanish kinetik energiyasi o'zgartiriladi. Tanasi qaytish, sonlari va Shanks uzatadi of wavelike ketma-ketligi oyoqlari bu kinetik energiya tanani surmoq uchun o'z ishiga hissa qo'shadi. Shuning uchun, suzayotgan tomonidan sarflangan energiya ba'zi oshirish yuqori tana organizmda saqlanib va oddiygina bir tana qismi harakat qiladi.

Keyingi uchun oldinga tanani surmoq uchun qayta qadar. Chunki ba'zi zarbasidan ishlatiladigan energiya yuqori organining harakatlari kelgan, suzuvchi yo'q bo'lsa, u nisbatan butun zarba kam mashaqqatli hisoblanadi tana qismlari wavelike tartibida. Shuning uchun, kelishilgan dalgalanmalar rivojlanayotgan tananing samarali kapalak suzish uchun muhim ahamiyatga ega¹⁶.



7 rasm. Butterflyay suzish usuli.

¹⁶ ("Science of Swimming Faster" Scott Riewald, Scott Rodeo USA 89 bet)

9 Seminar dars

Mavzu: **Batterflyay usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Batterflyay usulida suzish;

2. Quruqlikda batterflyay usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda batterflyay usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl anishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l va oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l va oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tosnani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l va oyoq uchiga turish 2- qo'l va oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l va oyoqda turib boshqa qo'l va oyoqda chalqancha krol' qo'l va oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi batterflyayda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l va oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak

		2x25m	
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l va oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'l va oyoqlarni batterflyay harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l va oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'l va oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'l va oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

25 Amaliy dars

Mavzu: **Batterflyay usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Batterflyay usulida suzish;

2. Quruqlikda batterflyay usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r));

3. Suvda batterflyay usulida qo'l va oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r)).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorlanishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l va oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l va oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tosnani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l va oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l va oyoq uchiga turish 2- qo'l va oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l va oyoqda turib boshqa qo'l va oyoqda chalqancha krol' qo'l va oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi batterflyayda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l va oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l va oyoq harakati yordamida har xil qo'l		Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim,

	holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	nafas olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'l va oyoqlarni batterflyay harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l va oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'l va oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'l va oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

26 Amaliy dars

Mavzu: **Batterflyay usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Batterflyay usulida suzish;

2. Quruqlikda batterflyay usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda batterflyay usulida qo'l, oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl anishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida: 1 DH -nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'l, oyoq lar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'l, oyoq lar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'l, oyoq lar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l, oyoq uchiga turish 2- qo'l, oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'l, oyoq da turib boshqa qo'l, oyoq da chalqancha krol' qo'l, oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi batterflyayda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l, oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l, oyoq harakati yordamida har xil		Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas

	qo'l holatlari yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'l, oyoq larni batterflyay harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l, oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'l, oyoq larni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'l, oyoq lar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniyqism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

27 Amaliy dars

Mavzu: **Batterflyay usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Batterflyay usulida suzish;

2. Quruqlikda batterflyay usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda batterflyay usulida oyoq harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl anishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas oyoq uchiga turish 2- oyoq yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir oyoqda turib boshqa oyoqda chalqancha krol' oyoq harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi brassda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida oyoq harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba oyoq harakati yordamida har xil qo'l holatlari yordamida suzish:		Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas olib chiqarilishiga e'tibor

	chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib oyoqlarni brass harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga oyoq uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Oyoqlarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida oyoqlar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniyqism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

28 Amaliy dars

Mavzu: **Batterflyay usulida suzish texnikasi**

Reja: 1. Batterflyay usulida suzish suzish;

2. Quruqlikda batterflyay usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

3. Suvda batterflyay usulida qo'l harakatini nafasga moslashtirib bajarish uchun URM (umum rivojlantirish mash-r va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorl anishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat.	5'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida: 1 DH - nafas 2-oldinga nafas chiqarish	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): qo'llar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: qo'llar yelka kengligida : qo'llarni oldinga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida qo'llar DHdan chiqmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tanani aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	tos harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	DH: qo'llar yelka kengligida : tizzani aylanma harakatlantirish ichkariga 4 tashqariga 4	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga tayanib bosmasdan bajarish lozim
	AT (asosiy turish): 1 chuqur nafas qo'l uchiga turish 2- qo'l yuziga turish asta nafas chiqarish	8-10	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	- bir qo'lda turib boshqa qo'lda chalqancha krol' qo'l harakati imitatsiyasini bajarish	2x10 marta	Bajarish vaqtida talabalarning harakatiga e'tibor beriladi batterflyayda tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak chalqanchada tizzalar10-15 daraja bukiladi
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Sirpanish ko'krakda va chalqancha holda	3-4x 10m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotish
	- po'kak yordamida qo'l harakatlarini bajarish Chalqancha krol': ikki qo'l pokakda, bir qo'l pokakda ikkinchisi tosga bosilgan, pokak qorin ustiga bosilgan	2x25m 2x25m 2x25m	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim tizza orasi 10-15smga ochilishi kerak
	Chalqancha krol usulida 6 va 3 zarba qo'l harakati yordamida har xil qo'l holatlari		Bosh suvga botganda yuz quloq chizig'igacha bo'lishi lozim, nafas

	yordamida suzish: chap qo'l oldinda o'ng qo'l pastga cho'zilgan; ikkita qo'l pastga cho'zilgan; ikki qo'l bel orqasiga cho'zilgan ikkita qo'l tepaga cho'zilgan;	4x25m 4x25m 4x25m 4x25m 4x25m	olib chiqarilishiga e'tibor beriladi Qo'llar tekis holatda 6 zarbaga 1 nafas olinadi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Yuz suvga botganda qoshning chizig'igacha bo'lishi lozim
	Chalqancha yotib qo'llarni batterflyay harakatlantirish: qo'llar pastga, oldinga, orqaga cho'zilgan holatda suzish	2x10m 2x10m 2x10m	Tizzalar suv ustiga chiqmaydi, tovonlar pastga qo'l uchlari yonga cho'ziladi Har 25 masofaga suzib kelingandan keyin 5 marta suvga nafas olish lozim
	O'yin: Qo'llarni krol' ishlatib ko'krakda nafasni ushlagan holda sirpanish	1marta	Itarilish kuchli bajarilib sirpanish vaqtida qo'llar tez tez harakatlanadi Kim hammadan bir nafasda uzoq suzsa g'olib hisoblanadi
Yakuniy qism 15'	1 Nafas yo'llarini rivojlantiruvchi o'yin	5'	O'yin vaqtida kim nafas olsa shu ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi
	2 o'yin kim suv ostida uzoq va nafassiz suza oladi	5'	Eng uzoq nafassiz sirpangan ishtirokchi g'olib chiqadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

9 MA'RUZA

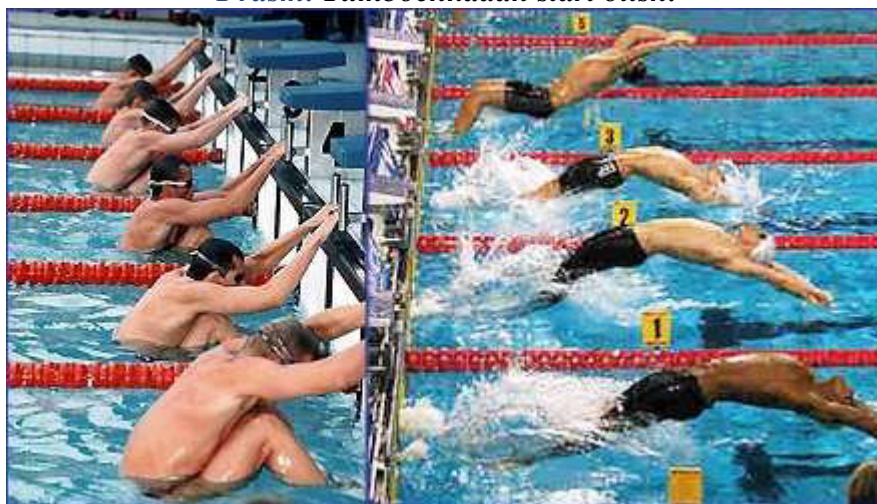
Start olish texnikasi.

Reja:

1. Supachadan turib start bajarish.
2. Suv ichidan start bajarish.
3. Burilishlar (inglizcha, o'zbekcha).



1 rasm. Tumbochkadan start olish.



2

rasm.

Suv

ichidan

start

olish.

Xalqaro musobaqalarda raqobatchilarga kichik vaqt farqlari uchun yo'nalishi alohida. Birinchi va sakkizinchi o'rin o'rtasidagi farq bir suzuvchi uning boshlanishini va navbatmanavbat (1982 Newble) amalga oshirishi qanchalik yaxshi bo'lishi mumkin. Suzuvchilar start oxirida ularning eng yuqori tezlikka erishish va bu sohada ish faoliyatini maksimal raqib ustidan muhim afzalligi imkonini taqdim etadi. Navbat ko'proq yaqindan qarab devorga yaqinlashganda itarilib keyingi eng yuqori irq tezlikdagi harakat bajariladi. Suv osti bosqichi ham hisobga olinadi Bundan tashqari burilish, bir irq qoplangan masofani ko'pida 30 foizini tashkil etadi, deb topilgan. Bu sohalarda ish faoliyatini optimallashtirish uchun zarur bo'lgan harakatlarning murakkabi o'zaro raqobat ishlatiladigan munosabatlari texnikasiga katta o'zgarish olib keldi. Tadqiqot boshidan alohida sohalarga alohida e'tibor va ish faoliyatini o'girish istagi, va ulkan e'tibor suv osti bosqichiga tushunish qilindi. Bundan tashqari, bunday hisoblash suyuqlik dinamikasi kabi yangi texnologiyalar ushbu ko'nikmalarini samaradorligini bizning bilim oshirishimiz va eng yaxshi elita raqobatchilarni musobaqaga tayyorlash uchun qanday nozil qildik. Ushbu bobda start va burilishni texnologiyasi haqida mavjud ilmiy tadqiqotlar va ilm taqdim va suzish xatolari ustidan ishlash va optimallashtirish uchun arizada asoslangan tavsiyalar berish o'sha tadqiqotlarda kengaytirilgan.

Sakrashni boshlanishi

Raqobatbardosh suzishning boshidan samarali foydalari strategiyasidan bo'lishi mumkin emas. Musobaqada dalillar yirik xalqaro musobaqalarda o'tkazilgan tahlillar tezroq start marta va irqi marta (Mason, Alcock va Fowlie 2007 Cossor va Mason 2001) o'rtasida mazmunli korelyasyon ko'rsatadi. Start a suzuvchi bir irq davomida erishamiz tez tezligini ishlab chiqaradi. Startni bajarish masofasi dastlabki 15 metrni o'z ichiga oladi, deb tasavvur qiling, u ayniqsa, 50 100 metr (ko'rsatkich 6.1) qisqa masofaga yugurishda ham, umumiy masofaning bir talay qismini tashkil etadi.

Start harakatini bajarishning ta'siri qanday bu misollarni keltirishi mumkin, ko'rib chiqaylik:

- 1972 dan 2004 Olimpiya suzish natijalari ko'rib chiqish vaqtida bir 0,1 ikkinchi takomillashtirish, aniq bir yaxshi start bilan erishish mumkin bo'lgan farq, 65 medal sprint voqealarida (tovon 2007) qo'llarini harakati o'zgartirilgani ko'rsatilgan. Yaqinda 2008 Pekin Olimpiya o'yinlarida, ayol sprint tadbirlarida eng kuchli ikki raqib (50 metr va 100 metr), odatda, kamida 1 foiz (Slawson 2010), bir boshidan ta'sir ko'rsatishi mumkin, yana bir miqdorda ajratilgan edi.*

- 1996-yil Olimpiya o'yinlarida erkaklar 100 metrga battelflyay masofasi finalining yakuniy tahlili kumush medali sovrindori g'olibdan 15 metrga start masofasida 0,4 soniya sekin suzganligini ko'rsatdi, lekin uning ya'kuniy vaqti faqat 0,28 soniyaga qoloq edi (Schnabel va Kuchler 1998); aslida ikkinchi o'rindagi tezkor suzuvchi birinchi 15 metrda bellashuvda oltin medalni qo'ldan boy berdi. Pastki chiziqdagi vaqt boshlanishiga kamroq suzish sarflanadi ortiq boshlang'ich sarf bo'lsa-da hali elita darajasida o'zlashtirish uchun muhim ko'nikmalar (Hay 1988 Miller, Allen, va Pein 2003), deb aytilgan, (boshlash masofa 15 metr) yuz m irq masofa bir ulushi sifatida boshlanishi.*

Start boshlash turlari

Tana og'irligi oldinga yoki orqaga pozitsiyada bo'lgan o'zgarishlar bilan harakat boshlash va start izi, eng ko'p ishlatiladigan start metodlari. Start olish va yo'l boshidan o'rtasida yirik farqlar oyoqlari blokda va qanday sportchi tana vaznini qo'llab-quvvatlash bazasi uchun munosabati bilan taqsimlanadi va joylashtiriladi. Berilgan suzuvchi tomonidan harakat texnikasi shaxsiy parametrlari asoslangan qismida tanlangan, lekin boshlang'ich blok dizayni ham ta'sir ko'rsatishi mumkin (Pearson va boshq. 1998). Fina-suzish xalqaro boshqaruv organi, startning bajarish joyining boshlang'ich bloklari bir 0- uchun 10-daraja qiyalik va suv) yuqorida 0,5 va 0,75 metr orasida balandligi bilan barpo bo'lishini talab qiladi. Shunday qilib, suzuvchi bir musobaqada muhim tomografiyaga duch kelishi mumkin. Bundan tashqari, Fina tomonidan yaqinda start texnikasini o'zgartirish ancha optimal salohiyatiga ega bo'lgan, xalqaro musobaqalarda foydalanish uchun Omega OSB11 boshlab blok tasdiqlangan. Bu blok

sportchilar startni yanada boshidan bajarayotgan vaqtda o'ng va chap qo'llarning ta'sir qilishi, bir moyil zarbasining lavhasi bor. Fina tomonidan tasdiqlangan usulda oyoqlari takozlar qo'shganda va barobar elkangda boshlash texnikasida yanada o'zgarishlar ko'rish mumkin.

Blok boshlanishi uchun asosiy texnikaning amali bo'limlarda taqdim etiladi. start usuli keyinchalik o'zining alohidagi bobida, alohida ko'rib chiqiladi.

Start olish

Start olish ikki oyoq bilan tiralib sakrashga o'xshaydi. Suzuvchi oyoqlarini biridan 0.15 0.30 metr alohida joylashtiradi va startni boshlash uchun blokning (start supachasi) ustida yani old chetiga (ko'rsatkich 6,2) oyoq barmoqlarini tiraydi, qo'llari esa oyoq o'rtasi yoki oyoq tashqarisida, ham blok old tomonlarida ham bo'lishi mumkin. Ushbu holatda, suzuvchining og'irlik markazi (CG) oldinga tez harakat qilish imkonini ta'minlash uchun qo'llab-quvvatlash bazasi ichidagi qadar oldinga imkon qadar joylashtirilgan dinamik barqarorlik holatda bo'lish, deb tavsiflanadi. Qo'l, blokda qarshi pastga va orqaga tebranib dastlabki oldinga turtkini rivojlantirish uchun muhim ahamiyatiga ega. Har ikki oyoq blokda kuchli va bir vaqtning o'zida qo'ldan keyin siljib, (va boshq., 2010 Houel) ham hovuzdan uzoq to'g'ri oldinga itariladi. Kruger boshq. (2003) Tizza va bukilgan oyoqlar bilan hosil bo'lgan kuchlar asosiy omillariga ega bo'lgan va orqa muskullar boshlang'ich signalida tananing yanada kuchli imkoniyatini kengaytirish uchun qobiliyatini ko'rsatadi.

Start olish yo'lakchasi

Start izi bir parcha ishlatiladigan start taqlidi, aslida, u sprint nomini oladi; oyoqlar gandraklab va bir oyoq old tomon start diski tomoniga qo'yilib orqa oyoq esa boshlang'ich diskini ishlatish tomonidan amalga oshiriladi. Shunday qilib o'z vazni qaratilgan, suzuvchi oz orqaga egiladi, unda suzuvchi og'irligi old oyog'i ustida bo'lgan mushaklarga tushadi, va orqa-oyog izi orqa start diskiga qo'yiladi. Bunday start yo'lakchalarining ikki asosiy farqlari bor bu, bir oyoqning orqada bo'lishi farqi. Har ikki holatda ham, bir oyoq orqadagi blokda yaqin joylashtiriladi va boshqa oyoq old tomonlarining atrofida oyoq barmoqlari bukilgan holda joylashtiriladi. Old oyoq umumiy harakatlantiruvchi kuchni ko'proq beradi chunki, bu sportchilarning dominant kuchli oyog'i (Benjanuvatra, Edmunds va Blanksby 2007) oldinda bo'lishi kerak, degan savol mantiqiy bo'ladi.

Old-oyog izi start (ko'rsatkich 6,3) bajarayotganda, suzuvchi ikki qo'li bilan blokning old chetini ushlaydi lekin CG blok oldiga yaqinroq joylashganday turib, orqaga egilmaydi. Boshlang'ich signali vaqtida suzuvchi dastlab pastga va orqaga tez qaytib, orqa oyog'i bilan itarilib so'ng qo'l bilan blokdan qarshi itariladi. CG blokning old chetidan o'tayotganda, old oyoq oldinga va yuqoriga (Benjanuvatra, Edmunds va Blanksby 2007) tanani jadallashtirishi, davomi majbur o'sadi. Start olish boshi bu turi tez amalga oshirilishi mumkin. Bu potentsial suzuvchining startdan foydalanish paytida orqa-mushaklari bilan kuchli oldinga itarilish va suvga kirish uchun yordam beradi.

Bu orqaga tiranish start izi (ko'rsatkich 6,4) odatdagi iz boshidan bir moslashtirilgan versiyasi va shu yuqori orqa oyoq mushaklari va old oyog'ini yuklash, imkoni qadar orqaga egilish uchun ishlash talab qiladi. Suzuvchi orqaga egiladi, chunki, suzuvchining CG ko'proq dastlab orqa tomoni blokda joylashgan.

Bu joylashishdan so'ng odatda suzuvchining boshqa sakrash holati boshlanadi, blokdan sakrash mashqi uzoq vaqt davomida bajarilib o'rganiladi. Himoyachilar bu qobiliyatlar suzuvchining uzoq vaqt kuchga ishlab, keyinchalik katta turtki (bir mahsulotni kuch vaqti ko'paytiriladi) ishlab chiqarish imkonini beradi. Natijada orqa ortish izi odatda katta qalqish tezligini ishlab chiqaradi. chunki Bundan tashqari, qo'l va elka mushaklarini yuklash yoki harakatlantirish mushaklarining uzunligi-taranglik xususiyatlari, ularning kuch ishlab chiqarishini ko'paytirishi mumkin (Welshe, Wilson, va Ettema 1998; Vilas-Boash va boshq 2000.). Qo'l faqat boshlash uchun deyarli gorizontal harakatlanadi. So'ngra, suzuvchi oldinga harakatdan so'ng, oyoqlarni yanada tezlashtiradi. Boshidan bu start turi – tanani yuqori darajaga yetaklash qodirligi uchun foydali deb taklif qilindi.

Sakrash startining taqqoslamalari

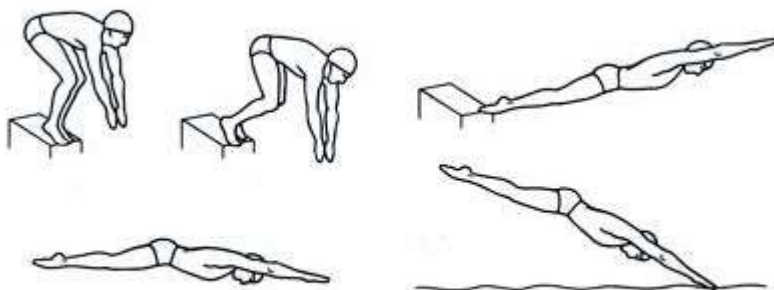
Boshlang'ich paytda tovushlar bo'lsa, tez reaksiyaga tegishli qalqish burchagi ostida tez bloklni tark etish sodir bo'lib, va iloji boricha oldinga tezroq erishish uchun: qat'iy nazar, sho'ng'ish turi suzuvchining start yakuniy harakatida bir xil bo'ladi¹⁷.

Supachadan turib start bajarish

Umumiy tavsifi. Musobaqalarning qoidalariga muvofiq, chalqancha krol suzish usulidan tashqari barcha usullar bilan suzishda sportchi startni start supachasidan turib sakrashdan boshlaydi. Supachaning suv sathidan balandligi 0.5 – 0.75 metrni tashkil etadi. Startni sifatli bajarilishi 0.2 - 0.4 sekundga qadar vaqt yutilishini ta'minlaydi. Supachadan start sakrashni bajarilishining eng tarqalgan variantlari bu “qo'llarni silkitish bilan start”, “ushlab olish bilan start”, “yengil atletika starti”, “gruppirovkadan turib start”.

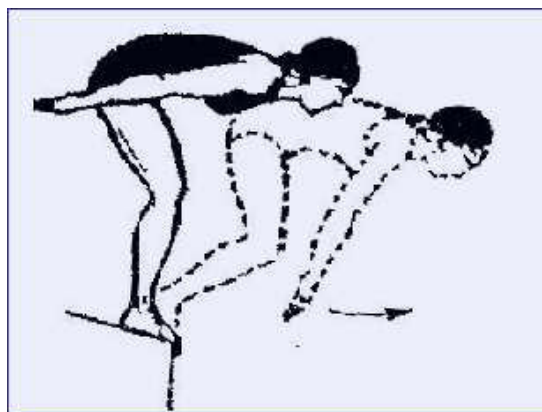
Start texnikasini analiz qilishda quyidagi fazalarni ajratib o'tish mumkin:

- boshlang'ich holat;
- tayyorlov harakatlar va itarilish;
- parvoz;
- suvga kirish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.



3 rasm. Start olish texnikasi.

Boshlang'ich holat. Oldindan komandaga muvofiq suzuvchi start tumbochkasining orqa qirrasidan joy oladi. “Na start!” tayyorlov komandasidan so'ng u kamida bitta oyog'i bilan tumbochkaning oldingi qirrasiga turishi va start olishga shay bo'lishi lozim. “Ushlab olish bilan start” bajarish uchun boshlang'ich holatda suzuvchining yoqlari tizza

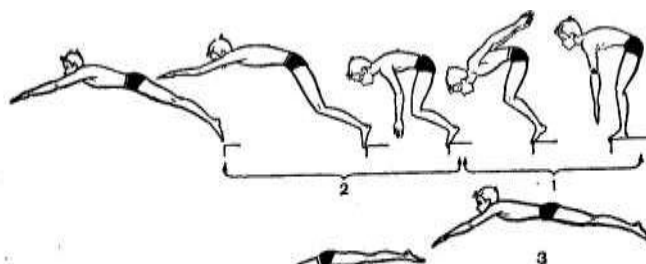


4 rasm. Start olish fazalari.

sustavlarida bukilgan (135-150⁰), oyoq kaftlari yelka kengligida, oyoq barmoqlari tumbochka qirrasini ushlab turadi. Gavda egilgan, qo'llarning barmoqlari tumbochkaning qirrasini oyoq kaftlari orasida (yoki ularning yonidan) ushlab turadi. Bosh egilgan, nafas ushlangan. Bu holatda suzuvchining tizzalari tumbochkaning oldingi qirrasida ustida joylashadi, yelka chizig'i va bosh – bir

¹⁷ (“Science of Swimming Faster” Scott Riewald, Scott Rodeo USA 97 bet)

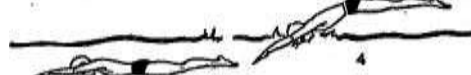
oz oldinda. Tananing og'irlik markazi oyoq kaftining oldingi tomoniga o'tkazilgan, suzuvchi zudlik bilan start olish harakatlarini boshlashga tayyor. *Tayyorlov harakatlari va itarilish* "Marsh!" komandasiga muvofiq bajariladi. Sportchi qo'llari bilan tumbochka qirrasiga bosib tanasining muvozanat holatidan chiqaradi, oyoqlari bilan itariladi, qo'llarini siltab va boshini tanasi va qo'llarini oldinga-yuqoriga jo'natadi. Iloji boricha tezkorlik bilan katta kuch bilan itarilish va tanani yuqoriga-oldinga yo'nalishda optimal traektoriya bo'ylab jo'natish juda muhimdir. *Parvoz* oyoqlarni tumbochkadan uzilishi bilan boshlanadi. Tana cho'ziladi, taranglashadi va ratsional traektoriya bo'ylar uchib boradi. Qo'llar oldinga qarab yo'naltiriladi, bosh qo'llar orasiga joylashadi.



5 rasm. Tumbochkadan

start olish.

Suvga kirish qo'l
suvga kirishi bilan

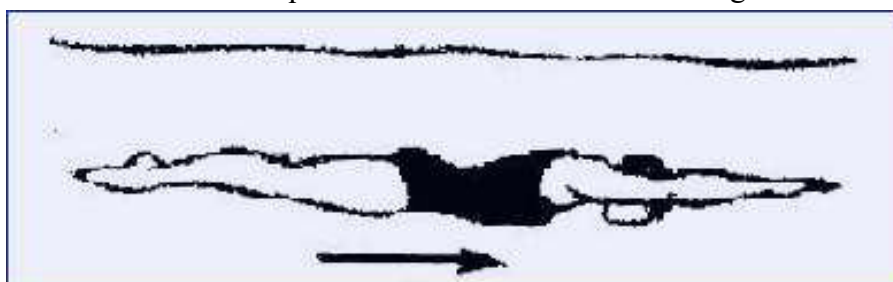


panjalarining
boshalandi.

Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, bosh, gavda, sonlar va oyoq kaftlari kiradi. Suzuvchi oqib o'tiluvchi holatni saqlab suvga kirish chuqurligini boshqaradi. Suvga kirishning optimal burchagi sifatida 15-30⁰ga teng burchak hisoblanadi. *Sirpanish* suvga oyoqlarning kirishi bilan boshlanadi. Ushbu fazaning o'ziga xos xususiyati suzuvchi tanasining havo muhitidan, zichligi deyarli 800 marta katta bo'lgan suv muhitiga kirishidir. Suv ostida sirpanish suv oqib o'tishi ta'minlanuvchi holatda va 80 sm dan ortiq chuqurlikka tushmasdan amalga oshirilishi zarur. *Birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish*. Ko'krak bilan krol usulida suzishda qisqa muddatli sirpanishdan so'ng suzuvchi oyoqlari bilan krol usuli harakatlarini bajaradi va yuqori harakatlanish tezligini saqlab turadi. Brass bilan suzishda suzuvchi uzun, sonlarigacha bo'lgan eshishni bajaradi, bundan keyin qisqa muddatli "ikkinchi" sirpanish bajariladi, qo'llar oldinga chiqariladi, oyoqlar itarilish uchun tortili so'ngra jaddalik bilan oyoqlar bilan itarilish amalga oshiriladi.

Suv ichidan start bajarish

Suvdan turib start olish orqa bilan krol usulida suzishda amalga oshiriladi.

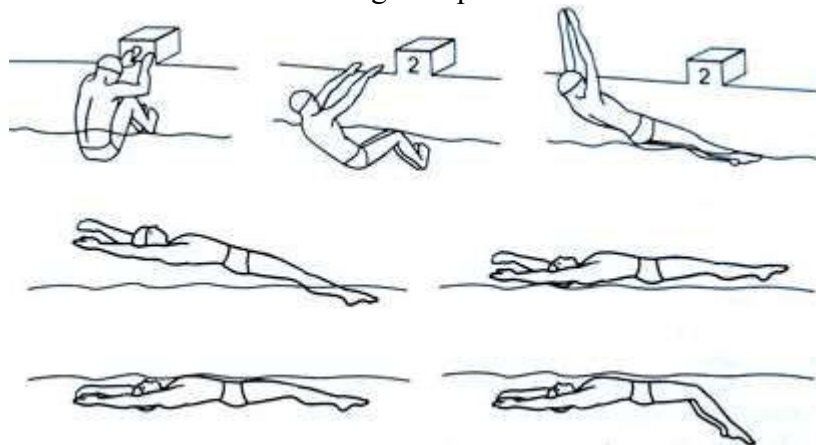


6 rasm. Suzuvchining suv tegida holati.

Boshlang'ich holat. Birinchi oldindan komandadan so'ng suzuvchi suvga sakrab tushadi va start poruchenlari oldida ularga qarab turgan holda boshlang'ich holatni egallaydi. Suzuvchi poruchenlarni yelka kengligidagi to'g'ri qo'llar bilan, yuqoridan tutib turish (xvat) bilan ushlaydi. Oyoqlarini bukib, sportchi basseyn devoriga suv sathidan pastda oyoq kaftlari bilan mustahkam tayanib oladi, tizzalar bunda qo'llar orasida qoladi. "Na start!" komandasiga muvofiq suzuvchi qo'llarini bukib o'zini poruchyenlar tomon bir oz tortib oladi va ana shu boshlang'ich holda

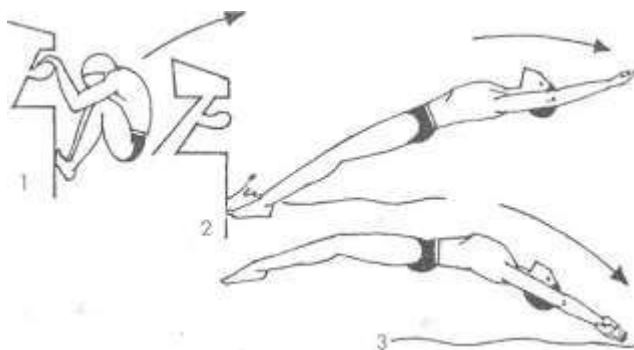
qimirlamay turadi. Start signali berilishi bilan sportchi startni bajarishni boshlaydi. Uning start mobaynidagi harakatlarini shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

- tayyorlov harakatlari va itarilish;
- parvoz;
- suvga kirish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.



7 rasm. Chalqancha krol suzishda start olish.

Tayyorlov harakatlari va itarilish. Start signali bo'yicha suzuvchi start poruchyenlarini qo'yib yuboradi va keskin siltanish (max) harakati bilan qo'llarini oldinga yo'naltiradi (ko'zda tutilgan harakat yo'nalishida), shu bilan birga oyoqlari bilan basseyn devorlaridan jaddalik bilan itarilish amalga oshiriladi. Sportchining tanasi bunda cho'ziladi va egiladi. *Parvoz* fazasi oyoqlarni basseyn devorlaridan uzilishi bilan boshlanadi. Suzuvchi yanada ko'proq egiladi va boshini orqa qarab tashlaydi. *Suvga kirish fazasi* qo'llar panjalarini suvga kirishi bilan boshlanadi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, gardan (zatilok) va yelkalar kiradi, keyin orqa suvga kiradi. *Sirpanish, birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish.* Suv ostida sirpanish qisqa vaqt davom etadi. Suzuvchi dahanini ozgina ko'kragiga siqib tanasining oldinga-yuqoriga qarab yo'naltiradi, sirpanish tezligini jadallik bilan oyoqlarning harakatlari va qo'lining eshishi bilan saqlab oshiradi (ikkinchi qo'l yuqoriga qarab cho'zilib qo'lai).



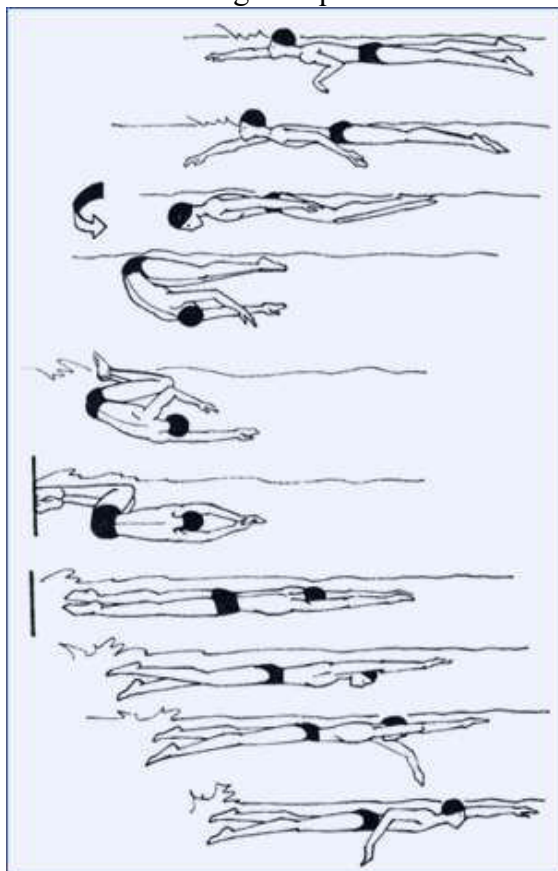
8 rasm. Chalqancha krol suzishda start olish.

Burilishlar

Umumiy tavsif. Suzish bo'yicha musobaqalar uzunligi 25 va 50 m bo'lgan basseynlarda o'tkaziladi va shu sababli sportchilar masofani suzib o'tishlari davomida bir yoki bir necha marotaba burilishlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Barcha burilishlar, suzishning usulidan qat'iy nazar quyidagilarga bo'linadi: ochiq va yopiq (aylanish vaqtida havo olishni bajarilishi momentiga qarab), oddiy va murakkab (aylanish vaqtida foydalaniluvchi o'qlar soniga qarab). Burilish texnikasini analiz qilishda quyidagi fazalarni ajratish qabul qilingan:

- suzib kelish;

- tegish (aylanishga kirish) va aylanish;
- itarilish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.



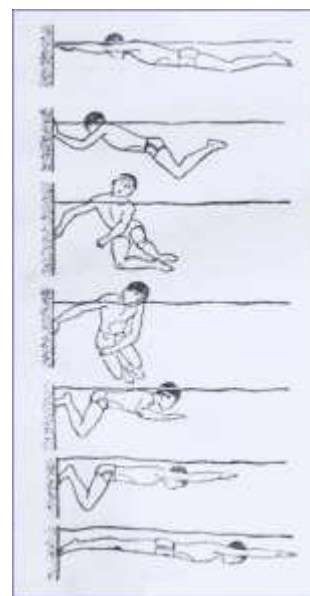
9 rasm. Ko'krakda krol usulida suzishda tezkor burilish.

Ko'krak bilan krol usulida suzishda burilishning turli variantlari uchraydi: oddiy ochiq, oddiy yopiq (suzishga boshlang'ich o'rgatishda foydalaniladi), "mayatnik bilan" burilish, oldiga yumalash bilan burilish ("salto" deb nomlanuvchi burilish bo'lib undan yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar foydalanadilar). Burilishni bajarishda fazalar (sirpanish, birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish) start uchun sakrashni bajarishdagi vazalarga o'xshashdir.

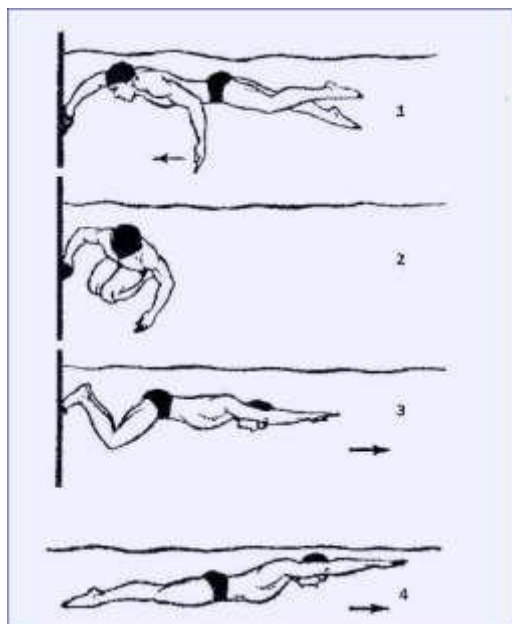
Oddiy ochiq va yopiq burilishlar. Basseyn devori yaqiniga suzib yaqinlashib va tezlikni kamaytirmasdan suzuvchi uni tirkagida bir oz bukilga qo'li bilan qarama-qarshi yelkasi balandligida tegadi. So'ngra u oyoqlarini bukadi (gruppировkalanadi) va gorizontall bo'yicha aylanini boshlaydi. Qo'llari aylanishga ko'maklashadi: bitta qo'l – devordan itaradi, ikkinchi qo'l bilan o'ziga qarab eshish harakatlarini bajaradi.

10 rasm. Ochiq burilishlar.

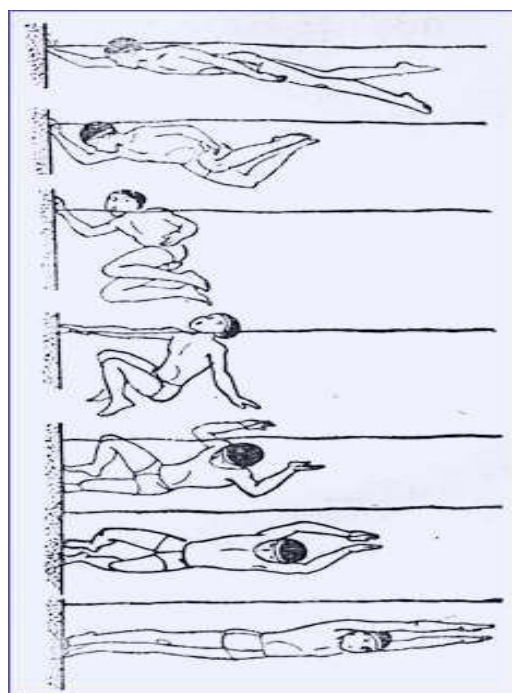
Agarda aylanish vaqtida bosh suv sathidan yuqorida bo'lsa suzuvchi havo olsa bunday burilish – ochiq burilish deyiladi. Agarda suzuvchining boshi aylanish vaqtida suv ostida bo'lsa – yopiq burilish. Aylanma harakat oyoq kaftlarini basseyn devoriga qo'yilishi bilan yakunlanadi. So'ngra, devorga tayanib turgan qo'l undan uziladi va suv sathi yuqorisi bo'ylab oldinga yo'naltiriladi, bosh va yelka chizig'i suv ostiga kiradi. Qo'llar oldinga qarab cho'ziladi, panjalar birlashtiriladi, bosh qo'llar orasida bo'ladi – suzuvchi basseyn devoridan itarilib suv ostida gorizontall holatda sirpanadi. Keyingi suvdan chiqish oyoqlarning harakatlari va qo'l bilan eshish (start sakrashiga o'xshab) hisobiga amalga oshiriladi.



“Mayatnik” burilishi. Sportchi krol bilan suzishda basseyn devoriga bir qo‘l bilan (brass yoki delfin suzishida – ikkala qo‘l bilan bir vaqtda), suv sathi darajasida yoki unga yaqinda tegadi. So‘ngra qo‘llarini tirsak sustavida bukadi va qisman biqinda bo‘lgan holatni egallaydi.

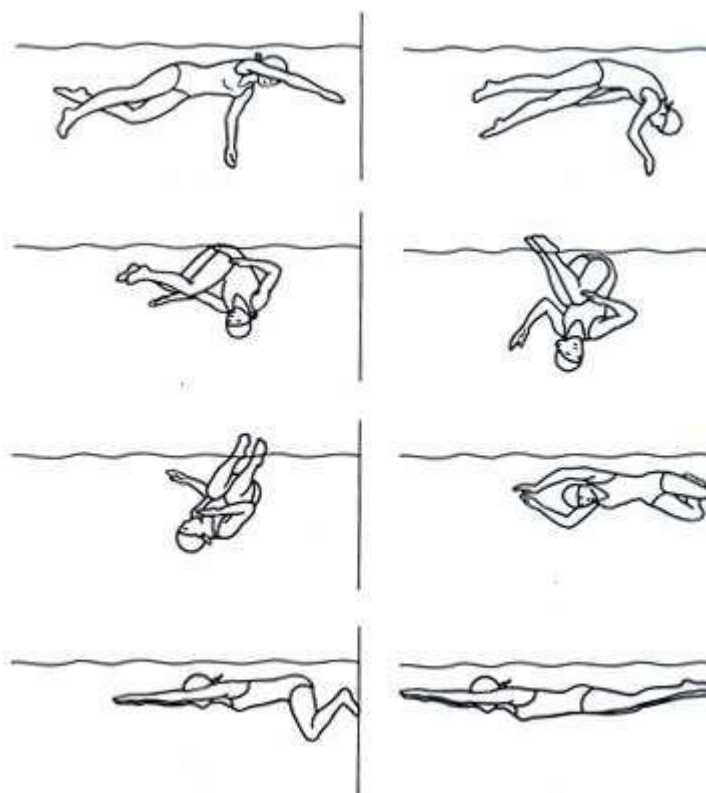


11 rasm. Mayatnik burilish.



12 rasm. Yopiq burilish

Oyoqlar tos-son va tizza sustavlarida bukiladi va yonboshlagan sirt bo‘yicha “mayatnik” bo‘lib aylani boshlanadi (suzuvchi go‘yoki bir biqindan boshqasiga dumalaydi), bunda suzuvchi o‘ziga bir qo‘l bilan eshish harakatlarini bajarib, ikkinchi qo‘l bilan dyevordan itariladi. Yelka chizig‘i va bosh bu vaqtda suv sathidan yuqorida harakatlanadi, suzuvchi havo olib oladi. So‘ngra u qo‘lini uzib suv ustidan olib o‘tadi. Aylanish oyoqlarni basseyn dyevoriga qo‘yish bilan yakunlanadi, suzuvchi to‘liq suv ostiga kiradi va yana yon biqindagi holatiga qaytadi. Qo‘llar oldinga qarab cho‘ziladi, bosh qo‘llar orasida bo‘ladi va suzuvchi basseyn dyevoridan itariladi. Itarilish vaqtida ko‘krakka burilish amalga oshiriladi, suzuvchi cho‘ziladi va qisqa muddali sirpanishdan so‘ng birinchi suzuvchi harakatlarni boshlaydi.

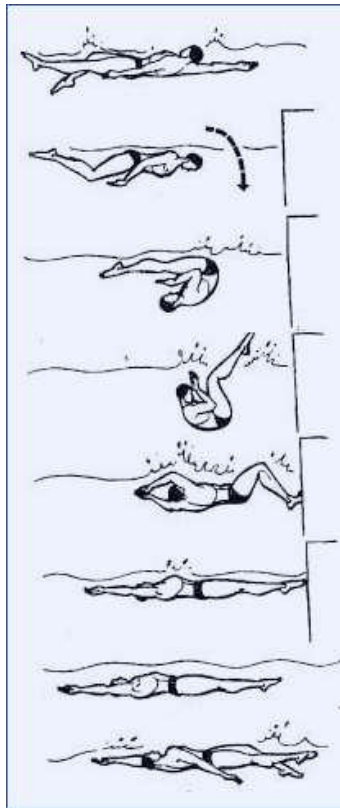


13 rasm. "Sal'to" burilish.

Oldinga dumalab burilish. Malakali sportchilar uchun bu ixtiyoriy usul bilan suzishda (ko'krakda krol bilan) asosiy burilish turidir. Murakkab yopiq burilishdagi devorga tegish fazasi aylanishga kirish fazasi bilan odatda almashtiriladi. Burilish shitiga yaqinlashganda sportchi avval bir qo'li bilan eshishni yakunlaydi (qo'lini son oldida qoldiradi) keyin ikkinchi qo'li bilan. Oyog'i (oyoqlari) bilan pastga urish va qo'li bilan eshishni tugatish bilan bir vaqtda bosh kyeskin suv ostiga kiradi, aylanish (oldinga-pastga va bir oz yonga) boshlanadi.

Gavdaning yuqori qismi suv ostiga kiradi, cho'zilgan oyoqlar suv sirti bo'ylab devorga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi. Bundan so'ng suzuvchi shiddat bilan oyoqlarini tos-son sustavlarida bukadi (go'yoki tizzalari bilan pyeshanaga tegish maqsadida). So'nga tos gavda ketidan suv ostiga kiradi, oyoqlar tizza sustavlarida bukiladi va tezlanish bilan dyevorga qo'yiladi. Oyoqlarni devorga qo'yilishi vaqtida suzuvchi yon biqindagi holatida bo'lib, qo'llari yuqoriga yo'naltirilgan bo'ladi. Zudlik bilan oldinga yo'nalishda tanani cho'zish va uni ko'krakda yotgan holatga burish bilan birgalikda, devordan oyoqlar bilan itarilish boshlanadi.

Chalqancha krol usulida suzishda ko'p hollarda *oddiy ochiq burilish* foydalaniladi. Orqa bilan yotgan holatda suzuvchi qarama-qarshi yelda sathida basseyn devoriga tegadi. So'ngra u oyoqlarini bukadi (gruppirovkalanadi) va gorizontal bo'yicha aylanini boshlaydi. Bosh suv sathidan yuqorida bo'lib suzuvchi havo oladi. Qo'llar aylanishga yordam byeradi. Faza oyoqlarni basseyn devoriga qo'yish bilan yakunlanadi. So'ngra suzuvchi yelka chizig'ini va boshini suvga kiritadi va bir vaqtda qo'llarini suv ostida yuqoriga cho'zib itarila boshlaydi. So'nga suv ostida orqa bilan sirpanib, keyinchalik oyoqlarning harakatlari va qo'l bilan eshish hisobiga suv ustiga chiqiladi.



14 rasm. "Sal'to" burilish.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati.

Asosiy adabiyotlar.

1. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.
2. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
3. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
2. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O'zDJTI 2010 y.
3. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T. 2011
4. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y
5. Korbut V.M., Suzish 2012y darslik
6. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2013 y
7. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode. Tashkent 2013g
8. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
9. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
10. A.I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y

Internet va Ziyonet saytlari

1. <http://ziyonet.uz;>
2. <http://uz-diti.uz;>
3. <http://summercamp.ru>

10- Seminar dars
Mavzu: Start olish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
<i>Tayyorlanish qismi 15'</i>	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : tozni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH brass usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Brass usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
<i>Asosiy qism 50'</i>	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Brass usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga

			tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va brass suzish davom etadi ...
	Brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha brass holatda brass: -doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Brass usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar brass harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, brass usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

29- Amaliy dars
Mavzu: Start olish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH brass usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Brass usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Brass usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi

			qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va brass suzish davom etadi ...
	Brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha brass holatda brass: -doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Brass usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar brass harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, brass usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

30- Amaliy dars
Mavzu: **Start olish texnikasi**

Reja: 1. Quruqlikda batterflyay usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda batterflyay usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH batterflyay usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: batterflyay imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Batterflyay imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Batterflyay usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Batterflyay , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Batterflyay usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi

			qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va batterflyay suzish davom etadi ...
	Batterflyay oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha batterflyay holatda batterflyay: -doska yordamida batterflyay usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda batterflyay usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: batterflyay: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Batterflyay usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar batterflyay harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, batterflyay usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Batterflyay usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

31- Amaliy dars
Mavzu: Start olish texnikasi

Reja: 1. Quruqlikda chalqancha krol' usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda chalqancha krol' usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
<i>Tayyorlanish qismi 15'</i>	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH chalqancha krol' usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: chalqancha krol' imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Chalqancha krol' imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Chalqancha krol' usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
<i>Asosiyqism 50'</i>	Suvga kirish		
	Chalqancha krol' , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Chalqancha krol' usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi

			yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va chalqancha krol' suzish davom etadi ...
	Chalqancha krol' oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha chalqancha krol' holatda chalqancha krol': -doska yordamida chalqancha krol' usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda chalqancha krol' usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: chalqancha krol': 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Chalqancha krol' usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar chalqancha krol' harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinatsiyada suzish (ch. kr, chalqancha krol' usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Chalqancha krol' usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

32- Amaliy dars
Mavzu: **Start olish texnikasi**

Reja: 1. Quruqlikda ko'krakda krol' usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda ko'krakda krol' usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : toсни aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH ko'krakda krol' usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: ko'krakda krol' imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Ko'krakda krol' imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Ko'krakda krol' usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Ko'krakda krol' , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Ko'krakda krol' usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi

			yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va ko'krakda krol' suzish davom etadi ...
	Ko'krakda krol' oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha ko'krakda krol' holatda ko'krakda krol': -doska yordamida ko'krakda krol' usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda ko'krakda krol' usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: ko'krakda krol': 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Ko'krakda krol' usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar ko'krakda krol' harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinatsiyada suzish (ch. kr, ko'krakda krol' usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Ko'krakda krol' usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

33- Amaliy dars

Mavzu: **Burilishlarni bajarish texnikasi**

Reja: 1. Quruqlikda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda brass usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

<i>Dars qismi</i>	<i>Mashqlar mazmuni</i>	<i>Takrorl a nishi</i>	<i>Uslubiy tavsiyalar</i>
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH brass usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: brass imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Brass imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Brass usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiy qism 50'	Suvga kirish		
	Brass , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Brass usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi

			qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va brass suzish davom etadi ...
	Brass oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha brass holatda brass: -doska yordamida brass usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda brass usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: brass: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Brass usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar brass harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, brass usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Brass usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

34- Amaliy dars

Mavzu: **Burilishlarni bajarish texnikasi**

Reja: 1. Quruqlikda batterflyay usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r);

2. Suvda batterflyay usulida suzish texnikasi, start va burilishlar texnikalarini baholash uchun URM (umum rivojlantirish mash-r) va MJM (maxsus jismoniy mashq-r).

Dars qismi	Mashqlar mazmuni	Takrorl a nishi	Uslubiy tavsiyalar
Tayyorlanish qismi 15'	Saflanish, yo'qlama, davomat	3'	Talabalarning maxsus kiyimini Tekshirish
	Quruqlikda URM bajarish	10'	Asta va o'qituvchining komandasi bo'yicha bajariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida tanani egish: 1-oldinga egilish, 2-DH	3-4	Asta va kengroq amplitudada bajariladi
	DH (dastlabki holat): oyoqlar yelka kengligida : yelkalarni oldinga4, orqaga4 harakatlantirish	3-4	Barmoqlar yelkadan uzilmasdan bariladi
	DH: oyoqlar yelka kengligida : tirsaklarni ichkari va tashqariga harakatlantirish	10	Burilish vaqtida oyoqlar DHdan chiqmaydi
	DH: oyoqlar yelkakengligida : tosni aylanma harakatlantirish o'nga 4 chapga 4	3-4	Tana harakatlanmaydi
	AT: 1- qo'llar o'ng tizzaga 2-AT 3- qo'llar o'ng tizzaga tayanadi 4- AT	3-4	Qo'llarni tizzani tepasiga ayanib bosmasdan bajarish ozim
	DH batterflyay usulida: 1o'tirish 2 turish	10 marta	Asta va bukirlanmasdan bajariladi
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	Harakatlarni va nafas olib chiqarishni nazorat bilan bajarish lozim
	DH: tana oldinga egilgan qo'llar oldinga cho'zilgan: batterflyay imitatsiyasini nafas bilan bajarish	10 marta	
	Batterflyay imitatsiyasining to'liq koordinatsiyasini gimnastika skamekasiga yotib bajarish	10-20 marta	O'qituvchi komandasi bo'yicha bajariladi
	Batterflyay usulida sakrash	12 marta	
	AT 1- oyoq uchiga turib chuqur nafas olinadi 2- DH nafas chiqariladi	10 marta	
Asosiyqism 50'	Suvga kirish		
	Batterflyay , chalqancha usullarida suzish	100 m	Nafas bilan qo'llarni tepaga cho'zib qilish lozim Ko'zlar suv tagida yumilmaydi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	
	Batterflyay usulida burilishni o'rganish	5'	Devorga yaqinlashganda ikki qo'l bir mahal devorga tegiladi yuz suv ostida bo'ladi va chuqur nafas olinib burilish tomondagi

			qo'l bosh va tanani orqaga o'giradi, oyoqlar devorga tegishi bilan ikkinchi qo'l devordan uziladi, so'ng kuchli itarilib ancha sirpanib yotiladi va batterflyay suzish davom etadi ...
	Batterflyay oyoq harakati yordamida har hil qo'l holatlarida suzish a) ikki qo'l oldinda b) ikki qo'l sonda c) chalqancha batterflyay holatda batterflyay: -doska yordamida batterflyay usulida oyoq harakatlarini bajarish - oyoq orasiga po'kakni olgan holda batterflyay usulida qo'l harakatlarini bajarish	10x25m	Suvda devordan kuchli itarilib sirpanib yotib suzish lozim har 25 metrda usul almashadi
	Po'kak oyoq orasida ,qo'l yordamida suzish: batterflyay: 1 nafasga+ 2 qo'l harakati, 1nafasga /1harakat. xuddi shunday faqat pokaksiz qo'llar koordinatsiya, oyoqlar krol harakatlanadi	8x25m 4x25m	Har 25 metrda usul almashadi, suzganda asta va texnikaga e'tibor beriladi har bir 25 mda nafas olib chiqarish
	Batterflyay usulining mashqini suzish: qo'llar suv ostidan birga va oyoqlar batterflyay harakatlanadi: xuddi shunday faqat qo'llar krol' harakatlanadi	2x50m	Bajarayotganda to'xtovsiz asta bajariladi
	Suv ustida qo'llarni tepaga cho'zib chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni chiqarishda suvga chuqur kiriladi va ko'zlar yumilmaydi
	To'liq koordinasiyada suzish (ch. kr, batterflyay usulida)	100m	Asta tezlik, texnika, burilish inobatga olinadi
	Suv ustida chuqur va tez nafas olib asta suv ostida nafasni chiqarish	10 marta	Nafasni asta va ozginadan chiqarish lozim
Yakuniy qism 15'	Batterflyay usuli texnikasini baholash	10'	Texnika, nafas, harakatlar inobatga olinadi
	Suvdan chiqish Saflanish, yo'qlama Darsning xulosasi Dushga kirish Kiyinish	5'	Dars vaqtida aniqlangan xatolarni aytib chiqish Uyga vazifa Xatolarga qarshi mashqlar berish

GLOSSARIY

<p>Абсолютная скорость плавания – максимально возможная доступная скорость развиваемая пловцом за относительно короткое время и на коротком отрезке.</p>	<p><i>Suzishda absolyut tezlig</i> – qisqa vaqt ichida va masofaning qisqa bo'lagida suzuvchining mumkin bo'lgan maksimal tezligi.</p>	<p><i>Absolute speed of swimming</i> - the greatest possible accessible speed developed by the swimmer for rather short time and on a short piece.</p>
<p>Автоматизм движений – движения выполняемые спортсменом без текущего контроля сознания.</p>	<p><i>Harakatlarning avtomatlashishi</i> – joriy idrok nazoratsiz sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar.</p>	<p><i>Automatism of movements</i> - movements carried out by the sportsman without current control of consciousness.</p>
<p>Адаптация – приспособление организма или отдельных его систем к условиям меняющейся среды, величине и характеру физической нагрузки.</p>	<p><i>Adaptasiya</i> – butun organizm yoki uning alohida tizimlarini muxitning o'zgarish sharoitlariga, jismoniy yuklamaning harakteri va kattaligiga moslashuv.</p>	<p><i>Adaptation</i> - the adaptation of an organism or its separate systems to conditions changing environments, to size and character of physical activity.</p>
<p>Акселерация – ускорение роста и развития детей и подростков.</p>	<p><i>Akseleratsiya</i> – bolalalar va usmirlarning o'sish va rivojlanishining tezlashuvi.</p>	<p><i>Acceleration</i> - acceleration of growth and development of children and teenagers.</p>
<p>Брадикардия - снижение частоты сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту.</p>	<p><i>Bradikardiya</i> – yurak qisqarish sonining daqiqasiga 60 martadan kamayishi.</p>	<p><i>Bradycardia</i> - decrease in frequency of warm reductions less than 60 blows in a minute.</p>
<p>Быстрота – физическое качество характеризующее быстродействие.</p>	<p><i>Tezkorlik</i> – tez harakatlanishni harakterlovchi jismoniy sifat.</p>	<p><i>Speed</i> - physical quality characterizing speed.</p>
<p>Варианты техники – индивидуальные особенности выполняемых движений.</p>	<p><i>Texnika variantlari</i> - bajarilayotgan harakatlarning individual hususiyatlari.</p>	<p><i>Technics variants</i> - specific features of carried out movements.</p>
<p>Вариативность техники - способность спортсмена изменять свои двигательные действия, не нарушая их эффективности.</p>	<p><i>Texnika variativligi</i> – sportchining o'z harakat faoliyatini unug samarasini buzmasdan o'zgartira olish qobiliyati.</p>	<p><i>Variability of technics</i> - ability of the sportsman to change the impellent actions, without breaking their efficiency.</p>
<p>Восстановление –</p>	<p><i>Tiklanish</i> – ish</p>	<p><i>Restoration</i> -</p>

постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, после физической нагрузки.	faoliyatni yoki jismoniy yuklamani bajargandan keyin fiziologik va biomexanik funksiyalarning dastlabki holatga muntazam o'tishi.	gradual transition of physiological and biochemical functions to an initial condition after work performance, after physical activity.
Выносливость - способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. Измеряют выносливость в основном одним способом — <i>временем работы до отказа человека поддерживать заданную интенсивность, вследствие невозможности преодолеть за счет волевого усилия усталость</i>	<i>Chidamkorlik</i> – insonning biron ish faoliyatni uning shiddatini pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati.	<i>Endurance</i> - ability of the person is long to perform work without decrease in its intensity. Measure endurance in the basic one way - <i>an operating time to the full the person to support the set intensity, owing to impossibility to overcome at the expense of strong-willed effort weariness.</i>
Вязкость воды – это её свойство оказывать сопротивление усилиям на сдвиг.	<i>Suvning yopishqoqligi</i> – harakatlanishga qarshilik ko'rsatish hususiyati.	<i>Viscosity of water</i> is its property to show resistance to efforts to shift.
Гидродинамика – изучает взаимодействие сил водной среды и тела при движении.	<i>Gidrodinamika</i> – suv mixiti va harakatda tananing o'zaro kuchini o'rganadi.	<i>The hydrodynamics</i> - studies interaction of forces of the water environment and a body at movement.
Гидростатика – изучает взаимодействие сил водной среды и тела в неподвижном состоянии.	<i>Gidrostatika</i> – suv muxiti va tananing suvdagi harakatsiz holati o'zaro kuchini o'rganadi.	<i>The hydrostatics</i> - studies interaction of forces of the water environment and a body in a motionless condition.
Гидродинамическое сопротивление – общая сила сопротивления воды телу при его поступательном движении.	<i>Gidrodinamik qarshilik</i> – tananing kelish harakatida suv qarshiligining umumiy kuchi.	<i>Hydrodynamic resistance</i> - the general force of resistance of water to a body at its progress.
Динамометрия – в антропологии и медицине измерение силы мышц человека.	<i>Dinamometriya</i> – antropologiya va tibbiyotda insosn muskul kuchini o'lchash.	<i>Dinamom</i> - in anthropology and medicine measurement of force of muscles of the person.
Иммунитет – способность организма противостоять действию повреждающих агентов; защитная реакция организма.	<i>Immunitet</i> - organizmning buzuvchi agentlarga nisbatan qarshilik ko'rsatish xususiyati; organizmning ximoya reaksiyasi.	<i>Immunity</i> - ability of an organism to resist to action of damaging agents; protective reaction of an organism.
Координация движений - характеристика	<i>Harakatlar koordinasiyasi</i> –	<i>Coordination of movements</i> - the

двигательных действий, связанная с управлением согласованностью и соразмерностью движений.	harakatlarning kelishkanligini boshqarish bilan bog'liq harakat faoliyati harakteristikasi.	characteristic of impellent actions connected with management by a coordination and harmony of movements.
Координационные способности - обеспечивают двигательному действию устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.п.	<i>Koordinasion qobiliyatlar</i> – harakat faoliyati tanannig tayanch qismlari, kinematik bog'lamda ishtiroq etuvchi barcha zvenolar sinergetik ravonligini, muskul sarfi tejimini, makondagi aniqlikni, barqarorlikni va shu kabilarni ta'minlaydi.	<i>Coordination abilities</i> - provide to impellent action stability of basic parts of a body, синергетическую smoothness of all links of a participating kinematic chain, profitability of muscular expenses, spatial accuracy, stability, etc.
Лобовое сопротивление воды – сила давления встречного потока воды на фронтальную поверхность движущегося тела.	Suvning ro'para qarshiligi – tana harakati frontal yuzasida suvning ro'paradan kelayotgan oqimi bosim kuchi.	<i>Front resistance of water</i> - pressure force of counter water stream on a face-to-face surface of a moving body.
Ловкость – физическое качество человека, позволяющее быстро и точно видоизменять движения и двигательные действия в зависимости от меняющейся ситуации.	<i>Epchillik</i> – o'zgarayotgan vaziyatga bog'liq holda harakat faoliyatini aniq va tez o'zgartira olishini tavsiflovchi insonning jismoniy sifati.	<i>Dexterity</i> - the physical quality of the person allowing quickly and precisely to alter movement and impellent actions depending on the changing situation.
Плавучесть – способность тела погружённого в воду оставаться на поверхности.	<i>Suva olish qobiliyati</i> - suvga botishda tananing suv yuzasida qolish xususiyati.	<i>Buoyancy</i> - ability of a body shipped in water to remain on a surface.
Плотность воды – это её масса в единице объёма.	<i>Suvning zichligi</i> – hajm kattaligida uning massasi.	<i>The water density</i> is its weight in volume unit.
Сжимаемость воды – это её свойство уменьшаться в объёме при повышении давления.	<i>Suvning siquvchanligi</i> – bosim oshishida uning hajmi kamayishi xususiyati.	<i>Compressibility of water</i> is its property to decrease in volume at pressure increase.
Сила мышц - способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.	<i>Muskul kuchi</i> – tashqi qarshilik yoki yashqi kuchlarni muskul qisqarishi evaziga yenga olish qobiliyati.	<i>Force of muscles</i> - ability at the expense of muscular reductions to overcome external resistance or to counteract external forces.
Скорость плавания – характеристика движения тела пловца, численно равная при равномерном движении отношению пройденного пути к	<i>Suzish tezligi</i> – bir hil harakatda bosib o'tilgan yo'ning vaqt birligiga nisbati, suzuvchi tana harakati tavsifi.	<i>Speed of swimming</i> - the characteristic of movement of a body of the swimmer,

промежутку времени		numerically equal at uniform movement to the relation of the passed way to a time interval
Темп (Т) – количество циклов движений, выполняемых за единицу времени. Это величина, обратная <i>длительности</i> движения. Чем больше длительность каждого цикла движений, тем меньше темп, и наоборот.	<i>Temp (T)</i> – vaqt birlik ichida bajariladigan harakat sikllar soni.	<i>Rate ()</i> - quantity of cycles of the movements which are carried out for a time unit. It is size, return <i>duration</i> of movement. The more duration of each cycle of movements, the is less rate, and on the contrary.
Тонус мышечный – напряжение мышц в покое.	<i>Muskul tonusi</i> – tinch holatda muskul qisqarishi.	<i>Tone muscular</i> - pressure of muscles in rest.
Торможение – нервный процесс, приводящий к угнетению или предупреждению возбуждения.	<i>Tormozlanish</i> – qo'zg'alishni ogohlantirishda to'sqinlik qilishga olib keluvchi asabiy jarayon.	<i>Braking</i> - the nervous process leading to oppression or the prevention of excitation.
Траектория – это воображаемый след движущейся точки в пространстве.	<i>Traektoriya</i> – fazoda nuqta harakatinig qoldirgan izi.	<i>The trajectory is</i> an imagined trace of a moving point in space.
Шаг пловца (S) – это расстояние, на которое он продвинулся за один цикл движений.	<i>Suvchi qadam (S)</i> – bu uning bir harakat siklida bosib o'tgan masofasi.	<i>The step of the swimmer (S)</i> is a distance on which it has promoted for one cycle of movements.