

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS  
TA‘LIM VAZIRLIGI  
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

**R.A. QOSIMOVA, B.T. HAYDAROV, U.S. DUSANOV**

---

---

**SUZISH VA UNI O‘QITISH  
METODIKASI**

---

---

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

3-nashri

Toshkent – «ILM ZIYO» – 2016

UO'K: 797.1  
KBK: 75.717.5 ya 722  
Q-61

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik  
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash  
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarida suzish sporti turlari bo'yicha tahsil olayotgan o'quvchi yoshlar hamda murabbiy o'qituvchilarning nazariy va amaliy ko'nikmalarini shakllantirishga va ularni ta'lim jarayoniga tatbiq etishga qaratilgan. O'quv qo'llanma bolalar va o'smirlar sport maktablari, maxsus mutaxassislikka yo'naltirilgan kasb-hunar kollejlari, akademik litsey o'qituvchilari, murabbiylari va o'quvchi, sportchi yoshlarga mo'ljallangan.

*Taqriozchilar:* **Y.A. AHROROV** – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;  
**D. RIXLITSKIY** – suzish bo'yicha katta murabbiy;  
**B. IBRAGIMOV** – suzish bo'yicha sport ustasi.

ISBN 978-9943-16-333-1

© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2012-y.  
© «ILM ZIYO» nashriyot uyi, 2016-y.

---

## SO‘ZBOSHI

### **Farzandlari sog‘lom yurt qudratli bo‘lur.**

*Islom KARIMOV*

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan buyon barcha sohalarda yangilanish va rivojlanish jarayoni keng quloq yozmoqda. Boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi, 1997-yil 29-avgustdagi «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonunlari, 1997-yil 31-avgustda qabul qilingan Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1993-yildagi «Sog‘lom avlod uchun» jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida»gi Farmoni, 1998-yil 10-oktabrdagi «O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to‘g‘risida»gi Farmoni va shu farmonni amalga oshirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27-maydagi «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, Respublika Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi hay‘atining 1999-yil 29-martdagi «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida»gi qarori, O‘zbekiston Respublikasining 2000-yildagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (yangi tahriri) va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi «O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida»gi Farmoni hamda Respublika Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi hay‘atining 2003-yil 4-yanvardagi qarori – bu hujjatlarning barchasida hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida keng yoyish va

yoshlarni sportga jalb etish umumdavlat ishi ekanligi va bu barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Barcha qonun, qaror va farmonlarda kishilarning sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan yangi aniq vazifalar belgilab berilgan, ayniqsa, bolalarni go'dakligidan boshlab mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga o'rgatishga keng jalb qilish, ularni chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish zarurligi alohida uqtirilgan. Chunki bu dolzarb masalalardan biridir. Mamlakatimizda sog'lom avlod tarbiyasi davlat ahamiyatiga molik vazifa ekanligini barchaga ma'lum. Bu sharaflı vazifani bajarishda esa jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish ham katta ahamiyatga egadir.

Hozirgi kunda yosh avlodning sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishiga alohida e'tibor qaratilyapti. Qayerga bormaylik, yangidan yangi sport inshootlarini (zallarni), futbol maydonlarini, tennis kortlarini, suzish havzalarini va hokazolarni uchratamiz.

Shu bilan birga, milliy mafkuramiz, qadriyatlarimizni jismoniy tarbiyada ham aks ettirish choralari ko'rilmoqda. Ya'ni sportni rivojlantirish bilan birga, milliy qadriyatlarimizni, o'zbekona urf-odatlarimizni ham yosh avlod hayotiga singdirib borish va shu ruhda tarbiyalashga muhim vazifa deb qaralmoqda.

Ayonki, suzish hattoki bolalar bog'chasida ham eng qiziqarli mashg'ulotlardan biri hisoblanadi. Suzish bilan muntazam shug'ullanish bolaning tik qomatli va sog'lom bo'lib o'sishiga katta yordam beradi. Masalan, ikkita bog'chani olaylik: birida suzish havzasi bor-u, ikkinchisida yo'q. Birinchi bog'chada bolalar kasalligi ikkinchisiga qaraganda ikki-uch marotaba kam ekanligini ko'ramiz. Demak, suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biridir.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, bolalar sportini yanada rivojlantirish bo'yicha yurtimizda juda ko'p tadbirlar o'tkazilmoqda. Lekin shu bilan birga, sportning ko'pgina

turlari, jumladan, suzishga doir o'quv qo'llanmalar, shuningdek, yaxshi mutaxassislar, uslubiyatchilar, o'qituvchilar yetarli darajada emas.

Qo'lingizdagi qo'llanmada suzishning qisqacha tarixi, uning sog'liq uchun ahamiyati, suzish turlari, uslublari aks ettirilgan. Hozirgi paytda bunday o'quv qo'llanmalarga ehtiyoj katta deb o'ylaymiz.

Farzandlarimiz chiroyli, qad-qomati kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To'maris, qolaversa, dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go'ro'g'li, Kuntug'mishlardek jasur, bahodir va dono bo'lib o'sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir.

---

## **1-BOB**

### **1.1. SUZISH TARIXI HAQIDA**

#### **Reja:**

1. Suzish tarixidan bir shingil.
2. Ulug' donishmandlarning suzish to'g'risidagi fikrlari.
3. Suzish qonun-qoidalari bo'yicha yaratilgan ilk o'quv dasturlari xususida.

Respublikamiz xalq ta'limi tizimidagi umumta'lim maktablari, kollej va litseylar, sport maktablari hamda oliy o'quv yurtlarida o'tiladigan barcha fanlar qatori suzish sportiga ham alohida dars soatlari ajratilganligi quvonarlidir.

Suzish sporti odamning hayotiy ehtiyojidan tashqari, tana ko'rishining ko'rkam bo'lib yetishishiga, salomatligining tubdan yaxshilanishiga, ayrim umurtqa kasalliklarining oldini olishga ta'siri katta ekanligini ta'kidlab o'tish joiz.

Eramizdan 2000–4000 yillar oldin Misr va Assuriya shaharlarida suzishni, ayniqsa, «krol» va «brass» usullariga o'xshash usulda suzishni bilishgan. Ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib, suv hayvonlarini ov qilganlar, yirtqich hayvonlardan o'zlarini himoya qilishgan, baliq tutganlar, qabila-qabila bo'lib, suv ostidan kemalarga hujum qilganlar va buning uchun albatta, suzishni bilganlar. Ular, tabiiyki, asta-sekin suv osti boyliklaridan foydalanishni, masalan, suv ostidan chig'anoq va dur kabi zeb-ziyat buyumlarini, ko'pincha esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o'rganishgan. Demak, inson hayoti qadimdan suv muhiti bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Ayniqsa, Yer kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun bolalarni suvda suzishga o'rgatish hayotiy zarurat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, Yunonistonda eramizdan 3000–4000 yillar ilgari ham odamlar suzishni bilganlar va ular suvda cho'milishni gigiyenik jihatdan yuqori baholashgan.

Qadimgi Yunonistonda va Rimda suzish, ayniqsa, harbiy mashg'ulotlar jarayonida keng ommalashgan. O'rta asr sarkardalari o'z askarlarini kiyimsiz qanday suzsalar, qurol-aslaha bilan ham shunday suzishga majbur etganlar. Suzish ular uchun, birinchi navbatda, jismoniy tayyorgarlik ko'rish hisoblangan. Negaki, odam suzganda uning faqat bitta a'zosi emas, balki hamma a'zosi, ya'ni organizmdagi barcha mushaklar faoliyat ko'rsatadi.

Dunyoning taniqli allomalaridan: Suqrot, Arximed, Abu Ali ibn Sino va yozuvchi mutafakkirlardan Fransua Rable, Tomas Mor, Jan Jak Russo va boshqalar o'z asarlarida suzishning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini targ'ib etishgan. Vaqtlar o'tib, zamonlar o'zgarib, suzish asta-sekin sport tusini kasb etgan. Davrlar, yillar davomida sportcha suzishning texnikasi o'zgarib, suzish ko'rsatkichlari ham oshib borgan.

Sharq mamlakatlarida, xususan, O'rta Osiyoda ham suvda suzishga intilish, o'rganish kuchli bo'lgan. Ayniqsa, Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol sohillarida yashovchi xalqlar, bir tomondan, tirikchilik uchun, ikkinchi tomondan, harbiy mashg'ulot sifatida, uchinchi tomondan esa, zarurat taqozosi yuzasidan suzishni o'rganishgan. Mashhur «Qobusnoma» asarining 6-bobidagi hikoyatda suzishni bilishning ahamiyati naqadar katta ekanligi jonli misollarda, obrazli qilib, juda ta'sirchan bayon qilingan. Shu asarning «Farzand parvarish qilmoq zikrida» degan bobida ham suvda suzishga oid ibratli fikrlar ifodalangan. Unda tasvirlanishicha, Bag'dod xalifasining ko'p hunarlarni o'rgangan Fath ismli tutingan o'g'li bor edi. Bir kuni amir: «Bu o'rgatgan hunarlaringizni zarur vaqtda o'g'limning o'rnida boshqa kishi qilsa ham bo'ladi, ammo zarur vaqtda o'g'limning o'zi qiladigan, uning uchun boshqalar qila olmaydigan hunarni o'rgatmabsizlar», – deydi o'g'lining ustozlariga. Ular bir og'izdan: «U qaysi hunar?» – deb so'raydilar. Ota: «Suvda suzmoqdirki, buni boshqa kishi o'g'lim uchun qila olmaydi», – deydi. Shundan keyin o'g'lonni suzishga o'rgatadilar. Oradan yillar o'tadi, kunlardan bir kun o'g'lon o'z yaqinlari bilan dengiz safariga o'tlanadi. Ular dengizdan o'tayotganlarida xavfli girdobga duch kelishadi. Kemachi kemani boshqara olmay qoladi va yigirma yetti chog'liq kishi birdan suvga g'arq bo'ladi. Faqat suzishni yaxshi bilgan Fathgina omon qoladi.

Tarixchilarning yozishlariga qaraganda, 1221-yili Jaloliddin Manguberdi Hind daryosi yonida Chingizxon qo'shinlari bilan

olishadi va Jaloliddinning askarlari kamchilikni tashkil etganligi sababli Chingizxon g'olib chiqadi. Shunda Jaloliddin zaxiradagi otini chiqarishni amr qiladi, otga mingach, mo'g'ul qo'shinini chekinishga majbur etib, jilovni orqaga buradi va sovutni yechib tashlab, otga qamchi uradi-da, o'zini Hind daryosiga tashlaydi. Dovyurak arslon misoli daryodan suzib o'tib, najot sohiliga yetadi va suzishni yaxshi o'zlashtirganligi sababli o'z jonini saqlab qoladi. Mo'g'ul askarlari hayron-u lol bo'lib qolishadi, u kiyimi va qurol-aslahasi bilan shunday suzsa, hech narsasiz qanday suzar ekan, deb taajjubga tushishadi.

Ko'rinib turibdiki, suzish, avvalo, kishini halokatdan qutqaradi, qolaversa, salomatlikni mustahkamlaydi. Buni qadimdan otobobolarimiz, tibbiyot ahli yaxshi bilganlar. Misol qilib oladigan bo'lsak, Abu Ali ibn Sino ham ayrim kasalliklarni davolashda suzish va suv muolajalaridan foydalangan.

Hamdo'stlik mamlakatlaridan Rossiyada 1935-yildan boshlab suzish sport turi tariqasida ommaviy tarzda tan olindi va uning qonun-qoidalari, mashg'ulot dasturlari, o'qitish kurslari ishlab chiqildi. 60-yillarga kelib, K. Inyasevskiy bolalarga suzishni o'rgatish bo'yicha olti bosqichli qoidani tuzib berdi. Bu qoidaga ko'ra, bola yoshiga qarab suzishni, muayyan qoida va harakatlarini o'rganishi kerak. Masalan: 5–6 yoshda bo'lganda suv bilan tanishishi, suv yuzida tura olishi va oddiy harakatlarni qila bilishi lozim; 7–8 yoshda bolaga sportcha suzishning hamma qonun-qoidalarini, ya'ni butun texnikasini o'rgatish; 9–10 yoshda salomatligini mustahkamlash, suzish texnikasini takomillashtirish; 11–12 yoshda harakatlarni tez va har xil mashqlar bilan bajarishiga erishish; 13–14 yoshda turli xil mashqlarni takomillashtirish; 15–16 yoshdan boshlab esa bolaning o'ziga xos qobiliyatini aniqlab, uni takomillashtirish va haqiqiy suzuvchi sportchi qilib yetishtirish zarur va shart.

Suzish sportini rivojlantirishda bu bilan qanoatlanib qolinmadi. Suzish uslubiyati, texnikasi, qoidalari borgan sari boyib, turli elementlarni qamrab ola boshladi. Natijada bolalarga suzishni o'rgatishning besh bosqichi taklif qilindi. Bu metodikaga ko'ra, 11–12 yoshli bola 65-mashg'ulotda suzishning har qanday usuli bilan 25–50 m masofani, 9–10 yoshli bola shuncha masofani 85-mashg'ulotda bosib o'ta oladigan bo'lishi kerak. Suzishni o'rgatishning bu usuli ko'p jihatdan o'zini oqladi.



## DIDAKTIK QISMI

### **Qiziqarli savollar:**

1. Siz suzishni, suzish qoidalarini bilasizmi?
2. Qishlog'ingizda, shahringizda suzish to'garagi tashkil etilganmi?
3. Suzish bo'yicha mamlakatimizdagi, jahondagi mashhur sportchilardan kimlarni bilasiz, ular haqida so'zlab bering.

### **Mavzu yuzasidan nazariy savollar**

1. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suzishga bo'lgan ehtiyoj qanday paydo bo'lgan?
2. Nima uchun harbiylardan kiyim va qurol-aslaha bilan suzishni talab qilishgan?
3. «Qobusnoma» asarida qanday hunar e'zozlanadi?
4. Haqiqiy suzish sportini bilishning qanday qoidalari bor? Buni kim, qachon tavsiya qilgan?

### **Topshiriqlar**

1. Yunon donishmandlaridan Suqrot, Arximedlarning suzish haqidagi fikrlarini daftaringizga yozing.
2. Abu Ali ibn Sino kasalliklarni davolashda suzish va suv muolajalaridan foydalangan. Ulardan misollar keltiring.

## **1.2. O'ZBEKISTONDA SUZISH SPORTINING RIVOJLANISHI**

### **Reja:**

1. O'zbekistondagi ilk suzish havzalari.
2. 20–30-yillarda o'tkazilgan musobaqalar.
3. O'zbekistonda suzish federatsiyasining tashkil topishi.
4. O'zbekistonlik sportchilarning xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.

Vatanimiz o'zining anhorlari, ko'llari, daryolari va sun'iy suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh diyordir. Unda Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar mavjud. Shu daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaatiga bo'ysundirish uchun kurashib kelganlar. Ko'p kanallar (Farg'ona va boshqalar), suv omborlari

(«Tuyamo'yin», Chorvoq suv ombori va boshqalar), bir qator suv havzalari («Rohat» ko'li, Toshkent dengizi) bunyod qilindi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga, hayotiy zarurat bo'lgan suzishga o'rgatish va suzish sportining rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportining boshlang'ich davri O'zbekistonda 1924–1925-yillarga to'g'ri keladi. Garchi bu yillarda maxsus havzalar qurilmagan bo'lsa-da, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan: Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa, o'z navbatida, aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho'milish maskani bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa suzish havzasi va balandlikdan suvga sakrash minoralari qurildi. 1927-yilning yoziga kelib diyorumizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samara shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu, o'z navbatida, 1928-yildagi Butunittifoq spartakiadasida qatnashuvchi O'zbekiston terma jamoasi a'zolarini saralab olishga yordam berdi. Nihoyat, terma jamoaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobova, Pyotr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo spartakiadada O'zbekiston terma jamoasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, 16-o'rinni oldilar.

Shunga qaramay, Butunittifoq spartakiadasi O'zbekistonning Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. Masalan: Toshkentdagi «Yoshlar» ko'lida Andijon shahri istirohat bog'idagi sun'iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bog'i ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar suzish sporti bo'yicha har xil mashg'ulotlar o'tkazadigan bo'ldilar, 1930-yili «Mehnat va Vatan mudofaasiga bo'l tayyor» kompleks majmuasi nizomi tasdiqlangach, Toshkentda yangi turdagi suv havzasi barpo etildi. Qad ko'targan yirik korxonalar qoshida zamonaviy suv havzasi qurila boshlandi. Masalan, Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida uzunligi 50 m keladigan suvi isitiladigan ochiq havza qurib ishga tushirildi. 1935-yilda Andijonning sun'iy suv havzasida mamlakatimiz bo'yicha birinchi marta suv sporti bayrami o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda toshkentlik Aleksandr Vajnin 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi. Nikolay Zokirov 200 m masofaga

erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi. 100 m ga erkin usulda suzishda esa andijonlik Nikolay Dovidenko g'olib deb topildi.

30-yillardan boshlab davlat tashkilotlarining tashabbusiga ko'ra respublikada suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi temiryo'chilar istirohat bog'ida uzunligi 25 m li ochiq havza qurildi va shu yerda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi tashkil etildi. 1939-yilda esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada respublikamizning dastlabki murabbiylari yetishib chiqdi. A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, N.T. Shuljenko, V. Mixaylov va boshqalar ko'plab yoshlarga ustozlik qilib, mohir suzuvchi-sportchilarni yetishtirib berdilar.

1939-yilga kelib, O'zbekistonda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi. A.K. Smirnov unga rais qilib tayinlandi. 1948-yili Qozog'iston va O'rta Osiyo respublikalari jamoalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda respublikamiz jamoasi 1-o'rinni oldi. Unda Anatoliy Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari alohida mahorat ko'rsatishdi. Respublikamizda suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratildi.

1949–1955-yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 m li ochiq havzalar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM) ochildi. 1954-yilda Yuriy Frolov 200 m ga batterflay usulida (2.32.6) suzib sobiq Ittifoq chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi.

O'zbekiston suzish federatsiyasi kelajakda suzish sporti tur-larini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish to'g'risida o'z rejalarini ishlab chiqdi. Viloyatlar markazlarida bir necha yangi havzalar qurildi. Respublikada oliy sport maktabi ochildi va unga eng kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktabdagi mashg'ulotlarga ko'zga ko'ringan murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, V.V. Lyuliy, A.E. Shpolyanskiylar rahbarlik qildilar.

1960-yilda Toshkentda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya instituti qoshida suvi isitiladigan 12×25 m li ochiq havza, 1962-yilda «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO)

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 hamda 3 ta bronza medalini qo'lga kiritdi.

Sakkiz 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 assotsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylandi. Shu yili O'zbekistonning 9 kishidan iborat terma jamoasi: O. Svetkovskiy, R. Nachayev, A. Agafonov, S. Voytsekovich, P. Vasilyev, S. Iskandarov, M. Bugakova, A. Korolyova XXVII Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida ishtirok etdi.

2001-yilda O'zbekiston suzuvchilar terma jamoasi suv sporti turlari bo'yicha yoshlar guruhlararo o'tkazilgan XI Osiyo chempionatiga qatnashdi. Musobaqalarda AASF a'zosi bo'lgan 22 mamlakatdan 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 suzuvchi).

Uchinchisi – 13–14 yosh (6 suzuvchi).

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

Mamlakatimiz sportchilari chempionat dasturining 57 alohida nomerida va 4 estafetada qatnashdilar. Suzuvchilarimiz 94 marta hamda final poygalarida qo'shimcha 14 marta startga chiqdilar. Quyida 11-Osiyo chempionatida g'olib va sovrindor bo'lgan suzuvchilarning ism-sharifi va ular erishgan natijalarga doir ma'lumotlar keltiriladi.

<b>Oltin medallar</b>					
<b>№</b>	<b>F.I.</b>	<b>T.y.</b>	<b>Jamoa</b>	<b>Masofa</b>	<b>Natija</b>
1.	Puxnatiy Oleg	1975	«Oltin suv» Navoiy sh.	200 aral.usul	2.08.72
2.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPR	100 chalq. usul	1.08.07

3.	Galyautdinov Albert	1976	«Oltin suv»	100 chalq. usul	1.00.50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPR	50 chalq. usul	32.75
5.	Galyautdinov Albert	1976	«Oltin suv»	50 chalq. usul	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	«Oltin suv» Navoiy sh.	100	53.02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPR	200 chalq. usul	2.27.04
8.	Galyautdinov Albert	1976	«Oltin suv»	200 chalq. usul	2.11.79
9.	Galyautdinov Albert	1976	«Oltin suv»	4 × 100 majmuali estafeta	3.59.73
	Shilov Maksim	1981	— “ —		— “ —
	Puxnatiy Oleg	1975	— “ —		— “ —
	Agafonov Aleksandr	1975	— “ —		— “ —
10.	Agafonov Aleksandr	1975	«Oltin suv»	4 × 100 erkin usul	3.32.08
	Galyautdinov Albert	1976	— “ —		— “ —
	Vasilyev Pyotr	1982	— “ —		— “ —
	Puxnatiy Oleg	1975	— “ —		— “ —

**Kumush medallar**

1.	Puxnatiy Oleg	1975	«Oltin suv»	100	57.31
2.	Sidorov Oleg	1983	ROZVY	50	30.58
3.	Lyajko Oleg	1980	RFSOPR	50	26.08
4.	Iskandarova Saida	1980	«Oltin suv»	50	31.75
5.	Vasilyev Pyotr	1982	«Oltin suv»	200	1.56.27
6.	Agafonov Mixail	1975	«Oltin suv»	50	24.28
7.	Alekseyev Mixail	1983	O‘zbekiston terma jamoasi	4 × 100 majmuali suzish	4.05.22
	Sidorov Oleg	1983			— “ —
	Karpov Aleksey	1984			— “ —
	Moiseyenko Denis	1983			— “ —

<b>Bronza medallar</b>					
1.	Shilov Maksim	1981	«Oltin suv»	50 brass	30.58
2.	Alekseyev Mixail	1983	MNO Toshkent	50 chal.usul	28.96
3.	Sidorov Oleg	1983	ROZBY «Oltin suv»	100 brass	1.06.83
4.	Shilov Maksim	1981	«Oltin suv»	100 brass	1.06.68
5.	Vasilyev Pyotr	1982	«Oltin suv»	100 erkin usul	53.40
6.	Agafonov Aleksandr	1975	«Oltin suv» Navoiy	50 batt.	26.28

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

XXR ning Juxay shahrida 2002-yilda o'tgan suv sporti turlari bo'yicha 2-Osiyo chempionatida 14 ta medal qo'lga kiritildi:

<b>Oltin medallar</b>					
<b>№</b>	<b>F.I.</b>	<b>T.y.</b>	<b>Guruh</b>	<b>Masofa</b>	<b>Natija</b>
1.	Soy Sergey	1986	2	100 erk. us.	52.82
<b>Kumush medallar</b>					
1.	Lyashko Oleg	1982	1	50 batt.	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.	Markovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.20
<b>Bronza medallari</b>					
1.	Bugakov Danil	1988	3	50 chal.us.	30.09
2.	Soy Sergey	1986	2	50 erk.us.	25.01
3.	Voytsekovich 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	4 × 100 erkin. us.	— “ —
	Anishchenko Sergey	1986	— “ —		— “ —
	Primov Denis	1986	— “ —		— “ —
7.	Soy Sergey	1986	2	4 × 100 erkin. us.	3.40.79
	Tishchenko Anton	1986	— “ —		— “ —
	Anishchenko Sergey	1986	— “ —		— “ —
	Primov Denis	1986	— “ —		— “ —
	Soy Sergey	1986	— “ —		— “ —
8.	Soy Sergey	1986	2	4 × 100 majmuali suzish	4.04.73
	Markovin Andrey	1985	— “ —		— “ —
	Tishchenko Anton	1986	— “ —		— “ —
	Anishchenko Sergey	1986	— “ —		— “ —

2002-yilda Pusan shahrida (Janubiy Koreya) XIV Osiyo o‘yinlari o‘tkazildi. Suzish musobaqalarida AASF a‘zolari bo‘lgan 31 mamlakatdan 296 suzuvchi ishtirok etdi. O‘zbekistondan 6 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.

6. 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 batterflay usulida suzish bo‘yicha O‘zbekiston rekordini yangiladi – 55.00.

2003-yilda Ravil Nachayev Hindistonning Yangi Dehli shahrida o‘tkazilgan 1-Afrika-Osiyo o‘yinlarida ishtirok etish uchun Osiyo terma jamoasi tarkibiga kiritildi.

2008-yilda sportchilarimiz Pekin (Xitoy)da o'tkazilgan XXIX Olimpiada o'yinlarida qatnashdilar:

<b>№</b>	<b>F.I.</b>	<b>T.y.</b>	<b>Masofa</b>	<b>Natija</b>
1.	Shlemova Irina	1984	100 l/erkin usul	58.77
2.	Romashkin Pyotr	1989	100 l/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 Serfirey	1988	200 l/batterflay	2.03.51
6.	Demyanenko Ivan	1989	100 m brass usuli	1.05.14
7.	Bugakova Mariya	1985	50 l/erkin usul	29.73

Respublikamiz sporti sharafigini xizmat ko'rsatgan sport ustalari S. Babanina, S. Zabolotnov, L. Kolesnikov, L. Belokon, mamlakat chempioni 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, E. Bender, M. Panina, I. Tishchenko, E. Ovchar va boshqalar himoya qildilar.

Ko'pgina sportchilar Respublika chempionlari va rekordchilari, KSJlar Markaziy kengashlari va idoralarning chempionlari, xalqaro musobaqalarning ishtirokchilari hamda g'oliblari bo'ldilar. V. Manin, V. Medvedev, L. Bolotava, S. Vecherkin, E. Vavilova, E. Moshchenko, R. Pak, A. Talpekin, A. Gerasimov, A. Arxipov, V. Tolstopyatova, L. Chertova, S. Garanin, F. Gaysin, I. Abdulova, E. Sergeyeva, S. Mojarovskaya, A. Mixaylina, S. Aleksandrenok, M. Laryuxina, N. Komarova, Z. Saxabuldinova, S. Xlunin, I. Krasavsev, V. Stepachev, A. Rumyansev, K. Denikayev, N. Grishin, A. Kiseleva, V. Mixaylov, Y. Svetkovskiy, V. Kabanov, A.A. Agafonov, O. Puxnatiy, R. Nechayev, S. Iskandarova, T. Ismoilova, A. Xolboyev, R. Vahobov, K. Boltaboyev, D. Igamberdiyevlar shular jumlasidandir.



## DIDAKTIK QISMI

Mustaqillik yillarida suzish sporti bo'yicha qo'lga kiritilgan medallar:

Musobaqalar	Oltin	Kumush	Bronza
1994. Xirosima	–	–	15 ta
1995. Shri Lanka	8 ta	7 ta	5 ta
1996. Bangkok	1 ta	1 ta	3 ta
2001. Gonkong	9 ta	7 ta	6 ta
2002. XRR, 2-Osiyo chempionati	1 ta	5 ta	8 ta
2002. Pujan, XIV Osiyo o'yinlari	6 ta	–	–
2008. Pekin, XXIX Olimpiada	7 ta	sportchi	qatnashdi

### Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Mustaqil O'zbekiston Respublikasi suzish federatsiyasining birinchi prezidenti.
2. Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XXI Osiyo o'yinlarida ishtirok etgan O'zbekiston terma jamoasining birinchi yutug'i uchun qaysi medal berilgan?
3. AQSHning Atlanta shahrida o'tkazilgan XXVI Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan 8 kishidan iborat terma jamoamiz a'zolarini bilasizmi?
4. O'zbekiston Osiyo suzish assotsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylangan murabbiy kim?
5. Avstraliyaning Sidney shahrida o'tkazilgan XXVII Olimpiada ishtirokchilari kimlar?
6. Mustaqillik yillarida O'zbekiston Respublikasi suzish sporti jamoasi qatnashgan xalqaro, jahon va olimpiada musobaqalarining o'tkazilgan joyi, qatnashuvchilar haqida ma'lumot bering.

### 1.4. SUZUVCHI SPORTCHILARNING ANATOMIK VA FIZIOLOGIK JIHATLARINI MUSTAHKAMLASHDA SUZISHNING O'RNI

#### Reja:

1. Suvda suzish – sport turlaridan biri.
2. Suzishni o'rgatish.
3. Suzishda moddalar almashinuvi.

4. Sportchilarning kun tartibi.
5. Suzishda muammolarning o'rne va ahamiyati.
6. Suzishda bo'g'in harakatlari.
7. Suzish usullari.
8. Gavda tuzilishining ahamiyati.

#### **Tayanch so'z va iboralar:**

Bo'g'in, mushak me'yori, fiziologik mushaklar, paylar, delfin usuli, brass usuli, krol usuli, boldir-panja usuli, antropometrik tekshiruvning funksional imkoniyati, krolcha-spirinter, chalqancha suzish.

Badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda suzish sport turining foydasi beqiyosdir. Chunki bola ham, katta kishi ham suvda suzganda, uning bir nechagina emas, balki barcha mushaklar sistemasi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'inlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining (skoliozning) oldini olishda suzishning ahamiyati kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbayi hamdir. Buni, albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin.

Ho'l sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanga tana haroratidan past harorat tegib turgach, teridagi mayda kapillar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yo'qolishi kamayadi, qon oqimiga bo'lgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar ko'tariladi va oqibatda yurakka zo'r keladi, uning urishini tezlashtiradi.

Bular, shuningdek, nerv sistemasining ta'sirlanishi, mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi – hammasi bir bo'lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Suzishni o'rgatishni, odatda, 4–5 yoshdan boshlash mumkin. Hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab ham o'rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga yana ham foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq, bo'g'inlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7–8 yoshdan o'rgatish, sport mashqlarini esa 9–11 yoshdan boshlagan ma'qul. Shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, jismoniy ishlarda pand yemaydi.

Suzishning nafasga ta'siri katta rol o'ynaydi. Odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo'r keladi. Agar suzayotgan kishi havoni o'pkasiga tez olib, uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas maromi to'g'ri bajariladi va o'pkaning havo sig'imi borgan sari ortib boraveradi, bu esa, o'z navbatida, har xil o'pka kasalliklaridan, halloslab qolishlardan saqlaydi, yana eng keragi – bola organizmi kislorod tanqisligiga o'rganib, ko'nikib boradi.

Suzayotgan kishining gavdasi, odatda, gorizontol holatda bo'ladi, binobarin, uning ichki a'zolari ham, xususan, yurak ham shu holatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, suvda suzganda yurakka nisbatan boshqa organlarga kamroq zo'r keladi.

Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog'lomlashtirish omili uning harakatidadir. Shunda suvning organizmga sovuq ta'siri ham deyarli sezilmaydi.

Suzish sport turlaridan biri bo'lib, jahon miqyosida ommalashishida dastlab uning organizmni sog'lomlashtiruvchi ta'siri turtki bo'lgan. Endi vaqti kelib, suzish sportning eng ommalashgan ko'rinishi sifatida o'zining ma'lum bosqichlariga ega bo'ldi.

Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muhit bilan muttasil bog'lab turadigan narsa – bu nerv tizimidir. Nerv tuzilmasiga uning oliy bo'limlari, ya'ni bosh miya yarimsharlari po'stlog'i va po'stloq osti tuzilmalari, orqa miya va periferik nervlar kiradi. Har qanday odam a'zolari funksiyalari mana shu nerv tizimi orqali boshqarib turiladi. O'z davrida I.M. Sechenov, I.P. Pavlov kabi olimlar bu haqda batafsil ta'limot qoldirganlar.

Ayonki, hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri moddalar almashinib turishidir, moddalar almashinib turgan organizm, demak, tirik, yashayapti. Shunday ekan, u hamisha nerv tizimi vositachiligida ta'sirlanadi va qo'zg'aladi: ta'sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug'ini, qorong'i-yorug'ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning yengil-og'irligini, ishning oddiy, murakkabligini va hokazolarni sezadi, payqaydi, his qiladi, qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, his qilish tahlili oqibatida javob berish reaksiyasi yuzaga keladi, binobarin, odam ozmi-ko'pmi faoliyat ko'rsatadi. Bu faoliyat o'z hajmiga ko'ra, biror a'zoning, butun bir a'zolar tizimining yoki yaxlit organizmning bajargan harakati, ishi bo'lishi mumkin.

Ammo bunda harakatlar, turli-tuman ishlar, faoliyatlar hamma odamlarda hamisha, bir maromda, muayyan ko'lamda, belgilangan hajmda bo'lavermaydi. Chunki odamning ta'sirlanishi bilan qo'zg'alishi bir xil bo'lmaydi, inson bosh miyasiga xos bo'lgan ruhiyat, organizmning ichki muhitiga aloqador hisoblangan: qon, limfa, to'qima va zarur suyuqlik hammada bir xil bo'lmaydi. Shunga ko'ra, ular tarkibidagi moddalar va ularning konsentratsiyasi ham bir xil emas, yana shuningdek, ana shu moddalarning fizik-kimyoviy, biologik xossalari nisbatan doimiy bo'lishi va bo'lmasligi ham ahamiyatga ega. Masalan, qonni misol qilib oladigan bo'lsak, uning reaksiya faolligi, undagi qand miqdori, oziq bo'ladigan moddalarning oz-ko'pligi, osmotik va arterial bosimi, harorati, qolaversa, yurak urish soni, qonni haydash miqdori, hajmi, kuchi, maromi va boshqalar xilma-xildir.

Anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasini tashkil etuvchi suyaklar, tog'aylar, paylarning tuzilishida, umuman, bir xillik bo'lsa-da, ba'zi xususiyatlari, xossalari, masalan, kattakichikligi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga insonning ruhiyatidagi, atrof-muhitga munosabati, tabiat va jamiyatga bo'lgan ta'siridagi farqlarni qo'shsak, masala yana ham oydinlashadi. Ayniqsa, sportchilardagi jismoniy chiniqqanlik, baquvvatlilik, kuchlilik ularni qarshilikdan qo'rqmaslik, to'siqlarni yengib o'tish, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa, chidam va matonat sari olg'a intilishlar kabi xislatlarga ega qiladi. Agar ularning turmush tarzini, hayot faoliyatini kuzatadigan bo'lsak, ularning idrok bilan ish yuritishini, hamisha tartib-intizomga rioya etishlarini, vaqtni to'g'ri

taqsimlay olishlarini, ya'ni ma'lum paytda me'yorida ovqatlanishini, mashg'ulotlarga borishini, dam olishini va muayyan vaqtda yotib uxlashini payqash mumkin. Bir so'z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda hayot kechiradilar.

Ma'lumki, sportchilarning mushaklari hajmi, kuchi tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidamliligi bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi, chunki sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo'riqishda bo'ladi.

Fiziologik mushaklar o'z tabiatiga ko'ra doimiy jismoniy yuklanishda bo'lmog'i lozim, deb bekorga aytmaganlar. Buning ustiga, muttasil harakatda bo'lgan mushaklar qon yurishiga ko'maklashib, yurakni qon bilan uzluksiz, to'la ta'minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak, o'z navbatida, yaxshi oziqlanadi ham.

Kamharakat odamlar esa mushaklarini me'yor darajasida ishga tushirmasliklari (ayni vaqtda mushaklarning yetarli darajada oziqlanmasligi) tufayli, mushaklarini ishdan chiqaradilar, oqibat-natijada ular zaif tortib, qisqarib ham ketadi, tolalari «ipday-ipday» bo'lib qoladi. Biror-bir ish bajarmoqchi bo'lsalar, oqizlik qilib qoladilar, mushak va paylari darhol cho'zilib qolib, butunlay yaroqsiz holga kelib qoladi. Bo'g'inlari ham faol harakatlana olmaydigan, zaif, tuz yig'iladigan, suyaklari salga chiqadigan va hatto arzimagan urilishlardan darz ketadigan bo'lib qoladi. Qolaversa qad-qomati bukik odamlarni sportchilar orasida deyarli ko'rmaysiz. Ayniqsa, suzish bilan bolalikdan, yoshlikdan shug'ullanib borish odam qomatiga ham, anatomik-fiziologik tuzilishiga ham, ruhiy-asabiy holatiga va eng muhimi, salomatligiga beqiyos darajada yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Hatto suzishni mashq qilishga o'tishning boshlang'ich davri bilan chinakam suzuvchi-sportchi bo'lib yetishgan davr o'rtasidagi odamda bo'ladigan tafovutni ham yaqqol payqash mumkin. Shunday ekan, suzish sport turi odamning turli-tuman, katta-kichik, kuchli va kuchsiz harakatlarini gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin, odam mana shunday harakatlarini istalgancha erkin, istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim. Shunda u o'z xatti-harakatlariga muayyan shaklni bera oladi. Buning uchun esa suzuvchi-sportchining gavda tuzilishi, mushaklarning mutanosib bo'lishi, bo'g'inlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan harakatlarga bo'ysuna olishi kerak bo'ladi.

**Bo'g'in harakatchanligining ahamiyati.** Suzuvchilar bo'g'inlari yaxshi rivojlangan, harakati yengil gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o'zgartirmasdan, katta yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zarurat tug'ilsa, bunda katta mushak guruhlarini jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, ya'ni harakat amplitudalarini uzun olib bajarish suzuvchi-sportchilar egallashi lozim bo'lgan suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu quvvatni, energiyani tejab sarflashga yordam beradi.

Sportchi bo'g'inlaridagi harakatlarning sustligi, erkin bo'la olmasligi suzish texnikasini to'g'ri bajarishda qiyinlik tug'diradi, mashqlarni bajarish me'yor talab etishi bois energiya ko'p sarf bo'ladi, mushaklar toliqadi, yurakka zo'r kelib, tez charchash alomatlari paydo bo'ladi.

Qo'llarning harakatchanligi, bir qaraganda, faqat yelka bo'g'inlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi, aslida esa, ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umumrtqa pog'onasi holatiga, aniqrog'i, umurtqaning ko'krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog'liqdir. Masalan, umurtqaning ko'krak-yelka qismi yetarli darajada harakatchan bo'lmasa, batterflay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganda istasa-istamasa gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi.

Brass usulida suzishda esa, chanoq-son, ayniqsa, tizza bo'g'ini, boldir, panja bo'g'inlarining istalgancha erkin harakat qila olishi, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki shu bo'g'inlardan birortasida harakat sal bo'lsa-da cheklanib qolsa, oyoqlar bilan keng eshish harakatlarni bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi. Umurtqa pog'onasining bo'yin qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun, me'yor qilinganidek, boshini yonga burib qolmasdan, yuqoriga ko'tarishga majbur bo'ladi. Sportda 5–10 sm gina emas 5–10 mm qo'shimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshini qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarishi umumharakatlarning shakliga, uyg'unligiga putur yetkazadi. Bu esa, o'z navbatida, gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umum holatiga ta'sir qiladi va oqibat-natijada sportchining suzish jarayonini buzib qo'yadi.

Sportchilar boldir-panja bo'g'inlarida harakat sust bo'lgan holatda krol usuli bilan ko'krakda yoki chalqancha yotib, oyoqlar yordamida suzishda yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar, ba'zan oldinga tuzukkina siljiy olmaydilar ham. Sababi, odam bunday usulda suzganida, asosan, oyoqlar panjasi suzuvchini oldinga siljitadi. Shunday ekan, panjalarning tuzilishi va ularning suzish paytidagi holati katta ahamiyatga egadir.

**Mushaklar holatining ahamiyati.** Ma'lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlaridan kelgan impulslar (ko'rsatmalar)ning mazmuniga, doimiylikiga qarab qisqaradi yoki cho'ziladi. Shunga qarab, masalan, oyoq yoxud qo'l biror harakatni bajaradi, binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini harakatga keltiradi, olg'a siljitadi.

Ma'lumki, suzish paytida suzuvchining mushaklari, statik mashqlaridek, uzoqroq qisqarib turmaydi, aksincha, tezkorlik bilan dinamik ish bajaradi. Buning uchun esa mushaklar qayishqoq, harakatchan bo'lishi lozim. Mushaklarning jadal qisqarib, jadal bo'shashishining fiziologik almashinuvi, yirik antagonist mushaklarning o'zaro kelishib harakatlanishi va ular harakatiga mayda mushaklarning uyg'un qo'shilishi sportchining suzishini tezlashtiradi, vaqtini tejaydi. To'g'ri, mushaklar tez sur'atlar bilan zo'r berib qisqarar ekan, u nisbatan tezroq charchaydi, ammo qancha tez harakatlansa, yurakka qon borishi shuncha tezlashadi.

Mohir suzuvchi-sportchilarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, eshishda bevosita ishtirok etadigan mushaklar guruhini tayyorgarlik bosqichida iloji boricha qo'llash zarur. Ayniqsa, o'rtacha va olis masofalarga suzish musobaqalarida, ya'ni quvvatni tejab borish me'yori yetilganda, buning ahamiyati juda katta. O'rni kelganda shuni aytib o'tish joizki, suv sovuq bo'lganida mushaklarning taranglashuvi ortadi, ularni bo'shashtirish esa ma'lum darajada chegaralanib qoladi. Demak, o'z-o'zidan ayonki, mushaklarning qon bilan ta'minlanishi ham yaxshi bo'lmaydi. Oqibat-natijada hammasi bir bo'lib, ko'rsatkichning pasayib ketishiga olib keladi.

**Gavda tuzilishining ahamiyati.** Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashda muayyan darajada ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan, uzun qo'l-oyoqli, vazni o'rtacha suzuvchi-sportchilar bir qadar yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi

mumkin. Buni dunyoga tanilgan suzuvchi-sportchilar faoliyatidan ham payqash mumkin. Aksariyat hollarda ular baland boʻyli, qoʻl-oyoqlari uzun, vaznlari nisbatan yengil boʻladilar. Bejiz emaski, 14–17 yoshli oʻsmir suzuvchi-sportchilarning mushaklari rivojlanishi aytarli darajada boʻlmasa-da, vazni yengilligi hisobiga koʻp hollarda yuqori koʻrsatkichlarga ega boʻladilar. Shuning uchun ham boʻlajak suzuvchi-sportchini tanlashda dastlab uning shu jihatlari hisobga olinadi, ana shu jihatlarga qarab unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bunda hamisha ham toʻgʻri xulosa chiqarilavermaydi. Chunki, ayniqsa, u oʻsmir yoshda boʻlsa voyaga yetganda uning gavdasida turli xildagi oʻzgarishlar roʻy berishi tabiiy. Shu sababli, oʻsmirlar vaqti-vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan oʻtkazilib turiladi.

Ammo shuni aytib oʻtish kerakki, suzuvchi-sportchining boʻy va qoʻl-oyoqlari uzunligi, gavda vaznining kichikligi uning muvaffaqiyati garovi boʻla olmaydi, balki faqat unga zamin boʻlib xizmat qilishi mumkin. Jahon chempionlari orasida biz aytib oʻtgan mezonlardan ancha yiroq boʻlgan sportchilar borki, ular fikrimizning dalili boʻla oladi. Sportda yuqori koʻrsatkichlarga erishish uchun, avvalo, suzuvchi odam organizmining funksional imkoniyati, mashgʻulot paytida egallagan malaka va koʻnikmasi, takomillashgan harakat usullari zarur. Boʻyi nisbatan past boʻlib, suzish mashqini bekam-u koʻst egallagan, jismonan obdan pishib yetilgan suzuvchilar ancha katta yutuqlarga erishishlari mumkin. Boʻyning baland boʻlishi, vaznning ogʻirligi, qoʻl-oyoqlarning uzun boʻlishi va mushaklarning yaxshi rivojlanganligi krolcha-sprinterlar uchun xos boʻlsa, koʻkrak qafasi, yelka kengligi, son, bel aylanasi oʻlchamlarining katta boʻlishi baquvvatlilik alomati boʻlib, bu chiziq-sprinterlarga xosdir. Delfin usulida suzuvchilar, odatda, oʻrta boʻyli, tanasi uzun, oyoqlari nisbatan kalta, yelka, tana, qoʻl-oyoq mushaklari erta rivojlangan, boʻgʻinlari harakatchan boʻladi. Chalqancha usulda suzuvchilar esa baland boʻyli, qoʻl-oyoqlari, yelka, qoʻl mushaklari yaxshi shakllangan, koʻkrak qafasi keng, boʻgʻinlari harakatchandir.

Brass usulida suzuvchilarning aksariyati oʻrta boʻyli, ogʻir vaznli boʻlib, ayniqsa, chanoq-son mushaklari, qolaversa, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan boʻladi. Shundan ham maʼlum boʻlib turibdiki, ularning oyoqlari juda kuchli – baquvvat hisoblanadi. Bel kattaligi va yelka boʻgʻinlari harakatchanligi esa nisbatan past. Ammo



ularning tizza va boldir-panja bo'g'inlari o'ta harakatchan bo'ladiki, bu imkoniyat brass usulida juda qo'l keladi.

Aytilganlardan xulosa chiqarsak, suzuvchi-sportchining anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlari, umuman, suzish jarayoniga, xususan, sportchi tanlagan suzish usuliga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Binobarin, suzish sportiga yoshlarni jalb qilganda, ularga suzish usuli tanlanganda bu jihatlarni doimo yodda tutish zarur.

#### **Nazorat savollari va topshiriqlar**

1. Suzishni o'rgatish usullarini ayting.
2. Suzishda moddalar almashinuvi qanday kechadi?
3. Suzishda moddalar almashinuvi holatini sharhlang.
4. Suzishda mushak va bo'g'inlar usullarini asoslang.
5. Suzuvchi-sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositalari.
6. Suzish sport turining boshqa sport turlari bilan bog'liqligini misollar bilan tushuntiring.

---

## 2-BOB

### 2.1. SUZISH TEXNIKASINING NAZARIY ASOSLARI

#### Reja:

1. Suzish texnikasi.
2. Suvning fizik xossasi.
3. Statik suzish.
4. Dinamik suzish.

#### Tayanch soʻz va iboralar:

Individual texnika, suvda muallaq turish, gidrostatika, gidrodinamika, statik suzish, dinamik suzish, suvning siqiligi, suvning zichligi, suvning qovushqoqligi, suvning solishtirma ogʻirligi, ishqalanish qarshiligi, girdob (uyurma) qarshiligi, toʻlqin qarshiligi, koʻtaruvchi kuch.

**Suzish texnikasi.** Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa maʼlum harakat qoidalariga rioya qilgan holda boʻladi, aks holda suzuvchining oddiy choʻmiluvchilardan farqi qolmaydi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning oʻzaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi oʻzining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda «bir qolipga tushib suzish» tabiatini egallashi bora-bora individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi u oʻzining butun harakat va funksional imkoniyatlarini oʻz texnikasi asosida roʻyobga chiqaradigan boʻladi. Bu, odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoidasi esa suzishni doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni meʼyorga aylantiradi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil koʻchadigan boʻlib boradi va yangidan yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tugʻiladi.

Suzish texnikasining qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borilishida, yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi, bo'yi gavda qismlari rivojlanganligining o'zaro nisbati, vazni va uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga egadir. Sportchining jismoniy chiniqqanligi, kuch-quvvati va tirishqoqligining roli ham katta.

Endi suvning o'ziga xos tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtalib o'tsak.

**Gidrostatika va gidrodinamika.** Gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa, gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin: masalan, odam gavgdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning barchasi buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu holat – muayyan vaqt mobaynida odam gavgdasining suv betida yoxud uning biror qatlamida muallaq turishi yuqorida tilga olingan statik suzish hisoblanadi.

## 2.2. SUVNING FIZIK XOSSALARI

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

**Suvning qovushqoqligi.** Suvning qovushqoqligi deganda, suvning harakatlanishga ko'rsatadigan qarshiligi tushuniladi. Shuni ta'kidlash lozimki, suv harakatlanish xususiyatiga ega. Mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va qatlamlari bir-biriga surkalib boradi. Binobarin, qatlamlar o'zaro surkalganda, ular o'rtasida ichki ishqalanish yuzaga keladi va bu ishqalanish esa, o'z navbatida, harakatlanishga qarshilik qiladi. Shunda paydo bo'lgan kuch suvning qovushqoqligidir. Suvning qovushqoqligi, odatda, shu suvning kimyoviy xossasiga ham, haroratiga ham bir qadar bog'liqdir. Suv harorati qancha past bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha yuqori bo'ladi. Masalan, suv harorati 30° bo'lganda, qovushqoqligi 20% ga kamayishi ma'lum.

**Suvning zichligi.** Suvning zichligi deb hajm birligidagi massasiga aytiladi, bu bizga fizikadan ma'lum. Masalan, 1 g suvning massasi suvda hamisha ham bir xil emas. Suv qancha sho'r, harorati qancha yuqori bo'lsa, uning massasi shuncha kam bo'ladi, demak, zichligi kam degan so'z. Chunonchi, harorat 4°C li chuchuk suvning zichligini kubometr bilan o'lchaganimizda 1000 kg/m<sup>3</sup> ga teng. Sho'r dengiz suviniki esa 1010–1030 kg/m<sup>3</sup> ga teng.

**Suvning siqqligi.** Suvning siqqligi, odatda, suv zarrachalari va qatlamlarining bir-biriga ko'rsatgan bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqqli hajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida, suvning siqqligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv hatto tinch holatda turganda ham, unda og'irlik kuchi mavjud bo'ladi. Bu kuch, bir tomondan, suyuqlikning o'z vaznidan paydo bo'lsa, ikkinchi tomondan, atmosferaning unga ko'rsatayotgan ta'siridan yuzaga keladi. Binobarin, gidrostatik bosim kuchi suvga tushgan odamning hamma a'zosiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odam qulog'ida paydo bo'ladigan og'riq mana shu bosim kuchi ta'sirida yuzaga keladi.

**Suvning solishtirma og'irligi.** Suvning solishtirma og'irligi deganda, odatda, gavda og'irligining shu gavda hajmidagi suv og'irligiga nisbati tushuniladi. Bu ham suvning kimyoviy tarkibi hamda uning haroratiga bog'liq. Binobarin, suvning zichligi qancha yuqori bo'lsa, uning solishtirma og'irligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Chunonchi, sho'r suvning zichligi chuchuk suvnikidan og'ir, demak, uning solishtirma og'irligi ham yuqori. Shu sababdan ham dengiz, okean suvlarida chuchuk suvdagiga qaraganda qalqib turish nisbatan oson bo'ladi.

Suv harorati ortib borishi bilan uning zichligi ortadi, demak solishtirma og'irligi kamayib boradi. Odatda, kimyoviy jihatdan toza distillangan suv 4°C haroratda eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'ladi. Ammo hammamizga ma'lumki, harorati 4°C bo'lgan suvda cho'milib bo'lmaydi, u bolalargagina emas, kattalarga ham sovuqlik qiladi. Odatda, qishki havzalarda mashg'ulot o'tkazilganda suvning harorati kattalar uchun 24–26°C, bolalar uchun 27–28°C bo'lishi kerak. Bu o'rinda shuni aytib o'tish lozimki, suvda cho'milishda faqat suvning solishtirma og'irligi emas, balki suzuvchi tanasining solishtirma og'irligi ham bir qadar rol o'ynaydi. Odam gavdasidagi

to'qimalarning solishtirma og'irligi esa bir xil. Masalan, teri, mushak, suyak to'qimasiniki yog' to'qimasinikidan og'ir, mushakniki terinikidan, suyakniki mushaknikidan og'ir va h.k. Bolalar bilan ayollar gavda qismining solishtirma og'irligi esa biroz yengil bo'ladi. Chunki, hozir aytganimizdek, ularning yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'lgan suyak va mushaklari erkaklarnikiga qaraganda, yaxshi taraqqiy etmagan bo'ladi. Shunday ekan, suzuvchi-sportchining yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lishida gavdasining solishtirma og'irligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### 2.3. STATIK SUZISH

Odam suvga qancha chuqur tushsa, unga tazyiq o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bog'liqdir. Chunki odam gavdasi suvda gorizontal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta hajmda, vertikal vaziyatda bo'lsa, kichik hajmda ta'sir qiladi. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida og'irlik kuchi (bu odamning o'z vazni) va suvning ko'tarish kuchi (tarkibiga ko'ra yuqoriga itaruvchi kuchi) ta'sir qiladi. Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statik suzish deyiladi.

Bundan tashqari, suzuvchi gavdasiga suvning itaruvchi kuchi ham ta'sir qiladi, bu kuch, odatda, gavda siqib chiqargan suv hajmiga teng bo'ladi.

Suvning har tomondan yo'nalgan itaruvchi kuchlarining jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz, odatda, siqib chiqarilgan suvning zichlashgan hajmi markaziga to'g'ri keladi.

**Gavda suzuvchanligi.** Gavdaning og'irlik kuchiga va suvning o'z itaruvchi kuchiga qarab odam suvda u yoki bu darajada muallaq qalqib turadi, muvozanat saqlay oladi yoki cho'kadi. Masalan, gavda og'irligi u siqib chiqargan suv hajmi og'irigidan kam bo'lsa (sabablarga ko'ra), bu holda gavda suv betida, juda bo'lmaganda suvning sal quyi qatlamida qalqib tura oladi. Odamning mana shu qalqib tura olish qobiliyati gavdaning suzuvchanligi deyiladi. Odatda, bu ham gavdaning solishtirma og'irligi bilan suvning solishtirma og'irligiga bog'liq. Shunga binoan, ozg'in odamning suvda muallaq turishi (yoki cho'kish) semiz odamnikiga qaraganda, bir qadar ko'proq hara-

katlanishni belgilaydi. Bu o'rinda suvdagi suzuvchining nafas olishi bilan nafas chiqarishi paytidagi solishtirma og'irligining o'zgarishini ham aytib o'tish joizdir. Chunonchi, odam o'pkasini to'ldirib nafas olganida gavdasining solishtirma og'irligi 0,97 ni tashkil qilsa, to'la nafas chiqarganda esa 1 dan oshmaydi, bu esa suvning solishtirma og'irligi bilan teng, degan so'zdir, demak, odam bunday paytda suvda qalqib tura oladi. Suzuvchi-sportchilarda muntazam mashqlar natijasida o'pka hajmi ortib, ular havoni katta miqdorda yuta oladi. Bu, o'z navbatida, sportchining suvda turish imkoniyatini oshiradi. Odam suvga tushayotganda hamisha uning oyoqlari suvga botadi. Havodan tushayotganida esa, masalan, samolyotdan sakraganda, garchi u oyoqlari bilan sakrasa-da, boshi bilan tusha boshlaydi. Chunki odam boshining solishtirma og'irligi gavdaning boshqa qismlari og'irligidan katta. Binobarin, sportchi faqat o'z harakatlari bilan havo qarshiligiga oyoq-qo'llarini ro'para qilish orqali, ya'ni havoda «suzish» elementlarini bajarish bilangina havodagi vaziyatni o'zgartiradi va turli ko'rinishlarda shakllar yasaydi.

Bir so'z bilan aytganda, sportchi o'zining butun og'irlik kuchini havoning qarshilik kuchiga butun gavdasi bo'ylab bir tekisda taqsimlay olgandagina, u gorizontol holatga erisha oladi. Gavdaning qanchalik kam qismi suvga botgan bo'lsa, uni ko'taruvchi kuch shu tomonga shuncha kam kuch bilan ta'sir qiladi. Shu sababli suzayotgan odam nafas olish uchun boshini ancha yonga burishni yoki ko'tarishni, qo'lini suvdan yuqoriga chiqarib oldinga tashlashni tez bajaradi. Suvdagi ikkinchi qo'li esa nisbatan sekin harakatlanadi. Bordi-yu, bosh yoki qo'l suvdan sekin ko'tariladigan bo'lsa, u holda suvning ko'tarish kuchini oshirish uchun suv ostidagi qo'l va oyoqlarni tezroq harakatlantirish zarur. Suzuvchi suvga kalla tashlaganida tezroq boshi bilan qo'llarini yuqoriga ko'tarishga va oyoqlari bilan suvni tepishga oshiqadi, chunki bu paytda suvning ko'tarish kuchi kamayib, og'irlik kuchi ortib ketadi va h.k.

#### **2.4. DINAMIK SUZISH**

Suzuvchining suvda oldinga qarab harakatlanib borishi dinamik suzish deb ataladi.

Suzuvchi, odatda, havoga qaraganda, zich suvga tayanib, uni qo'l va oyoqlari bilan itarib, oldinga harakat qilib boradi. Bu holatda

suvning zichligi suzuvchi uchun tayanch vositasini o'taydi va demak, unga tayanib, olg'a harakatlanib borar ekan, o'z navbatida, ro'paradan gavdaga ta'sir qiluvchi kuchlar ortib boradi, natijada, suzish tezligi pasayadi. Mexanika qonunidan ma'lumki, suvning qarshilik kuchini butunlay yo'qotib bo'lmaydi. Faqat suzuvchi-sportchining malaka va mahoratiga bog'liq ravishda uni maksimal kamaytirish va shu bilan tezlikni maksimal oshirish mumkin. Buning uchun esa sportchi o'z harakat yo'nalishlariga qarshi ro'paradan kelayotgan qarshilik kuchining qanday paydo bo'lishini va ta'sir mexanizmini tushunishi, binobarin, suvning qarshiligi, bu kuchning kattaligi va uning doimiy emasligi nimalarga bog'liqligini bilishi lozim. Masalan, suvning qarshilik kuchi gavdaning ko'ndalang yuzasi kengligi, suzish tezligining ortishiga qarab kattalashib borishi qonuniyatini, qolaversa, gavdaning tuzilishi, uning suvdagi holati ham katta ahamiyatga ega bo'lishini suzuvchi anglab yetishi kerak. Bundan tashqari, suvning qarshilik kuchi ishqalanish va bosim kuchini ham oshiradi.

**Ishqalanish qarshiligi.** Ishqalanish qarshiligi deb suzuvchi gavdasi tashqi yuzasining suv bilan o'zaro ta'siriga aytiladi. Bu suvning qanchalik qovushqoqligiga bog'liq.

Ishqalanish tashqi va ichki ishqalanishlarga taqqoslanadi. Tashqi ishqalanish – bu gavda yuzasining unga tegib turgan suv qatlami o'rtasidagi ishqalanishdir, ichki ishqalanish esa bu suv qatlamlarining suzuvchi harakatlari tufayli yuzaga kelgan o'zaro ishqalanishdir.

Uning qandaydir bir yuqqa qismi ishqalanish ta'sirida teriga «yopishib» olib, gavda bilan bir xil tezlikda oldinga harakat qilib boradi va, o'z navbatida, suvning ana shu qismi boshqa suv qismlariga qo'shilib, biroz bo'lsa-da, yopishuvchi kuch hosil qiladi.

Ishqalanish kuchi, odatda, gavda tekis, silliq bo'lmaganda, suzish liboslari dag'al matodan tikilgan bo'lganda oshadi. Hatto gavda tuklari ham ishqalanish kuchini oshiradiki, buni yaxshi bilgan tajribali sportchilar musobaqalar oldidan qo'l-oyoqlaridagi tuklarini qirdirib tashlaydilar.

**Girdob (uyurma) qarshiligi.** Sportchi zo'r berib olg'a harakatlanib borar ekan, oldidagi suv oqimini ikkiga yorib boradi. Suvlar esa ikki yonidan va ikki gardani uzra o'tib, orqa tomonda qo'shiladi. O'z-o'zidan tushunarliki, suzuvchining oldida suv bosimi ortib, suv ko'tariladi, orqada esa bosim kamayib, suv pasayadi.

Ma'lumki, suzuvchining orqasidagi girdob oldidagi suv bosimi kuchining orqasidagi suv bosimi kuchi o'rtasidagi farqlanishdan kelib chiqadi. Bosim past yerga tushib qolgan suv zarrachalari ishqalanish qonuniga muvofiq, oz bo'lsa-da, muayyan vaqt mobaynida gavdaning quyi qismlariga, ko'proq oyoqlarga ilashib qoladi va ma'lum masofagacha ilashib boradi. Bu sportchi uchun yengil bo'lmaydi. Sportchi ularni yengish uchun ancha-muncha kuch sarflaydi.

Girdob qarshiligining kuchi suzuvchi olgan tezlikka va uning qomatiga bog'liq. Girdob kuchini kamaytirish uchun esa bir yo'l qoladi, ya'ni oldingi suv bosimi bilan orqadagi suv bosimini tenglashtirishga erishish kerak bo'ladi. Sportchi bunga qanchalik yaxshi erishsa, girdob qarshiligini ham shunchalik kamaytirgan bo'ladi. Buning uchun suzuvchi-sportchi, qanday bo'lmasin, gavdasini shunday holatda tutib borishi kerakki, natijada suvning gardandan sirpanib o'tishi osonlashsin. Bunga erishish maqsadida suzuvchi o'z gavdasini suv betida iloji boricha gorizantal holatga yaqinroq ushlab, oyoq va qo'llarini bor bo'yi uzatib yuborishi, oyoqlar panjasini cho'zishi, qo'llarini boshi yaqinida tutishi kerak. Shunda suvning eng oson sirpanish holati yuzaga keladi. Tajribali suzuvchilar shuni bilganlari uchun start olgandan so'ng va burilib bo'lgandan keyin, hovuz devoridan deysinib chiqqan vaqtlarida shu holatni qo'llaydilar.

Bu o'rinda shuni aytib o'tish joizki, suzuvchi suv betida qancha ko'p gavdasini ko'tarib suzsa, girdobning qarshilik kuchi shuncha ko'p ortadi. Bu suzish usuliga ham bog'liq. Masalan, brass usulida ko'krakda va chalqancha yotib suzishda girdob qarshiligi ortadi. Uni kamaytirish uchun esa tajribali suzuvchi-sportchilar bunday paytlarda qo'llarini suv yuzasidan pastga tomon harakatlantirib, oyoqlarini tana yonidan chiqarib yubormasdan, bellarini maksimal darajada bukib suzadilar.

**To'lqin qarshiligi.** Suzuvchining oldida suv bosimining ortishi suvning shu yon zichlashib surilishiga, bu esa suvning ko'tarilishiga, ya'ni to'lqinlar hosil bo'lishiga olib keladi va bular gavdadan aniq bir burchak ostida, suzuvchining harakat tezligiga bog'liq holda yonga va oldinga tarqaladi. Ba'zan suzuvchining tejamisiz, qo'pol harakatlar qilayotganini mana shu to'lqinlarga qarab bilsa ham bo'ladi. Natijada, suzuvchi bir tomondan, mana shu to'lqinlarni yengib o'tish uchun, ikkinchi tomondan, to'lqin tufayli paydo bo'lgan qo'shimcha qalqish-



larni to'xtatib, muvozanat saqlab borish uchun kuch sarf qiladi. Demak, to'liq qarshiligi deb, butun suv qarshiligining to'liq hosil qilish uchun ketgan qismiga aytiladi. Xo'sh, nima uchun suv ostida suzuvchining tezligi ortadi? Chunki suv ostida to'liq bo'lmaydi. Sport musobaqalarida tajribali suzuvchilar bundan foydalanib, startdan chiqishda va burilib bo'lgach, muayyan masofaga qadar suv ostida suzadilar. Havzalarda tortib qo'yilgan maxsus arqonlar to'liqlarni qismangina ushlab qoladi. Shu sababli chekka yo'laklardagi to'liqlar boshqa yo'laklardagiga qaraganda ko'p va zarbali bo'ladi. To'liqlarning katta-kichikligi, odatda, gavda shakliga, uning suvda qo'pol yoki epchillik bilan harakat qilishiga, oyoq va qo'llar harakatining amplitudasiga, suzish tezligiga va havzaning eni bilan chuqurligiga bog'liq bo'ladi. Har qanday holda ham hosil bo'layotgan to'liqlarni kamaytirishning iloji bor. Buning uchun suzuvchi, iloji boricha, gavdasini bir xil gorizontal holatda tutib borishi, qo'llarini tezroq suvga tushirishi, oyoqlarini suvdan kamroq chiqarishi va ildam suzib borishi lozim.

**Ko'taruvchi kuch.** Biz shu yergacha gorizontal suzish haqida gapirib keldik. Aslida, biz biladigan gorizontal holat suvda bo'lmaydi. Suzib borayotgan har qanday odamning gavdasi suv betiga nisbatan, biroz bo'lsa-da qiya turadi, yelkari bilan boshi oyoqlariga nisbatan yuqoriroq bo'ladi va shunda ko'taruvchi kuch yuzaga keladi. Demak, ko'taruvchi kuch suzuvchi suvda qiya vaziyatda harakat qilib borganda vujudga keladi.

Xulosa qilib aytganda, suvdagi eng yaxshi holat – bu gorizontal holatga maksimal darajada erishishdir (burchak – 3–5°). Shunda zarur hisoblangan ko'tarib turuvchi gidrodinamik kuch, gorizontal bosimning kuchi kamayadi, ishqalanish kuchi maksimal bo'ladi va h.k.

#### **Nazorat savollari**

1. Suzish texnikasiga tavsif bering.
2. O'quvchi sportchilar uchun suv muhitining ahamiyati qanday?
3. Suzish usullarining o'quvchilar vujudiga ko'rsatadigan ta'sirini izohlang.
4. Suv va to'liq qarshiligini kamaytirish uchun qilinadigan harakat usullarini tushuntiring.
5. Suzuvchilarda kuchlilik sifatini tarbiyalash vositalariga nimalar kiradi?

---

### **3-BOB**

#### **3.1. SPORTCHA SUZISH USULLARI**

Har qanday sportda bo'lgani kabi suzish texnikasi ham ma'lum qoidaga asoslangan harakat va holatlar majmuasidan iboratdir. Bu harakat va holatlar, asosan, beshta bo'lib, ular: 1) gavda holati; 2) oyoqlar harakati; 3) qo'llar harakati; 4) nafas; 5) harakatlarning umumiy uyg'unlashuvidan iborat. Sportcha suzish usullarining negizi deyarli shularga asoslanadi. Shulardan kelib chiqib, butun suzish usullarini ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib suzish. Bunga ko'krakda krol usulida suzish va chalqancha krol usulida suzish kiradi.

2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish. Bunga brass usulida suzish va batterflay usulida suzish (buni delfincha suzish ham deyiladi) kiradi.

#### **3.2. ERKIN SUZISH – KROL USULI**

**Tarixi.** Haqiqiy sportcha suzish taxminan XIX asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa-da, xalqaro musobaqa shartlari asosida muayyan usullarda sportcha suzish davriga to'g'ri keladi. U vaqtlarda tredjen usuli (qisqa masofaga) va brass usuli (uzoq masofaga) ommalashgan. Tredjen usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma-navbat harakatlar qilgan, xuddi krol usuligidek, ammo oyoqlari bilan qaychidek harakatlar qilgan, nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo XX asr boshlariga kelib o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rnini erkin suzish – krol usulida suzish egallay boshladi. 1904-yilgi Sent-Luis (AQSH)dagi III Olimpiadada Z. Xalman (Vengriya) 50 va 100 yard masofalarga birinchi marta erkin, ya'ni krol usulida suzib, oltin medallarni qo'lga kiritdi. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir-biriga o'xshash har xil ko'rinishlari paydo bo'ldi. Masalan, keyingi

olimpiada o'yinida avstraliyalik suzuvchilar ko'krakda krol usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko'pchilik sportchilar diqqatini o'zlariga tortdilar. Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo'llarini tirsakdan bukib, qisqa-qisqa eshish harakatlarini bajarar, oyoqlarini tizzadan bukib, panjalari bilan suvga qattiq deysinib olg'a siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganlarida o'ng qo'l, o'ng oyoq bilan depsinganlarida chap qo'l havoga ko'tarilar edi. Bu harakatlarni ular musobaqaning oxiriga qadar buzmagalar. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma'qul tushdi. Butun Yevropa va Amerika qit'asidagi mamlakatlarning sportchilari orasida «Avstraliyaliklar varianti» degan nom mashhur bo'lib ketdi. Izlanish davom etaverdi. Nihoyat, 1912-yil Stokgolm (Shvetsiya)da o'tkazilgan IV Olimpiadada krol usulining yangi variantiga asos solindi. Uning asoschilari gavayalik Dik Kaxanomoku bilan amerikalik Jon Veysmyuller bo'ldilar. Shundan keyin «Amerikaliklar varianti» degan yangi, ko'p jihatdan hozirgi krol usuliga o'xshash suzish varianti paydo bo'ldi.

Shunday qilib, krol usuli suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo'lib, odatda, suzuvchining gavdasi gorizontol holatga eng yaqin keltiriladi, qo'llar navbat bilan bosh tepasidan suvdan chiqarilib, oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshanaga qadar suvga botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvda chiqariladi. Bunda sportchini olg'a siljitib boruvchi kuchi, asosan, qo'lida bo'ladi.

Qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak (1-rasm), bu quyidagicha bo'ladi: o'ng qo'l, o'ng yelka ro'parasidan suvga botiriladi va shu paytda qo'l tirsakdan xiyol bukiladi; oldin barmoqlarni yozib (kerib emas), panja, keyin bilak va, nihoyat, yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatilgan bo'lishi va pastga qarab eshinishi, yarmisiga kelganda esa qo'l harakati tezlatilishi kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda, harakatning yarmisiga kelganda, qo'l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortishda davom etiladi.

Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib, suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi (2-rasm).

Shuni unutmaslik kerakki, suvdan birinchi bo'lib tirsak, oxirida panja chiqadi. Panja tos yonidan yoki sal pastroqdan – son yonidan chiqib kelishi kerak. Keyin tirsakdan qo'lni erkingina bukib, oldinga quloch tashlanadi. Xuddi shu paytda qo'lni erkin tutish kerakki, mushaklar picha dam olishga ulgursin. Qo'l suvga kimgach, xuddi suvni hovuch bilan tutganday, panjani pastga qaratib suvni tortish-eshish lozim.

Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch otish kerak. Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va sportchi oldinga qarab ildam harakat qiladi.

Sportchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo'ladi (3-rasm). Nafas faqat boshni yonga burgan vaqtda olinib og'iz va burun orqali suvga, so'ngra esa yonga – havoga chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa, shu tomondagi qo'l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to'g'rilash kerak. Shunda qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi.

Krol usulida suzilganda, odatda, qo'l bilan ikki marta eshishga, oyoq bilan esa olti marta harakatlanishga ulgurish kerak. Mana shuni bir sikl deyiladi. Har bir siklda bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqariladi. Nafas chiqarish nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o'rtasida to'xtalish bo'lmasligi kerak (3, *a*-rasm).

**Oyoqlar harakati.** Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarining roli ham ko'p narsaga bog'liq. Odatda, sportchining oyoqlari muttasil qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavgani gorizontol holatda barqaror ushlahga, oyoqni jadal quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ularning harakatlariga nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilishi ishchi harakat (yoki eshish harakati), yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakatlari deyiladi. Bu harakatlar gavganing siljishiga hech qanday ta'sir ko'rsatmaydi. Uzoqdan suzuvchining orqasiga qarab turilsa, uning gavgasi go'yo suvda yotibdi-yu, ortida suv qaynamasi bo'layotganday tuyuladi (3, *b*-rasm).

Ishchi harakat paytida oyoq-tizza va boldir-panja bo'g'inlaridan yozilib, son bo'g'inidan bukilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga hara-

katlanib boradi va to oyoq tizzadan to'la to'g'ri holatga kelgunicha pastga tushadi, son esa boldir-panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo'g'inidan batamom yozilib bo'lgach, ishchi harakat tugaydi.

**Tayyorlanish harakati.** Hozir aytib o'tganimizdek, oyoq suv ostida tizza bo'g'inidan batamom to'g'rilanib olgach (panja ichkariga burilgan), u gavdaga nisbatan pastga egik, ya'ni chanoq-son bo'g'inidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq-son bo'g'inidan yozish bilan boshlanadi. Oyoq to gorizontol holatga kelguniga qadar ham to'g'ri turadi, sal yuqoriga ko'tarildimi, u tizza bo'g'inidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq-son bo'g'inidan bukila turib, pastga harakat qiladi. Son bilan tana burchagi taxminan 100°, tizza bo'g'inidagi burchak 35° ga yetganida oyoqning pastdan yuqoriga bo'lgan harakati tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi.

Tayyorlanish harakati o'z chegarasiga yetishi bilan u pastga harakat qilib, ishchi harakatni boshlaydi, xuddi shu paytda esa o'zining ishchi harakatini tugatayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish harakatiga o'tadi, mana shu dam-badam almashinib bajariladigan oyoqlar harakati muttasil bir-biriga mos tushib borishi va ular doim gavdaning olg'a harakatlanishiga xizmat qilishi lozim.

Shuni mamnuniyat bilan ta'kidlash joizki, erkin krol usulida suzish tarixiga mamlakatimizning ko'pgina sportchilari asos solishdi va bu usulning rivojlanishiga hissa qo'shishdi.

### 3.3. CHALQANCHA KROL USULI

**Tarixi.** Chalqancha krol usuli ham ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. Masalan, u olimpiada o'yinlari dasturiga dastlab 1904-yili Sent-Luis (AQSH)da bo'lib o'tgan musobaqalarda kiritildi. Bu III Olimpiadada faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924-yili Parij (Fransiya) da bo'lib o'tgan VIII Olimpiadadan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar ham qatnashadigan bo'ldi. 1964-yili Tokio (Yaponiya)da bo'lib o'tgan XVIII Olimpiadada erkaklarning 100 m masofaga suzish dasturi 200 m qilib o'zgartirildi, 1968-yilda Mexiko (Meksika)da bo'lgan XIX Olimpiadada mazkur usulda suzish bo'yicha ikki xil masofa belgilandi. Ya'ni ayollar ham, erkaklar ham 100 va 200 m ga musobaqalashadigan bo'ldilar. Bu dasturga keyinchalik 50 m masofa

ham kiritildi. Shunday qilib, hozir chalqancha krol usuli bo'yicha 50, 100 va 200 m masofalarga suzish dasturlashtirilgan. Ammo bu usulda suzish texnikasi borgan sari takomillashtirib borilyapti. Masalan 1973-yili jahon chempioni bo'lgan, ikki marta Olimpiada chempionligini qo'lga kiritgan amerikalik M. Blount va qator musobaqa sovrindorlari: S. Etvud (AQSH), A. Dyarmat (Vengriya), E. Brigita (Gollandiya) va boshqalar chalqancha krol usulida suzish musobaqalarida suzish texnikasiga o'zlariga xos elementlarni qo'shib, ajoyib mahoratlarini namoyish etdilar. Masalan, ular qo'l bilan uzluksiz, chuqur eshishda, qo'lni tirsakdan 90–100° gacha bukishda, yelka oshishdayu tanani gorizontol holatiga yaqinroq keltirishda ancha yutuqlarga erishdilar; boshlari suvda bir tekislikda turgani holda, oyoqlari kichik amplitudada ketma-ket muntazam harakat qiladilar.

Shunday qilib, suzishning bu usuli bo'yicha o'tkazilgan qator musobaqalarda sportchilar uning takomillashgan zamonaviy texnikasiga erishdilar.

Chalqancha krol usulida suzish ko'krakda krol usulida suzishga o'xshashdir. Buning o'ziga xos ko'zga tashlanib turadigan tomoni odam suvda chalqancha yotib harakat qiladi (4-rasm). Oyoqlar bilan qo'llar to'xtovsiz, navbatma-navbat harakat qiladi, nafas olish ham, chiqarish ham suvdan tashqarida bo'ladi, gavda gorizontol holatga yaqin turadi (8° atrofida), ensa suv ichida, yuz suv sathida, engak bo'yinga xiyol tortilgan bo'ladi.

**Qo'llar harakati.** Qo'llar harakati bu usulda, odatda, ikki xil bo'lishi mumkin, buni sportchining o'zi tanlaydi, ammo qo'lni to'g'ri tanlab eshish tortish kuchi kamroq bo'lganligidan samarasi ham kamroq bo'ladi, biroq oson bo'lgani uchun ham endigina o'rganayotgan suzuvchilar shu usulni qo'llaydilar. Biz quyida qo'lni bukib eshish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchimiz.

Aytaylik, o'ng qo'lni havoga to'g'ri chiqarib tashlamoqchimiz (4-rasm), bunda tirsakni yelka bo'g'ini ro'parasidan xiyol tashqariga chiqarib, gavda o'qiga parallel qilinadi. Shu paytda tana o'ng qo'l tomonga sal buriladi, shuning uchun qo'lni oldinga, pastga, chetga harakatlantiriladi va so'ng, bir soniya o'tar-o'tmas, qo'l tirsakdan bukilib, panja harakatga keladi, perpendikular ravishda suvni «hovuchlagancha» itaradi. Keyin qo'l tirsakdan yana ham bukilib (160° atrofida), pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida qoladi.

Qo'l orqaga o'tganida, ya'ni eshish o'rtasida yelka bilan bilak oralig'i 120° burchak hosil qiladi. Panja suv sathiga yaqin yerda, tirsak undan pastda harakatini davom ettiradi. Shu tariqa qo'l harakatlari davom etib, panja songa yaqinlashganida eshishning asosiy qismi tugaydi. Eshish qancha tez va kuchli bajarilsa, uning samarasi shuncha yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga, tanani 30° atrofida burishga imkon beradi.

Demak, qo'l panjasi songa yetgach, qo'l biroz bo'shashadi, panja, bilak, yelka birin-ketin suvdan chiqib boshlaydi va yo vertikal ravishda yoki 15–20° atrofida tashqariga (chetga) burib ko'tariladi. Qo'lni suvga tashlash vaqtida u tashqariga yana ham buriladi.

Shunday qilib, o'ng qo'l oldinda tayanch vazifasini bajarayotganida chap qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqadi va yuqoriga ko'tarib oldinga tashlangan damda o'ng qo'l asosiy eshish harakatini bajaradi. O'ng qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqayotganida, chap qo'l tayanch vazifasini tugallayotgan bo'ladi. So'ng o'ng qo'l suvdan chiqib yuqoriga ko'tariladi va suvga tashlangan damda chap qo'l asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi, o'ng qo'l oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajarayotgan bo'ladi (4-rasm). Shu bilan bir sikl tugaydi.

Bu o'rinda shunday harakat qilish kerakki, qo'l suvdan ko'tarilganda iloji boricha uni suvga tez tushirish chorasini ko'rish kerak. Bu bir maromda tez harakat qilish mezonidir.

Nafas harakatlari chalqancha krol usulida suzishda suv yuzida bajariladi. Shuning uchun nafas olish va nafas chiqarishni muntazam ravishda bir maromda bajarish kerak. Masalan, qo'l suvdan chiqarib yuqoriga ko'tarilgan paytda nafas olinsa, suvga tushganda nafas chiqariladi. Shunga qattiq rioya qilinsa, qo'llar harakati nafas harakati bilan monand kelib, biri ikkinchisini qo'llab turadi.

Oyoqlar harakati xuddi ko'krakda krol usulida suzgangidek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qildiriladi, biri pastga tushganida ikkinchisi yuqoriga chiqadi va shu bilan ular tananing gorizontol holatda oldinga harakatlanishiga yordam beradi.

Ko'krakda krol usulida suzganda oyoqning yuqoriga ko'tarilishini tayyorlanish, pasta – suvga tushishni ishchi (yoki eshish) harakat deyidigan bo'lsak, chalqancha krol usulida suzishda aksincha – oyoqning yuqoriga ko'tarilishi ishchi (yoki eshish) harakat, pastga – suvga tushishi tayyorlanish harakati deyiladi.

Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq-son bo'g'inidan yoziladi va gorizontol holatga kelib, pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas, taxminan 170° atrofida chanoq-son bo'g'inidan (orqaga) bukila borishi kerak. Keyin shu oyoq tizzadan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa hamon pastga harakat qiladi. Son chanoq-son bo'g'inida yozilib, yuqoriga harakat qila boshlaydi. Son bilan tana o'rtasidagi bukilish 135° burchak atrofida bo'lganda tayyorlanish harakati tugab, ishchi harakat boshlanadi.

Ishchi (yoki eshish) harakatda oyoq tizzadan boldir-panja bo'g'inidan yozilib borib, chanoq-son bo'g'inidan bukila boshlaydi. Shu damda panja, boldir va son yuqoriga ko'tarila boradi. Tizza suv yuzasiga chiqqanida boldir bilan panja ham yuqoriga ko'tarilishda davom etadi. Son esa pastga tomon harakatini boshlaydi. Shunda oyoq tizzadan tez bukilib, panja bilan suvni yuqoriga – orqaga tepiladi. Natijada ish bajariladi suzuvchi bir qadar bo'lsa ham olg'a siljiydi. Shu bilan ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tadi va hokazo (4-rasm).

### 3.4. DELFINCHA USULDA SUZISH

**Tarixi.** Delfincha yoki batterflay usulida suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keldi. Uning sportcha suzish turi o'rnida rivojlanib, takomillashib borishiga ko'pgina sportchilar salmoqli hissa qo'shdilar. Masalan, 1936-yili B. Boychenko 100 m ga, 1941-yili 200 m ga suzish bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda jahon rekordchisi bo'ldi. Ammo o'sha paytlarda suzishning bu usuli hali mustaqil sport turi deb tan olinmagan edi. Faqat 1953-yili FINA maxsus qaror qabul qilib, suzishning delfincha usulini suzish sportining mustaqil turi deb rasmiy e'lon qildi. Shundan keyin olimpiada o'yinlarida bu usulda bellashuvga ayollar uchun 100 m, erkaklar uchun 200 m li dastur kiritildi. 1968-yilda Mexiko (Meksika) da bo'lgan XIX Olimpiadada yana ikkita dastur: ayollar uchun 200 m, erkaklar uchun 100 m masofada musobaqalashish qo'shildi. Shu yo'sinda suzishning bu usuli rivojlanib bordi, uni bajarish texnikasi esa takomillashaverdi. Natijada 1972-yilda Myunxen (GDR)da, 1976-yilda Monreal (Kanada)da o'tkazilgan XX va XXI Olimpiada o'yinlarida ikki zarbli texnika usuli amaliy jihatdan eng afzal usul deb tan olindi. Bunda qo'llar yordamida qattiq zarb bilan eshish, eshish



vaqtda tirsaklarni yuqori tutish, o'rtacha amplitudada gavda bilan to'liqsimon harakat qilib borish ikki zarbli delfincha suzish usulining eng zarur elementlari sifatida ma'qullandi.

Delfincha suzish usuli tananing ikkala qo'l va ikkala oyoq bilan bir vaqtda, simmetrik ravishda bajarilgan to'liqsimon harakatlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ayrim harakat elementlari borki, bular ko'krakda krol usulida suzishdagiga o'xshash tarzda bajariladi, tezligi jihatidan undan keyinda, ya'ni ikkinchi o'rinda turadi. Ikki zarbli delfincha suzish usulining texnikasi xususida to'xtaladigan bo'lsak, bunda har bir sikl bir marta qo'llar bilan harakatlanib, ikki marta oyoqlar bilan zarb berish va bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqarish bilan tugaydi. Suzuvchining gavdasi suv yuzida, qo'l-oyoqlari uzatilgan, boshi va yuzi suvga botirilgan holatda bo'ladi.

**Qo'llar harakati** (5-rasm). Aytaylik, qo'llar bilan suv ostida qilinayotgan harakat tugadi, endi to'g'ri uzatilgan qo'llarni yelka kengligida – oldin panja, keyin bilak qismi va yelka suvga botiriladi. Suvga botgan to'g'ri holatdagi qo'llar oldinga va pastga harakat qila boshlaydi. Buni suzish texnikasida qo'lni suvga botirish va suzish bosqichi deyiladi. Bu bosqichdan keyin eshishning tayanch qismi boshlanadi. Bunda qo'llar tirsak va bilak panja bo'g'inlaridan bukila boshlaydi va pastga tomon harakatni davom ettiradi, panjalar suzuvchi harakatlanayotgan tomonga perpendikular holda yaqinlashtiriladi. Suv sathi bilan qo'llar oralig'idagi burchak  $30^\circ$  ga yetganida bu bosqich tugaydi. Endi eshishning asosiy qismi boshlanadi: qo'llar, hozir aytganimizdek, pastga va orqaga harakatlana borib, tirsak bo'g'inidan bukilishda davom etadi va taxminan  $125^\circ$  ga yetganida tortish kuchi eng cho'qqisiga chiqadi, panjalar esa vertikal holatga kelib, harakatni davom ettiradi. Qo'llarni suvdan chiqarish oson bo'lishi uchun eshishning asosiy qismini tugatish oldida panjalarni orqaga va biroz tepadan chetroqqa olish lozim.

Qo'llarni suvdan olish navbat bilan yelkalariga, so'ng bilaklar va panjalarga keladi. Bunda qo'llar tirsak bo'g'inidan xiyol bukiladi. Keyin qo'llarning suv yuzasidagi harakati boshlanadi. Bunda ikkala qo'l deyarli cho'zilgan holatda, zo'riqmay, ammo tezlik bilan harakatlanishi lozim. Panjalar kaft yuzasi bilan suv tomonga qaratiladi va faqat suvga kirish oldidan bilak bilan bir vaqtda pastga yo'naltiriladi. Shu bilan delfincha suzishning bir turi tugaydi.

**Nafas olish va chiqarish.** Ma'lumki, qo'llar bilan eshishning asosiy qismi bajarilayotgan vaqt yelka kamari eng yuqori cho'qqiga ko'tarilgan payt bo'ladi, bosh suvdan chiqadi va nafas olinadi. Bu vaqtda qo'llarni suv sathidan ko'tarib ishlashning birinchi yarmi tugaydi. Keyin bosh suyagi yuz tomon bilan tusha boshlaydi, qo'llarning suv sathidan ko'tarilib tushishi tugaydi. Sal o'tmay nafas chiqarila boshlanadi.

**Oyoqlar harakati** (5-rasm). Delfincha suzishning o'ziga xos tomoni oyoqlarning bir vaqtda yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga to'xtovsiz harakat qilishi va tananing faol ishtirok etishidir.

Tayyorlanish harakati oyoqlarni pastdan yuqoriga harakatlantirish bilan boshlanadi. Buning uchun oyoqlar eng pastki nuqtaga tushirilgan, tizzadan xiyol bukilgan, panja ichkariga qaragan bo'lishi kerak. Chanoq-son bo'g'ini tanaga nisbatan taxminan  $155^\circ$  burchak ostida bukilgan (son-qorin burchagi). Tana ustki qismigacha suvga botib turadi. Harakat oyoqlarni cho'zib yuborib, chanoq-son bo'g'inidan yozgan holda belni xiyol bukishdan boshlanadi. Oyoqlar to gorizontal holatga kelgunicha to'g'ri uzatilgan vaziyatda yuqoriga harakatlantiriladi, so'ng tizza bo'g'inida taxminan  $130^\circ$  burchak ostida bukiladi: bu paytda panja ichkariga qaratiladi, oyoqlar esa bir-biridan 15–20 sm atrofida ajralib turadi. Shundan keyin ishchi harakat boshlanadi, yuqoridan pastga, ya'ni oyoqlar tizza va boldir-panja bo'g'inlaridan yoza boshlanadi va shu paytning o'zida chanoq-son bo'g'inidan hamda beldan yuqoriga bukishga o'tiladi. So'ng boldir va panjalar zudlik bilan pastga harakat qiladi, bel va chanoq suv yuziga yaqinlasha boshlaydi. Qachonki, oyoqlar tizza bo'g'inidan butunlay yozib yuborilganda, ishchi harakat tugagan hisoblanadi.

Har qanday sportcha suzishda harakatlarning bir-biriga uyg'unlashuvi va monand kelishi shart bo'lganidek, delfincha suzish usulida ham oyoq-qo'llar harakati va ularga monand tana harakati masofaning oxirigacha bir-biriga mos kelishi, bir-birini quvvatlab borishi shart. Buning uchun qo'llar oldinga qarab suza boshlaganda bosh suvga botib turishi, oyoqlar yuqoridan pastga birinchi zarb bilan depsinishi va bu qo'llar suzishni tamomlayotganda tugallanishi kerak. So'ng qo'llar eshishning tayanch qismi bilan asosiy qismining uchdan birini bajarayotganida eng yuqori holatni olishi lozim. Qo'llar eshish asosiy qismining qolgan uchdan ikki qismini bajarayotganida oyoqlar bilan ikkinchi zarb beriladi. Qo'llar chanoq ro'parasidan o'tayotgan paytda

esa oyoqlar bilan zarb berish tugallanadi. Qo'llar suvdan ko'tarilib, suv yuzasidan o'tayotgan va oyoqlar suvga kirayotgan paytda ikkinchi marta eng yuqori holatga o'tiladi. Shu bilan bir sikl tugagan bo'ladi. Mana shuning uchun delfincha suzishning bu usulini ikki zarbli delfincha suzish deyiladi. Bunda qo'llar bilan zo'r berib eshish ularni tirsak bo'g'inidan chaqqonlik bilan bukish, yozish va burishlar bilan amalga oshiriladi. Bularning hammasi qo'llar, yelka kamari va tana mushaklari yordamida bajariladi. Suvni zarb bilan panjalar yordamida tepish, qo'llar yordamida suvni orqaga itarish bilan gavgani oldinga itarish bir-biriga monand bo'lishi kerak.

### 3.5. BRASS USULI

**Tarixi.** Brass usulida suzish chindan ham eng qadimiydir. U shuning uchun ham qadimiyki, odam suvga suzish uchun yoxud boshqa sabablarga ko'ra tushar ekan, albatta, brass usulida suzishning qandaydir elementlarini bajaradi, endigina suvga tushgan odam ham, suzishni o'rganishni maqsad qilib olgan bola ham shartli ravishda brassdagi harakat elementlarini bajaradi. Buning sababi mazkur suzish usulining oddiyligida, uning hayotga yaqinligidadir. Hatto yerda o'tiradigan bola ayrim vaqtlarda oyoqlarini ikki yoniga bukib brass holatini oladi. Bejiz emaski, sport mutaxassislari brass usulini tug'ma suzish usuli deyishadi.

Brass usulida suzish XV–XVII asrlarda Yevropada keng tarqalgan edi. Hatto nemis o'qituvchisi Nikolay Vinema suzish sportiga oid asari («Vodolaz»)da brass usulini bayon qilar ekan, uni qurbaqaning suzishiga o'xshatadi. Inglizlar bu usulni «ko'krakda suzish» deb ta'riflaganlar. Keyinchalik suzishning bu usuli faqat sport musobaqalarida emas, balki harbiy mashq sifatida ham keng yoyiladi va bora-bora qo'shinlarda uni o'rgatish, maxsus tayyorgarlikdan o'tish kabi jangovar mashqlar qatoridan o'rin oladi.

Brass usuli qanchalik keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, u olimpiada o'yinlaridagi musobaqalarga ko'p vaqtgacha kiritilmay kelindi. Faqat 1908-yili Londonda bo'lib o'tgan IV Olimpiadada mustaqil sport turi sifatida o'yinga kiritildi.

Ma'lumki, brass usulida suzishning tezligi past bo'lgan. Hozir ham nisbatan shunday. O'sha paytlarda nemis suzuvchisi Rademaxer

tezlikni oshirish uchun burilish va finish oldida qo'llarni havoda ko'tarib «uchish» harakatlarini qo'shdi. 1982-yili Amsterdam (Gollandiya)da bo'lib o'tgan musobaqalarga filippinlik T. Ildefonso suv ostida suvni eshish harakatlarini kiritdi.

Yillar o'tib brass usulida suzishning texnikasi takomillashib boraverdi. Bir qator elementlar yangilandi, qo'shildi. Masalan, 40-yillarning ikkinchi yarmida gollandiyalik murabbiy M. Braun o'z shogirdi A. Xaan bilan birga izlanishda bo'lib, o'ziga xos yangilik kiritdi. Ular boshni suvdan ko'tarmagan holda qo'llar bilan eshib, oyoqlar suvni depsiyoqan vaqtda panjalar yordamida suvni o'ziga tortish va shu paytda boshni ko'tarib nafas olishni qo'lladilar.

Xullas, brass usulida suzish ancha takomillashtirildi. Bu usulning hayotda amaliy ahamiyati ham kattadir. Masalan, cho'kayotganlarni qutqarishda, narsalarni olib o'tishda, zarurat taqozo qilganida kiyim-bosh bilan suvga tushib suzishda bu usul juda qo'l keladi. Chunki asosiy itarish kuchi oyoq bilan bajariladi, qo'llar esa biror boshqa ishni bajaradi, masalan, cho'kayotgan odamni ushlab suzish mumkin.

**Qo'llar harakati** (6-rasm). Dastlab qo'llar cho'ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi. So'ng qo'llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o'zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perpendikular qilib suvni torta boshlaydi. Qo'llar bilan suv sathi oralig'idagi burchak taxminan 15–20° ga yetganida ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo'ladi. Ya'ni qo'llar tirsak bo'g'inidan xiyol bukilib, suvni panjalar yordamida orqaga itaradi. Bunda ularning oxirgi harakat nuqtasi qo'llar vertikal holatga kelgan payti bo'ladi. Ishchi kaftlar tana tomonga, ya'ni ichkariga burilar ekan, shu bilan bir vaqtda qo'llar tirsak bo'g'inidan taxminan 95–100° ga bukiladi. Keyin ular bukilishda davom etib, tirsak pastga tushadi, panjalar esa yuqoriga ko'tarilib, ular bilan bir chiziqqa yetadi va oldinga cho'zilib ko'krak ostiga keladi. Shundan keyin kaftlar oldinga-orqaga-yuqoriga harakatlanib, tirsakdan yozib yuboriladi va dastlabki holatga – ishchi harakatga tayyorgarlik ko'radi. Shu bilan tayyorlanish harakati ham tugaydi, ya'ni qo'llar bir harakat siklini bajargan bo'ladi.

**Nafas olish.** Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarini yuqoriga ko'tarishi kerak. Bu holat qo'llar bilan eshishni

tugatish paytiga to'g'ri keladi. Xuddi shunda u og'iz ochib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib, birozdan keyin og'iz-burundan nafas chiqaradi.

Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda davom etishi lozim.

**Oyoqlar harakati** (6-rasm). Dastlabki holatda oyoqlar uzatib yuborilgan, bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi ham cho'zilgan bo'ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq-son bo'g'inlaridan bukiladi. Shu paytning o'zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga yelka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi, oyoqlar panjasi esa (kafti) suv sathiga yetar-yetmas vaziyatda tanaga tomon harakatlanadi va tashqariga buriladi. Shu harakat oxirgi nuqtasiga yetganida tayyorlanish harakati tugaydi. Bunda son bilan tana oralig'idagi burchagi taxminan  $125^\circ$  atrofida, son bilan boldir burchagi  $45-50^\circ$  atrofida bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, tizzalar suv sathida perpendikular holatga kelgan bo'ladi. Uni juda tez bajarish kerak. Aks holda uning suzuvchi harakatiga qarshiligi yana ham ortib ketadi.

Ishchi harakat oyoqlarni birin-ketin chanoq-son bo'g'inidan, tizzadan orqaga-yonga va sal pastga tomon zarb bilan yozishdan boshlanadi. Bunda eshish harakatini va bor kuchni panjalar bilan boldirlarga berish kerak. Oyoqlar uzatilib, panjalar uchi cho'zib yuborilganida ishchi harakat tugaydi, tayyorlanish harakatiga o'tiladi va h.k.

Brass usulida suzishda ham, boshqa suzish turlaridek, harakatlarning uyg'unlashuvi juda muhim omil hisoblanadi. Masalan, dastlabki bosqichda, ya'ni qo'llar bilan oyoqlar uzatilgan, bir-biriga birkirilgan paytda ishchi harakatni qo'llar bajaradi, oyoqlar uzatilganicha va bo'shashganroq holatda turadi. Qo'llar ko'krakka keltirilgan paytda oyoqlar yig'iladi, qo'llar oldinga cho'zilganda oyoqlar zarb bilan suvni tepadi va gavda olg'a siljib ketadi. Shundan keyin sikl qayta takrorlanadi.

### 3.6. STARTLAR

Start olish umuman suzish musobaqalarida katta ahamiyatga ega. Buning uchun amalda 0,5 soniyadan 1,0 soniyagacha vaqt ketadi. Sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan startni to'g'ri olishga bog'liq. Texnika jihatdan to'g'ri bajarilgan start suzuvchiga

o'z gavdasini qulay holatda saqlash va masofa boshida zarur bo'lgan tezlikka erishishga imkon beradi.

Odatda, startning ikki turidan foydalaniladi:

1. Supacha (tumbochka)dan start olish. Bu suzishning hamma usullarida qo'llaniladi (7–8, *a*-rasmlar).

2. Suvda turib, havza devoridan depsinib, start olish. Bu aksariyat chalqancha yotib suzishda qo'llaniladi (8-rasm). Start olish texnikasini yaxshi tushunish va egallash uchun uni shartli ravishda alohida elementlarga bo'lib o'rganish zarur. Masalan, dastlabki holat, tayyorlanish harakati va depsinish, havoda uchish, suvga kirish va suvda sirg'anish, suv yuziga qalqib chiqish hamda suzishga o'tish. Endi ularga alohida-alohida to'xtalib o'tamiz.

**Supachadan sakrab start olish.** Dastlabki holat yetarli darajada qulay va tez sakrash uchun zarur bo'lgan vaziyatni egallashdan iborat. Bu quyidagilarga bog'liq: oyoq bo'g'inlaridan bukilish darajasiga, gavdaning egilishi va qo'llar holatining tafovutiga; orqaga, yonga yoki oldinga-pastga uzatish.

Odatda, dastlabki holat ko'proq sportchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Eng qulayi bu – tovonlarning bir-biridan 15–20 sm oraliqda parallel joylashishi va panjalar bilan supachaning oldingi chetida kesib turishdir. Oyoqlar tizza bo'g'inidan taxminan 130–160° burchak hosil qilib bukiladi. Son bilan tananing oldingi yuzasi oralig'idagi burchak 40–60° ga yetguncha gavda oldinga egiladi (bukiladi). Qo'llar orqaga-yonga yo'naltiriladi-da, kaft orqaga-yuqoriga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchining og'irlik markazi start olish supachasining oldingi chetiga to'g'ri kelishi kerak. Shunda start berilgan zahoti tayyorgarlik harakatini va depsinishni bajarish qulay bo'ladi.

**Tayyorgarlik harakati va depsinish.** Start beruvchining komandasi (otilgan o'q, sirena tovushi)dan so'ng suzuvchi o'sha zahoti tezlik bilan depsinishi kerak. Buning uchun oldin gavdani oldinga tashlab, muvozanatdan chiqiladi, oyoq uchiga (panjalarda) ko'tariladi, qo'llar orqaga-yonga siltanadi yoki oldindan orqaga aylantiriladi. Shu paytda og'iz orqali kuchli nafas olinadi. Shundan keyin gavdani oldinga tashlash bilan bir paytda oyoqlar tizza bo'g'inidan bukiladi, qo'llar deyarli to'g'ri holda yuqoriga-oldinga siltanib harakat qiladi. Ya'ni

oyoqlar chanoq-son bo'g'inidan, tizzadan va boldir panja bo'g'inidan, qo'llar tirsakdan bukiladi, qo'llarni to'g'ri tutib oldinga aylantirib siltab harakatlantiriladi. So'ng bor kuch bilan depsinib start supachasidan suvga sakraladi (7-rasm).

Depsinish (8-rasm) start olishning eng muhim elementi hisoblanadi. Uchish tezligi va uzunligi, shuningdek, suvga kirgandan so'ng suzishning boshlang'ich tezligi depsinishning kuchiga bog'liq. Depsinish kuchi esa ko'proq oyoqlar kuchi va yozilish tezligiga bog'liq bo'ladi. Qo'llarning oldinga bo'ladigan harakati shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, bunda harakat depsinish paytidagi oyoqlarning rostlanishiga mos kelsin. Bunda moslik depsinish kuchini yana ham oshiradi.

**Havoda uchish** (8, a-rasm). Supachadan oyoqlar uzilib, suvga tushgunga qadar bo'lgan holatga havoda uchish deyiladi. Havoda uchish tezligi va uzoqligi ko'proq startdan chiqish paytidagi gavda holatiga, depsinish kuchi va uning yo'nalishiga bog'liq. Kino dasturlarini o'rganib chiqish va pedagogik kuzatishlardan ma'lumki, 60–75 sm balandlikdagi start supachasidan eng yaxshi uchish burchagi  $15\text{--}20^\circ$  ni tashkil qilgan ekan (suv sathi bilan uzunasiga o'tkazilgan o'q oralig'idagi burchak). Suzuvchining bunday parvoz qilishida uchish egriligi eng kam bo'lib, u havoda uchish harakatining umumiy tezligini oshiradi, suvga botganda esa gavda harakat tezligining oshishiga ko'maklashadi. Uchish paytida gavda quyidagi holatni egallaydi: oyoqlar rostlangan, qo'llar oldinga cho'zilgan va taxminan yelka kengligida tutilgan, kaft pastga qaratilgan, bosh ikki qo'l orasiga joylashgan bo'ladi. Gavdaning bu holati suvga botguncha saqlanadi. Suzuvchi uchish paytida havoda taxminan  $20^\circ$  li yoy yasab, asta-sekin boshi bilan sho'ng'ish holatiga o'tadi. Havoda uchish juda muhim bosqichlardan biri. Uni shunday bajarish kerakki, bunda suzuvchi suvga kirar ekan, gavdasining to'g'ri holati saqlansin va yuqoridan tushgan og'irlik kuchining ta'siri ostida gavda qulab tushmasin, aksincha, boshlang'ich harakat tezligi yetarli darajada saqlansin. Uchishning o'rtacha uzunligi start olish supachasiga qo'l panjalari (barmoqlari) tekkan joygacha hisoblanib, erkaklarda 3,4–4,0 m, ayollarda 3,0–5 m atrofida bo'lishi kerak. Suzishning hamma usullaridan depsingandan keyin uchish nafas olib, uni chiqarmagan holda bajariladi. Nafas suv yuziga chiqish oldidan chiqariladi.

**Suvda suzish va sirg'anish.** Odatda, havoda uchayotgan suzuvchi suvga kirish burchagiga bog'liq holda suvga botadi. Bu burchak aksariyat hollarda gavdadan to'g'ri suv yuzasiga o'tkazilgan o'qqa nisbatan 15–20° bo'ladi. Ravon startlarda botish chuqurligi 40–50° sm, biroz tik bo'lganda 50–60 sm va undan ko'proq bo'lishi mumkin.

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

**Sirg'anish uzunligi** – start olish supachasidan suv yuziga chiqquncha bo'lgan oraliq erkaklarda 7–8 m, ayollarda 7 m atrofida bo'ladi. Amaliy kuzatishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, sirg'anishga ketgan vaqt uzunligi 7 m bo'lganda erkaklarda 2,5 soniyani, ayollarda 3,0 soniyani tashkil etadi.

**Suv yuziga qalqib chiqish.** Sirg'anish tezligi suzuvchining masofadagi suzish tezligiga yaqinlashganda yoki undan biroz oshgan paytda suzuvchi suv yuziga qalqib chiqishi va o'sha tezlikda suzishga kirishmog'i kerak. Birinchi suzish harakatlari musobaqa qoidasiga ko'ra suzish tezligiga bog'liq holda bajariladi. Kross usulida, ko'krakda suzganda harakatlar oyoqdan boshlanadi. Suv yuziga qalqib chiqishda bir qo'l harakati qo'shiladi. Bunda eshish shunday hisob bilan bajarilishi kerakki, eshishning tugashi gavdaning to'liq suv yuziga chiqishiga to'g'ri kelsin. Qo'l eshish harakati tugashi bilan to'xtovsiz ravishda tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shu payt ikkinchisi esha boshlaydi. Nafas olish esa birinchi qo'l harakatini uzaytirib, songa yetkazib bajariladi. Ikkinchisi odatdagidek amalga oshiriladi. Delfincha suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi, keyin qo'llar birinchi harakatni bajaradi va nafas olinadi. Shundan so'ng suv yuzida suzish davom etadi. Ayrim suzuvchilar suv yuziga chiqqandan keyin ham 2–3 siklgacha nafasni tutib boradilar.

### **Suv ichida start olish**

Odatda, chalqancha suzish musobaqalarida suv ichida, ya'ni suv havzasi devoridan oyoqlar bilan deysinib start olinadi. Suvdan start olish texnikasi ham, yuqoridagidek, bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi.



**Dastlabki holat.** Ogohlantiruvchi signaldan so'ng suzuvchilar suvga tushib, ikki qo'l bilan maxsus tutqichdan yoki supachaning old tomonidagi o'yoq joydan tutib turadi. Startga tayyorlanish komandasi berilgach, suzuvchilar oyoqlarini bukib, 15–20 sm oraliqda parallel tutib turadilar. Panjalar bir joyda yoki biri ikkinchisidan pastroqda turishi mumkin, ammo suvdan chiqib ketmasligi kerak. Chanoq-son bo'g'ini shunday jips bukiladiki, son qoringa tegib turadi. Qo'llar to'g'ri cho'zilgan, bir-biriga parallel, bosh biroz oldinga egilgan bo'ladi (8, *a*-rasm).

**Depsinish.** Suzishga komanda berilgach, suzuvchi tutqichni siltab itarib yuboradi va qo'llarini yuqori ko'tarib orqaga, biroz ikki yonga harakatlantiradi va shu paytda boshni orqaga tashlab nafas oladi. Oyoqlarni hamma bo'g'inlaridan yozarkan, zarb bilan depsinadi. Depsinish oxirida qo'llar orqaga tashlanib bosh uzra uzatib yuborilgan, ya'ni bosh ikki qo'l orasiga olingan, oyoqlar to'g'ri cho'zib yuborilgan va birlashtirilgan bo'ladi. Suzuvchi qancha ko'p kuch bilan depsinsa, uning havoda uchishi, suvda sirpanishi shuncha olis bo'ladi. Demak, u bu o'rinda yutadi (8, *a*-rasm).

**Havoda uchish.** Suzuvchining havoda uchish shaklida u suvdan butunlay ko'tarilmaydi: oyoqlarning panjasi bilan boldiri suvda qoladi. Havoga ko'tarilish, ya'ni uchish burchagi – gavda bilan suv sathi oralig'idagi burchak taxminan 15–20° ni tashkil qiladi. Suzuvchi butun gavnasi bilan imkon boricha cho'zilib, boshini yana ham orqaga tashlab, ortga bukilganday bo'ladi, ko'kraging qoringa tutash qismi sal do'nglik hosil qiladi. Depsinganda qo'llar to uchi suvga tekkuncha bo'lgan masofa uchish masofasi deyiladi. Bu masofa erkaklarda o'rtacha 3 m, ayollarda 2,5 m ga boradi (8, *a*-rasm).

**Suvga kirish va sirg'anish.** Yuqorida eslatib o'tganimizdek, uchishda oyoqlar suvdan chiqmaydi. Demak, suvga kirishda suvdagi oyoqlar endi chuqurroq bota boshlaydi va shu zahotiy oq qo'llar uchi suvga tegadi. Tana (orqa) bilan suv sathi oralig'ida ma'lum darajada masofa saqlanadi, keyin tana ham suvga tushadi. Suzuvchining suvga botishi 40–60 sm dan oshmasligi kerak.

Odam suvga botdimi, dastlab pastga-oldinga, keyin yuqoriga-oldinga sirg'anadi. Bu sirg'anish start devoridan suv yuziga chiqquncha davom etadi va hammasi bo'lib erkaklarda 6–7 m, ayollarda 5–6 m ni tashkil qiladi.

**Suzish harakatini boshlash va suv yuziga chiqish.** Albatta, suzishni sirg'anish tezligi suzish tezligiga teng bo'lib qolganda yoki hatto undan biroz tezroq bo'lganda boshlash yaxshi samara beradi, keyingi o'ng (yoki chap) qo'l bilan shunday eshiladiki, eshish oxiriga yetganda tana suv sathida bo'lishi kerak. Shunda suzuvchi chap (yoki o'ng) qo'lini havoga ko'tarib oldinga tashlashga ortiqcha kuch sarf qilmaydi, boshqa qo'li bilan esa suv ostida eshish harakatini bajaradi va h.k.

### **Burilishlar texnikasi**

Ma'lumki, suzish sporti musobaqalari, odatda, uzunligi 25 yoki 50 metrli havzalarda, 50 m dan 1500 m gacha masofalarda olib boriladi. O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tezlik ko'rsatkichini oshirish uchun sportchi burilish texikasini juda yaxshi egallagan bo'lishi kerak. Kim shu burilish jarayonini aytarli qiynalmay, kuch sarf qilmay va unumli bajara olsa, u burilishga qadar saqlanib kelgan maromni – tezlikni burilgandan keyin ham davom ettira oladi. Eng muhimi, u quvvatni tejagan bo'ladi. Burilish soni havzaning uzunligiga va suzish masofasiga bog'liq. Masalan, 25 m li havzada 50 m masofaga suzilganda 1 martagina burilsa, 400 m masofaga suzilganda 15 marta, 150° li masofaga suzilganda 59 marta burilish lozim bo'ladi. Burilish texikasini yaxshi egallagan suzuvchi har safar burilganda 0,5–1,0 soniyadan vaqt tejab boradi. Binobarin, 59 marta burilganda 29,5–59 soniya tejalgan bo'ladi. Burilishni qunt bilan o'zlashtirib olishning ahamiyati shu qadar kattadir.

Hamma burilishlarni shartli ravishda ikki toifaga: ochiq va yopiq burilishga bo'lish mumkin. Ochiq burilish deb, suzuvchining havza devori yonida burilayotib nafas olishiga aytiladi. Demak, bunda bosh suvdan chiqadi. Yopiq burilish deb suzuvchining havza devori yonida boshini suvdan chiqarmay, nafas olmay burilishiga aytiladi. Ko'rinib turibdiki, burilishning bu turlarini boshni suvdan chiqarib burilish va boshni suvdan chiqarmay burilish desa, fikrimizcha, to'g'riroq bo'ladi.

Suzish turlariga qarab burilishlar har xil bo'ladi. Masalan: erkin va chalqancha krol usullarida suzuvchi suzish havzasi devori yaqinidagi 5 m li bayroqchalardan o'tgandan keyin devorga yaqin qolganini biladi va shundan keyin tezlikni susaytirmagan holda burilib, «salto» usuli

bajarilib, ikkala oyoq bilan devordan kuchli depsinib suv yuzasida oldingi holatga o'tiladi va chalqancha suzish davom ettiriladi. Bu usullarda suzuvchi burilish jarayonida oddiy burilish qilib tananing har qanday qismi devorga tegishiga ruxsat etiladi. Brass va delfincha suzish usullaridagi burilishlarda suv havzasining devoriga qo'llar bir paytda va parallel tegishi shart bo'ladi va burilib, oyoqlar bilan depsinib, suvda sirg'anib, o'z usullarida suzishni davom ettirib ketadi. Agar burilish harakatlarini elementlarga taqsimlab, alohida nomlar bilan ifodalaydigan bo'lsak, u holda burilishning ikkala turida ham quyidagicha burilish bosqichlariga ega bo'lamiz: 1) havza devoriga yotib kelish; 2) aylanish; 3) devorga oyoq bilan depsinish va sirg'anish; 4) suzishni boshlash, suv sathiga chiqish va h.k. bilan davom ettirish.

#### **Topshiriq savol**

Suzishning quyidagi usullariga ta'rif bering:

- a) sportcha usulda suzish;
- b) erkin krol usulida suzish;
- d) chalqancha usulda suzish;
- e) delfincha usulda suzish;
- f) brass usulida suzish;
- g) startlarning turlari;
- h) chidamlilik xususiyatini rivojlantirish vositalarining ahamiyati.

---

## **4-BOB**

### **4.1. SUZUVCHILARGA TAYYORLOV MASHQLARINI O'RGATISHNING AMALIY ASOSLARI**

Suzuvchilar uchun tayyorlov mashqlarini o'tkazishdan asosiy maqsad o'quvchi va sportchilarni suvning xususiyatlari bilan tanishtirish, suvda tanani to'g'ri tuta bilish ko'nikmasi va malakasini hosil qilish va suvda nafas olish va chiqarishni o'rgatishdan iborat.

Quyidagi mashqlar guruh tayyorlov mashqlari hisoblanadi:

1. Suv ostida tik turib, qo'l va oyoqlarni harakatga keltirish.
2. Suv ostida bir joydan ikkinchi joyga harakatlanish.
3. Suvga sho'ng'ish.
4. Nafas olish mashqlari.
5. Suv yuziga suzib chiqish.
6. Suvda yotib muvozanat saqlash.
7. Suvda sirpanish.

Tayyorlov mashqlari yuqorida keltirilgan tartibda o'rganiladi, dars davomida bu mashqlardan har bir guruhning asosiy yo'nalishi va undan kutilgan maqsad haqida qisqacha izoh berib o'tish zarur.

Qo'l va oyoqlarni suv ostida turib harakat qilish bilan bog'liq mashqlarni bajarishda qo'l va oyoqlarni shunday holda tutish kerakki, to'chayqalib turgan to'lqinlarga ko'proq qarshilik ko'rsatish mumkin bo'lsin va shug'ullanuvchilar, agar qo'l-oyoqlari to'g'ri turgan bo'lsa, suvdan albatta chiqib olishlari mumkinligiga ishonch hosil qilsin.

Suv tagida turli yo'nalish va turlicha tezlik bilan harakat qilganda (ikkinchi guruh) o'quvchilar harakat qilayotgan odam gavdasiga suvning qanchalik qarshilik ko'rsata olishini, uning zichligini bilib oladilar. Qarshilikning kamayishi yoki ko'payishi gavdaning suvdagi holatiga bog'liqdir.

Suvga sho'ng'ish guruhidagi mashqlar suvga bosh bilan sho'ng'ish malakasini hosil qilishga qaratilgan. Eng asosiy mashq quyidagicha: qo'l bilan qirg'oqni (tarnovni, po'kak-tutqichni va boshqalarni) ushlab turib, chuqur nafas olish kerak, keyin bosh bilan suvga sho'ng'ish

lozim, oyoq yerga tekkach, uni yerdan uzmay, shu holda bir necha daqiqa gavnani tutib turish kerak. Suv ostida qancha vaqt turish kerakligini o'qituvchi va murabbiy aytadi va bu vaqt asta-sekin ko'paytirib boriladi. Bu mashq suvning xususiyatlaridan birini – itaruvchi kuchini ko'rsatishga qaratilgan. Mana shu kuch sababli ham suv ostida, bir narsani ushlamasdan, uzoqroq qolib bo'lmaydi. Agar nafas olmay tushilsa, suv ostida bemalol (bir necha soniya) turish ham mumkin. Bunda suv ostida tik turilsa yoki harakatlansa bo'ladi. O'pkada havo bo'lmaganda gavnaning sof og'irligi ortadi va bu sho'ng'igan suzuvchining suv ostida oz vaqt bo'lsa-da, bemalol turishiga imkon beradi.

Suvga sho'ng'igach, ko'zni ochish tavsiya etiladi. Bu jarayonni suvga obdan sho'ng'ib bo'lgandan so'ng bajarish kerak. Agar suvga ko'z ochiq holda sho'ng'iladigan bo'lsa, suvning ustki qatlami ko'z soqqasiga ta'sir etib, og'riq paydo qilishi mumkin. Bu mashqning bajarilishini ikki kishi kuzata olishi mumkin. Ular bir vaqtda baravar suvga sho'ng'ib, so'ng ko'zlarini ochadilar-da, bir-birlariga barmoqlarini ko'rsatadilar, shu bilan mashq tugaydi. Qirg'oqqa chiqqach, o'qituvchi ularning har biridan sherigi nechta barmog'ini ko'rsatganligini so'raydi. Bu mashqlarni faqat suvi toza va nihoyatda tiniq bo'lgan havzalarda bajarish mumkin. Agar bunga sharoit bo'lmasa, bu mashqlar dars dasturidan chiqarib tashlanadi.

Nafas olish mashqlari tayyorlov mashqlarining asosiy qismi hisoblanadi. Faqat to'g'ri nafas olishni, ya'ni suv ichida nafas chiqarib, suv yuzasida nafas olishni hamda shunga yarasha oyoq, qo'l harakatlarini moslashtirishni o'rganib olgandagina ma'lum masofalarga suzib borish mumkin. Shuning uchun nafas olish mashqlariga ko'proq ahamiyat berish va har bir darsda buning uchun vaqt ajratish kerak. O'quvchi sportchilarga suzib ketayotganda nafas chiqarishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Bunda suvda to'g'ri va o'z vaqtida nafas chiqarishni o'rganib olish nafas olish malakasini egallab olishga bog'liq ekaniga alohida ahamiyat berilishi kerak. Suzib ketayotganda nafas olishning ikki xil – to'xtovsiz va bo'lib-bo'lib nafas olish varianti mavjudligini eslatib o'tish kerak. To'xtovsiz nafas olganda, suvga sho'ng'igan zahoti nafas chiqarila boshlanadi va bu hol suv ostida qancha vaqt bo'linsa, shuncha vaqt davom etadi. Bu, o'z navbatida, harakat sur'atiga bog'liqdir. Bo'lib-bo'lib nafas

olishning to'xtovsiz nafas olishdan farqi shundaki, suvda qancha vaqt turilsa, shuncha vaqt nafas chiqarilmaydi. Boshni suvdan ko'tarishdan oldin tez va qattiq nafas chiqariladi. Biroq, bu hol birdaniga va albatta suv ichida amalga oshirilishi, ya'ni suvga nafas chiqarib, suvdan bosh ko'tarilgach, nafas olinishi kerak.

Nafas olishni o'rganishni birinchi variantdan boshlash zarur. Bunda suvga uzoq, to'xtovsiz nafas chiqarishga erishish lozim. Sportchilarni suvga sho'ng'igandan keyin nafas chiqarmay (5–10 sanoqqacha) turishga o'rgata borish kerak.

Nafas olish mashqlari nafas chiqarishni to'xtatib turish bo'yicha barcha mashqlar bajarilib bo'lingandan keyin bajariladi, suvda nafas chiqarish surunkasiga 50 martagacha yetkazilishi mumkin.

Suv yuziga suzib chiqish mashqlari guruhi yangi muhit sharoitida to'g'ri tura bilish va o'zini tuta bilish refleksini tormozlashga va yangi malaka hosil qilishga, ya'ni gavdani suvda hech qanday tayanchsiz tuta bilishni o'rgatishga qaratilgan. Bu mashqlarni bajarishni o'rganib olgan suzuvchi suvda o'zini ancha dadil tutadi, chunki u endi o'zi o'rgangan mashqlarning ma'lum qoidalariga rioya qilganda suv ostida tayanchsiz turish mumkinligini yaxshi biladi. Suv ostida nafas chiqarmay tura bilish asosiy shartlardan biri hisoblanadi. Agar shu me'yor bajarilsa, gavda turli holatlarda harakat qilib suzishi va suv yuzasiga chiqib olishi mumkin («suzib chiqish», «meduza» va boshqa mashqlar).

Suvda yotish mashqlari guruhining asosiy vazifalaridan biri suzuvchida suvda gavdani gorizontal holatda tuta bilish malakasini hosil qilishdan iboratdir.

Ma'lumki, suzayotgan paytda gavdaning qay holatda bo'lishi suzish texnikasining hal qiluvchi elementi hisoblanadi. Suzuvchi o'z tanasini o'rganilayotgan usulga qarab, suvda to'g'ri tutishni o'rganib olishi kerak. Bu guruh mashqlari xuddi ana shu maqsadga, ya'ni suvda gavdaning zarur holatini saqlashni ta'minlaydigan malaka hosil qilishga qaratilgan. Mashqlarni o'rganib borish jarayonida gavdaning, oyoq-qo'l uchlarining dastlabki holatlari o'zgarib boradi.

Agar bundan oldingi mashqlar guruhi suv yuzida chalqancha yotish malakasini egallashga qaratilgan bo'lsa, suvda sirpanish guruhidagi mashqlar esa texnik vazifani hal etadi: oyoqlarni tayanch nuqtasiga tirab, itarib yuborish natijasida harakatga kelgan gavdaning suv yuzasida to'g'ri holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Dastlab sirg'anish mashqlari juda oddiy holatlardan boshlanib, asta-sekin murakkablashtirib boriladi. Mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin o'quvchilarning dastlabki holatda to'g'ri turishlariga e'tibor berish kerak. Sirg'anishni gavda harakati to'la to'xtaguncha yoki oyoqlar o'z-o'zidan pastga ketguncha davom ettirish kerak. Yaxshi sirg'anish uchun dastlabki holatdan gorizontaal yo'nalishda qattiq zarb bilan oldinga chiqish kerak (kuch gavdaning uzunasiga harakat qiladi). Sirg'anish mashqi qo'llarni turli holatda (ko'krakda, belda, yon tomonda) tutgan vaziyatda bajarilishi mumkin. Sirg'anish vaqtida qo'llarning bunday turlicha holatda turishiga qarab gavdaning og'irlik markazi va suzuvchanligi o'zgaradi va bu hol shug'ullanayotgan kishilarni gavdaning turli mushak guruhlarini ishga solish, qo'l-oyoq uchlarini harakatga keltirish, boshni to'g'ri tutish orqali gavdani hamisha gorizontaal holda tutib, muvozanat saqlashga o'rgatadi.

#### **4.2. SUZISH TURLARI BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMALAR**

Suzish texnikasini o'rganish deganda, suvda mashg'ulotlar o'tkazish bilan birga, suzuvchilarga o'rganilayotgan suzish usullari, suzish texnikasi variantlari, uning xarakterli xususiyatlari, elementlarini o'rganishdagi izchillik, suzishning uyg'un usullarida ularning ahamiyati, har bir usulning tezlik imkoniyatlari va boshqa masalalar haqida nazariy ma'lumotlar berib borish ham nazarda tutiladi. Tushuntirishlar vaqtida suzish usullarini, ayrim elementlarni va asosiy mashqlarni bajarib ko'rsatish kerak. Agar bu ishga malakali suzuvchilar jalb qilinsa yanada yaxshi bo'ladi. Suzish texnikasini namoyish etganda, harakatlarni bajarishdagi sikllilik xarakteriga, oyoq-qo'l bilan harakat qilishning sifatiga, nafas olish tartibiga va, ayniqsa, nafas olishning oyoq-qo'l harakatlari bilan mos kelishiga e'tibor berish zarur.

##### **Suzishda sport usullari quyidagi texnika sxemasi bo'yicha o'rganiladi:**

1. Harakat shakllari bilan quruqlikda tanishiladi.
2. Suzish usulining elementlari va texnikasi suvda birgalikda o'rganiladi.
3. Suzish usullari va ularning elementlari namoyish etiladi.

4. Suzish usullari texnikasi va ularning elementlari nazariy jihatdan asoslanadi.

5. Suzish usullari va uning elementlari takomillashtiriladi.

**Suvda suzishning har bir elementi, texnikasi quyidagi tartibda o'rganiladi:**

- a) oyoqlar bilan harakat qilish o'rganiladi;
- b) nafas olish texnikasi o'rganiladi;
- d) oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganiladi;
- e) qo'llar bilan harakat qilish o'rganiladi;
- f) qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganiladi;
- g) nafas olmay suzayotganda oyoq-qo'llar harakatini moslashtirish o'rganiladi;
- h) suzish usullari umumiy tarzda o'rganiladi.

**Suzish texnikasi elementlari suvda quyidagicha tartibda o'rganiladi:**

1. Biror narsaga tayanib yoki biror narsani ushlab turib (bort yonida yoki suv tubida oyoqni yerga qo'ygan holda) harakat qilish o'rganiladi.

2. Tayanch holatda bir joyda turib harakat qilish va surilish (sherik yordamida) o'rganiladi.

3. Tayanchsiz holatda siljish harakati o'rganiladi.

4. Tayanchiqlar (taxta, doira va boshqalar)dan foydalanib, harakat qoidalari o'rganiladi va takomillashtiriladi.

**Suzishni o'rgatuvchi murabbiy va mutaxassislarning ish tajribasida suzish texnikasi elementlarini o'rganishning uch xil varianti mavjud:**

*Birinchisi.* Suzish texnikasining elementi erkin va biroz to'xtalib nafas olib harakat qilganda, avval tayanch holatda (bort yonida yoki suv ostiga oyoq qo'yib, tik turgan holda), so'ngra tayanch holatda bir joyda turish va harakat qilish (sherik yordamida) hamda tayanchsiz holatda o'zini tuta bilish orqali o'rganiladi. So'ngra shu texnika elementi aynan shunday tartibda nafas olish bilan moslashtirilgan holda o'rganiladi.

*Ikkinchisi.* Suzish texnikasining elementi erkin va biroz to'xtalib nafas olgan tayanch (bort yonida yoki suv ostiga oyoq qo'yib tik



turgan) holatda o'rganiladi. Keyin ana shu element yana o'sha holatda nafas olish bilan moslashtirilgan holda o'rganiladi. So'ngra bu elementni tayanch holatida (sharik yordamida) erkin va biroz to'xtatib nafas olgan holda o'rganishga kirishiladi. Keyin shu element xuddi o'sha holatda nafas olish bilan moslashtirib o'rganiladi va shu tartib takrorlanaveradi.

*Uchinchi.* Suzish texnikasi tayanch holatda (bort yonida yoki suv ostiga oyoq qo'yib, tik turgan holda) o'rganiladi. Birinchi mashq dastlab erkin nafas olgan holda bajariladi, keyin nafas olishni biroz to'xtatib va oxirida nafas olish bilan moslashtirilgan holda o'rganiladi. So'ngra xuddi shu tartibda tayanch holatda ikkinchi, uchinchi va undan keyingi barcha mashqlar ham bajarila boradi. Suzish texnikasi elementlarining boshqa tayanch va tayanchsiz holatlari ham xuddi shu yo'nalish asosida o'rganiladi.

Mazkur qo'llanmada barcha variantlar har bir darsning muayyan vazifalariga qarab ifoda etilgan.

Tayanch holatida oyoqlar harakatini o'rganishga kirishishdan avval o'quvchi yoshlarni harakat o'rganiladigan dastlabki holat bilan tanishtirish kerak. Bu – suvda qo'llar bilan bort chetiga yoki havza tagiga tayanib, gavdani gorizontol holatda tuta bilishdir. Chalqancha yotib suzishni o'rganishga kirishilayotganda ham ana shunday tayanchli dastlabki holat sinab ko'riladi. Faqat shundan keyin mazkur holatlardagi harakatlarni o'rganishga kirishish mumkin. Dastlabki holatni sinab ko'rish barcha guruh mashqlari uchun majburiydir.

Oyoqlar bilan harakat qilishni o'rganishning navbatdagi bosqichi sherigi yordamida tayanch holatida tura bilishdir. Guruh ikki guruhchaga bo'linadi va juft-juft bo'lib saflanadi. «Birinchi» o'zlarini gorizontol holatda tutadilar (o'rganilayotgan usulga qarab, ko'krak bilan, chalqanchasiga va yonlamasiga yotadilar), «ikkinchi» esa «birinchi»ni, o'rganilayotgan elementga qarab, qo'llaridan, oyoqlaridan, bellaridan ushlab turadilar. Bunda sherikni shunday ushlab turish kerakki, u gavdani gorizontol holda tuta olsin. Harakatlarni bu holda o'rganayotganda, yordamlashayotgan kishilardan sheriklari bajarayotgan harakatlarning sifatini diqqat-e'tibor bilan kuzatishlarini va qo'pol xatolarni ko'rsatib turishlarini me'yorga aylantirish kerak. O'qituvchining ko'rsatmasiga muvofiq sheriklar rollarini almashadilar.

So'ngra oyoqlar bilan harakat qilishni qo'llar turli holatda bo'lgan tayanchsiz sharoitda o'rganishga kirishiladi. Bunda gavdaning suvga

sirpanib tushish vaqtida to'g'ri holatda bo'lib qolishiga alohida ahamiyat berish kerak.

Tayanchsiz holatda oyoqlar bilan harakat qilishni o'rganishga qaratilgan barcha mashqlar dastlab nafas olishni biroz to'xtatgan holda bajariladi (erkin nafas olishdan foydalanilmaydi). Bu mashqlarning asosiy vazifasi gavnani to'g'ri gorizontal holatda tutishga rioya qilib, oyoqlar bilan to'g'ri harakat qilishni o'rganishdan iboratdir. Suzuvchilarning butun diqqat-e'tibori mana shunga qaratilgan bo'lishi kerak. Chalqanchasiga yotib suzayotganda, mashqlar nafasni erkin olgan va biroz to'xtatgan holda bajarilishi ham mumkin.

Navbatdagi mashqlar turli holatlarda (ko'krakda, chalqanchasiga suzganda) oyoqlarni nafas olish bilan moslashtirib harakat qildirib olishni o'rgatishga qaratilgan. Agar suzuvchilar gorizontal holatda sirpanib suzishni, suzish texnikasining ayrim elementlari bajarilayotganda to'g'ri nafas olishni, tayanchli va tayanchsiz holatlarda oyoqlar bilan harakat qilishni yaxshi o'rganib olgan bo'lsalar, harakat bilan nafas olishni moslashtirishni ham osonroq va puxtaroq bilib oladilar. Endi bu elementlarning hammasidan foydalanib, ularni bir-biri bilan moslashtirib, ma'lum masofaga bemamlol suzib borish vazifasi qo'yiladi. Bunda butun kuch va e'tiborni oyoqlarni bexato harakat qildirib, to'g'ri nafas olishga qaratish kerak.

Bunday moslashuvni samarali o'rganishning eng asosiy shartlaridan biri navbatdagi har bir darsda uzoqroq-uzoqroq masofaga suzib turishdan iboratdir. Bunday yo'nalish, harakat va nafas olish texnikasini yaxshilashdan tashqari, shug'ullanayotgan sportchilarning mahoratlarini ham oshiradi.

Qo'llar bilan harakat qilishni o'rganish ham suzuvchilarni quruqlikda harakat texnikasi bilan tanishtirishdan boshlanadi. Bunda shug'ullanuvchilarga qo'l harakatining texnikasi: shakli va xarakteri (qo'lning yo'nalishi, amplitudasi, kuchi va tezligi) haqida, qo'l harakati texnikasining variantlari to'g'risida nazariy ma'lumotlar beriladi. So'ng o'quvchilar olgan bilimlari asosida quloch ochib suzishga doir harakatlar: quloch ochib suzish va bunga tayyorlanish harakatlarini bajarayotganda qo'lning holati, bir siklda quloch ochib suzishdagi qo'l harakatining fazalari bilan tanishadilar. Quloch otishning qaysi momentlari gavnaning suvda harakat qilishi uchun eng qulay sharoit yaratishini va binobarin, kuchni me'yor bilan sarflash kerakligini quruqlikdagi mashqlarda ko'rsatib o'tish zarur.

Qo'l harakatini nafas olish bilan moslashtirishga o'rganish ham bu koordinatsiyani quruqlikda tanishtirishdan boshlanadi. Bunda boshning o'z vaqtida nafas olish maqsadida burilishi (ko'tarilishi) ga, tez, to'liq nafas olishga, keyin yana boshni avvalgi holiga keltirib, suv ichida nafas chiqarishga e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. O'rganishning dastlabki davrida nafas olish to'xtovsiz bo'lishi kerak. Biroq suzuvchilarni to'xtab-to'xtab nafas olish jarayoni bilan ham tanishtirish kerak.

Suvda qo'llar harakatini o'rganish suv ostiga oyoq qo'yib, tik turgan holda va biroz entikib harakat qilish bilan boshlanadi. Bunda avval erkin nafas olinadi, keyin nafas biroz to'xtatiladi. Oxirida harakatlarni nafas olish bilan moslashtirish mashqlari boshlanadi. Xuddi shu holatda suzuvchilar suv ostida sekin olg'a siljib, erkin va to'xtab-to'xtab nafas olgan holda qo'l harakatini o'rganadilar. So'ngra shu mashqlarni nafas olish bilan moslab bajaradilar.

Qo'l harakatini o'rganishga doir navbatdagi mashqlar shug'ullanuvchining sherigi yordamida amalga oshiriladi. Bunda yordamlashish tartibi quyidagicha: harakatni bajarayotgan kishilar suvga (ko'krak bilan yoki chalqanchasiga) yotadilar va sekin oyoqlarini keradilar; sheriklar yotganlarning oyoqlari orasida turib olib, bellaridan ushlab, muvozanat saqlashlariga yordamlashadilar. Xuddi shu holatda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishga o'rgatiladi.

Qo'l bilan qilinadigan keyingi harakatlarni o'rganish tayanchsiz vaziyatda olib boriladi. Bunda tayangan holatda nafas olish mashqlarini takrorlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Chunki ana shundan so'ng qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish boshlanadi. Qo'l bilan harakat qilishni tayanchsiz holatda o'rganish ancha qiyin mashqlardan hisoblanadi. Shuning uchun tegishli mashqlarni bajarishganda shug'ullanuvchilar oyoqlar bilan sekin-sekin harakat qiladilar, lekin ularning diqqat-e'tibori qo'l harakati mashqlarining qanday bajarilayotganligiga qaratilishi kerak. To'g'ri quloq ochish texnikasini o'rganish uchun shu sohadagi ma'lum mashqlar guruhidan foydalanish mumkin. Bunda aniq va erkin harakat qilishga hamda gavdaning olg'a qarab harakat etishiga erisha borish zarur.

Bu harakatlarni bir-biriga moslashtirishni o'rganib borgan sari, oyoqlar faol ishlaydigan bo'ladi. Oyoq va qo'llar harakatini

moslashtirish o'rganilayotgan paytda bu koordinatsion (qo'shma) mashqlar nafas olishni biroz to'xtatib bajariladi. Lekin bu mashqlar harakatni va nafas olishni bir-biriga moslashtirish mashqlarini egallab olganlar bilangina o'tkaziladi. Qolganlar esa butun diqqat-e'tiborlarini nafas olish mashqlarini bajarishga qaratadilar.

Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari bajarilayotganda, mazkur usulning to'liq koordinatsiyasi ham baravar o'rganila boshlanadi.

Suzishning yaxlit usulini o'rganish uchun har bir dars bo'yicha tuzilgan rejada ko'rsatilgan bir qator mashqlarni bajarish ko'zda tutiladi.

Mashqlarni bajarishdan tashqari u darsdan bu darsgacha to'liq koordinatsion masofalarni uzaytirib borish kerak. Bunda barcha harakatlarni ortiqcha kuch sarf qilmay, silliq va erkin holda bajarishga erishmoq kerak.

### **4.3. ERKIN USULDA SUZISHNI O'RGANISH BO'YICHA USLUBIY KO'RSATMALAR**

Erkin usulda suzish deganda, muayyan vazifalarni hal etish bilan bog'liq bo'lgan qator harakatlarni turli holatlarda suv ichida bajarish uchun suzish bo'yicha hosil qilingan malakalardan foydalanishni tushunamiz. Erkin usulda suzishning asosiy turlari chuqurlikka va uzunasiga sho'ng'ish, cho'kayotgan kishini qutqarish, u qirg'oqdan bu qirg'oqqa suzib o'tish, suvga oddiy sakrashlardan iborat bo'ladi.

Erkin usulda suzishning asosiy ko'nikmalari suzishning sport usullarini o'rganish jarayonida hosil qilinadi. Erkin usulda suzish turlari maxsus darslarda o'rgatiladi.

Sirtidan o'quvchi sportchilar suvga oddiy sakrash, chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish hamda cho'kayotgan kishini qutqarishni o'rganadilar va ana shu turlar bo'yicha me'yoriy nazorat mashg'ulotlarini bajaradilar.

Chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish texnikasi start oldidan va startdan keyin bajariladigan maxsus mashqlar elementidan, suvga sho'ng'ish texnikasi sho'ng'ish chuqurligini va harakat yo'nalishini o'zgartirish, suv ostida (chuqurlikka va uzunlikka) harakat qilish usullari (texnikasi)dan iborat bo'ladi. Suzuvchilar bu elementlarning barchasi bilan nazariy jihatdan tanishgan bo'lishlari kerak. Ular

amaliy ravishda suvning chuqur joyida, quyidagi me'yorlarga, albatta, rioya qilingan holda o'rgatiladi.

1. Chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish mashqlari o'tkazilayotganda havzaning suvi tiniq, vannaxona esa kamchiliklardan xoli bo'lishi kerak.

2. Suvi tiniq bo'lmagan havzada mashq o'tkazilganda belga shnur (yoki arqoncha) bog'lab olish kerak. Uning bir uchi o'qituvchining qo'lida bo'ladi. Zarur bo'lib qolganda, o'qituvchi tezlik bilan shug'ullanayotgan o'quvchi yoki sportchini ana shu arqoncha yordamida suvdan tortib oladi.

3. Suvga o'qituvchining ruxsatisiz sho'ng'ish qat'iy man etiladi.

4. Suvga sho'ng'iganda suzib o'tiladigan masofani va sho'ng'ish chuqurligini asta-sekin oshirib borish lozim. Bunda 25 metrdan ortiq uzunlikka suzishga va 4 metrdan ortiq chuqurlikka sho'ng'ishga ruxsat etilmasligi kerak.

5. Eshitish organlari kasal bo'lib tuzalgan o'quvchilar shifokorning maxsus ruxsatisiz mashg'ulotlarga qo'yilmasligi kerak.

6. Suv ostida bajariladigan barcha mashqlar darsning asosiy qismida amalga oshiriladi. Biroq har bir darsda bunga ajratilgan vaqt darsga ajratilgan umumiy vaqtning 20–25 foizidan oshmasligi kerak.

7. Mashg'ulotlarda intizomga qat'iy rioya qilish kerak. Bir vaqtning o'zida uzunlikka va chuqurlikka sho'ng'uvchilarning soni dars o'tayotgan o'qituvchilardan ko'p bo'lmasligi kerak. Bir guruh suvdan chiqqandan keyingina navbatdagi guruh mashqlarni bajarishga kirishadi. Qolgan o'quvchilar sayoz joyda yoki qirg'oqda turishlari kerak. Suv ostiga, albatta, ochiq ko'z bilan sho'ng'ish kerak.

8. Uzunlikka sho'ng'ish mashqlari bajarilayotganda, startdan 25 metr masofada har bir sho'ng'uvchiga kuzatuvchi tayinlash kerak.

Cho'kayotgan kishini qutqarishga doir mashqlar quruqlikda va suvda olib boriladi, quruqlikdagi mashg'ulotlarda suvdagi baxtsiz hodisalarning oldini olish tadbirlari to'g'risida nazariy suhbatlar o'tkaziladi, o'quvchilar cho'kayotgan kishi suz olmay qolish sabablarining eng ko'p tarqalgan ko'rinishlari va undan qutulib chiqish usullari, shuningdek, uni qutqarib, suvdan olib chiqish usullari bilan tanishtiriladi.

Suvga g'arq bo'layotgan kishiga amaliy yordam ko'rsatish usullari tanlanayotganda, bir qator shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

Birinchiidan, cho'kayotgan kishi o'zini qanday tutayotganiga qarash kerak. Agar u o'zini notinch tutayotgan bo'lsa, qutqaruvchining qo'lga yoki boshqa a'zolariga yopishib olmoqchi bo'lsa, unda qutqarishning shunday usulini qo'llash kerakki, cho'kayotgan kishining qo'l harakatlari cheklanib qolsin. Masalan, uning bel tomonidan borib, qarama-qarshi tomonidagi qo'lidan ushlash kerak.

Ikkinchiidan, cho'kayotgan kishining ahvoliga qarash lozim. Agar u hushidan ketgan bo'lsa, uni qutqaruvchi o'zi yaxshi o'zlashtirgan eng yaxshi usul bilan olib chiqishi kerak. Agar cho'kayotgan kishi hali hushyor bo'lsa, uning yuzi suv yuzasida bo'ladigan usulni tanlash kerak.

Uchinchiidan, suzuvchi cho'kayotgan kishini qutqarib chiqish uchun suzib o'tishi kerak bo'lgan masofani hisobga olishi kerak.

Suvga oddiy sakrashni o'rganish va bundan sinov topshirish uchun ikki dars ajratilgan. Bu mashqlarga oldindan tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun quruqlikda maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar shug'ullanayotgan kishilarni sakragan vaqtda gavdaning holati bilan tanishtiradi, ikkala oyoq bilan bab-baravar itarib sakrashga, suvga uchib tushayotganda gavdaning to'g'ri yoki bukilgan holatini saqlay bilishga, qo'llarni to'g'ri tutishga o'rgatadi. Suvga sakrash o'rganilayotgan vaqtda amal qilinishi lozim bo'lgan asosiy shartlardan biri balandlikni asta-sekin oshirib borishdir. Suvga sakrash mashqlari intizomga qat'iy rioya qilishni me'yorga aylantirishni taqozo etadi. Shug'ullanayotgan kishilarga balandlikdan faqat bittadan, birin-ketin sakrashga ruxsat etiladi; navbatdagi kishining sakrashiga faqat undan oldin sakragan kishi suvdan chiqqandan keyin ruxsat berilishi mumkin.

Oddiy sakrashga o'rganishni pastroq tepalikdan, masalan, havza qirg'og'idan boshlash kerak. O'qituvchi sakrashning barcha asosiy elementlari to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi kerak. Sakrash, asosan, uzunlikka emas, balandlikka qarab bajarilishi zarur; gavda shunday holat (to'g'ri, yarimbukilgan, bukilgan holat)ni egallashi kerakki, u suvga to'g'ri sakrash qoidasiga muvofiq bo'lsin; oyoq uchlari uzatilgan, bosh esa me'yor qilingan holatda bo'lishi kerak. Sakraganda atrofga ko'p suv sachramasligi kerak. Bunday suv sachratmasdan sakrash sakrashning asosiy, eng muhim elementlaridan biri – suvga tushish elementining to'g'ri bajarilganini ko'rsatadi.

«Suzish» o'quv manbalari maktab dasturida ifodalangan o'yin va estafetalardan iboratdir. Ular deyarli har bir darsda o'tkazilishi va xilma-xil vazifalarni hal etishi mumkin. Biroq o'yin turlari shug'ullanayotgan kishilarning suzish mashg'ulotlariga qay darajada tayyor ekanliklari hisobga olingan holda tanlanishi lozim. Suzish bo'yicha o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etiladigan o'yinlarning ko'pchilik qismi shartli ravishda ikki guruhga bo'linadi:

1. Suzish texnikasi bo'yicha o'tkaziladigan mashqlarni va ularning elementlarini o'rganish hamda takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan o'yinlar.

2. Shug'ullanuvchilarga emotsional ta'sir ko'rsatish uchun o'tkaziladigan o'yinlar.

Birinchi guruhdagi o'yinlar mashqlarni bajarishni o'rganib olishga hamda ularning sifatini tekshirishga yordam beradigan vosita sifatida qo'llaniladi. Hamma o'zini erkin tutgan o'yin holatida, barchaning e'tibori o'yin topshiriqlarini bajarishga qaratilgan bir sharoitda, ilgari hosil qilingan malakalar sifatini har qachongidan yaxshiroq tekshirib olish mumkin.

Ikkinchi guruh o'yinlaridan deyarli har bir darsda foydalanish mumkin. Biroq ularni turli mashqlar ko'plab o'tkazilishi zarur bo'lgan darslarga tatbiq etish maqsadga muvofiqdir. Emotsional ta'sir ko'rsatish uchun turli yo'nalishlarda ko'plab joy almashtirish bilan bog'liq bo'lgan dinamik o'yinlardan foydalanilgani ma'qul.

Ko'pchilik o'yinlar ko'rsatilgan ikkala vazifani bab-baravar hal etishi mumkin.

O'yinlar o'tkazilayotgan vaqtda suv havzasining kattaligi va chuqurligi, zarur jihozlarning mavjudligi, suvning harorati va sifati hamda boshqa sharoitlar hisobga olinishi kerak.

O'yinlarni o'tkazishda quyidagi me'yorlarning bajarilishiga e'tibor berish kerak:

1. O'yinda suzish texnikasining ilgari o'rganilgan elementlari takomillashtirilishi zarur.

2. Har bir o'yinda butun guruh faol ishtirok etishi kerak.

3. O'yin shug'ullanayotgan kishilarga emotsional ta'sir ko'rsatish vositasi bo'lishi kerak.

4. O'yinning har bir qatnashchisi faol suratda jismoniy harakat qilishi lozim.

5. O'qituvchi o'z ish joyini barcha ishtirokchilarning harakatini bemalol nazorat qilishi mumkin bo'lgan joy tarzida belgilashi lozim.

6. Suvning harorati pastroq bo'lgan paytlarda faqat serharakat o'yinlardan foydalanish kerak.

Uchrashuv, chiziqli, aralash kabi turli xildagi estafetalarga nisbatan ham yuqoridagi singari me'yorlar qo'yiladi. Biroq estafetalar, asosan, suzish texnikasini va shug'ullanayotgan kishilarning tayyorgarligini takomillashtirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bu yerda, shuningdek, his-hayajon omili ham muhim ahamiyatga molikdir. Estafetalar o'tkazish uchun jamoalar tuzilayotgan paytda shug'ullanayotgan kishilarning jinsini va tayyorgarlik darajalarining xilma-xilligini hisobga olish zarur. Estafetalardan jismoniy harakatlarni kamaytirish vositasi sifatida ham foydalaniladi: suzish texnikasini baholash uchun o'tkaziladigan estafeta, «kim sekinroq suzib o'tadi» deb atalgan estafeta va boshqalar shular jumlasidandir.

Sinov darsi quyidagi tarzda tashkil etiladi. O'qituvchi o'quvchilarni sinov mashqlarini topshirish shartlari bilan quruqlikda yana bir marta batafsil tanishtiradi, keyin o'quvchilarning o'zlari bu mashqlarni 15–20 daqiqa davomida mustaqil ravishda suv ichida bajaradilar.

Sinov mashqlarini bajarish vaqtida butun 50 metrlik masofaga suzish usullari texnikasiga, shuningdek, suvda burilish va startdan suvga sakrash mahoratlariga ham baho beriladi.

Suzish texnikasi balli baholash tizimida baholanadi. Suzish texnikasi bexato bajarilsa, 86–100 ball qo'yiladi. Suzish texnikasining ayrim elementlarini bajarishda kichik xatolar uchrasa 71–85 ball, agar harakatlarni koordinatsiyalash vaqtida oddiy xatolarga yo'l qo'yilsa-yu, sinov masofasi suzib o'tilsa, 55–70 ball, mashqni bajara olmasa 20–54 ball qo'yiladi. Suzish texnikasi elementlari va harakatlarni koordinatsiyalashda qo'pol xatolarga yo'l qo'yilsa yoki masofa suzib o'tilmasa ham yomon ball qo'yiladi. Agar sinov topshirayotgan o'quvchi harakatlarni nisbatan to'g'ri bajarsa-yu, lekin ularni nafas olish bilan moslashtira olmasa, u holda unga ham «qoniqarli» ball qo'yib bo'lmaydi.

Yuqorida keltirilgan me'yorlar suzishning o'rganiladigan barcha usullariga birdek taalluqli bo'lib, suzish kursi bo'yicha amaliy manbalarni o'rganish davrida to'la tatbiq etiladi.



#### **4.4. SUV MUHITINI O'ZLASHTIRISHGA DOIR TAYYORLOV MASHQLARINI O'RGATISH**

##### **Quruqlikda:**

1. O'quv jarayonida olib boriladigan amaliy mashg'ulotlarning vazifalari va mazmuni, dastur bo'limlarini o'rganishdagi izchillik, ishning vosita va uslublari, o'quvchilarning mazkur ish rejasidagi bo'limlar bo'yicha bilimlarini oshirib borish nazarda tutiladi.

2. Suvda bajariladigan tayyorlov mashqlarini, suzishni o'rganishda ularning rolini, asosiy guruhlar va o'rganishning izchilligini nazariy, amaliy bajarib ko'rsatish va ular haqida tushunchalar berish lozim.

##### **Suvda:**

1. Suv ostida tik turgan holda qo'l va oyoqlarni quyidagicha harakatlantirish o'rgatiladi:

a) tik turgan holda qo'llarni chapga, o'ngga, oldinga va orqaga uzatib, ikkala qo'lni baravar, galma-gal, undan keyin esa chalishtirib (kaftlarning holatini o'zgartirib, ya'ni ichkariga, tashqariga, oldinga va gavda tomonga o'girib) harakat qilish;

b) shu harakatlarning o'zini gavdani biroz oldinga engashtirgan holda bajarish;

d) chap (o'ng) oyoq bilan siltab oldinga, orqaga, yon tomonlarga, so'ng oyoqlarni chalishtirib, tovonlar holatini o'zgartirib, bir qo'l bilan bortni ushlagan holda harakat qilish;

e) shu mashqlarni doirada turib, juft-juft bo'lib bajarish;

f) shu mashqlarni yakka-yakka bajarish.

2. Suv ostida yurishni o'rgatish mashqlari:

a) suv tagida ikki kishi, uch kishi bo'lib, qo'l ushlab yurish;

b) suv tagida ikki kishi, uch kishi bo'lib, avval gavdani tik, keyin oldinga engashtirgan holda qo'l ushlab yugurish;

d) yakka-yakka bo'lib quvlashib, kimo'zarga chopish.

3. Sho'ng'ish mashqlarini o'rgatish:

a) tik turib chuqur nafas olish, o'tirish, suvga obdan sho'ng'ib bo'lgach, o'ngacha sanash, so'ng tik turib nafas olish, chiqarish;

b) xuddi shunday sho'ng'ish, undan oldin nafas olish, sho'ng'ib, uchgacha sanalgandan keyin, suv ichida ko'zni ochish;

d) xuddi shunday sho'ng'ish, lekin uch deganda ko'zlarni ochib, o'z barmoqlariga tikilib qarash (bunda bir qo'l bilan biron narsani, masalan, bort, tarnov, narvon va boshqalarni ushlab turiladi);

e) xuddi shunday sho'ng'ish, juft-juft bo'lib, suv ichida yuzma-yuz turib sherigi ko'rsatgan barmoqlarni sanash.

4. Nafas olishni o'rganish mashqlari:

a) tik turib chuqur nafas olish va sekin, cho'zib nafas chiqarish;

b) oyoqlarni kerib, gavadani oldinga engashtirish; qo'llarni tizzagacha qo'yib, iyakni suv yuzida tutish – chuqur nafas olish va suvga qattiq nafas chiqarish («suvga puflash»).

d) mana shunday dastlabki holatda nafas olish, yuzni suv ichiga olib, nafas chiqarish;

e) suvda tik turgan holda nafas olish, so'ng o'tirish va suvga sho'ng'ib bo'lgach, nafas chiqarish;

f) xuddi shunday sho'ng'ish, faqat og'iz (yoki burun)dan nafas chiqarish;

g) xuddi shunday sho'ng'ish, og'iz va burundan bab-baravar nafas chiqarish, nafas chiqara boshlaganda, ko'zlarni ochib yuborish;

h) nafas chiqarish tezligini muvofiqlashtirgan holda (tez, qattiq, sekin, cho'zib va hokazo) sho'ng'ish.

5. Suv yuziga suzib chiqish mashqlarini o'rgatish:

a) tik turib chuqur nafas olish, cho'nqayib o'tirish; suvga sho'ng'ib bo'lgach, qo'llar bilan boldirni quchib, boshni ko'krakka bosib, g'ujanak bo'lib olish va xuddi shu holatda gupsar (pufak) singari suv yuzasiga suzib chiqish (nafas olishni to'xtatgan holda);

b) xuddi shunday sho'ng'ish, suv ostida oyoq-qo'llarni uzatib yuborish va ularni o'z holiga bo'sh qo'yish va shu tarzda suv yuziga suzib chiqish («meduza» bo'lish);

d) oldinga engashish, qo'llarni uzatib, suv ustiga qo'yish, nafas olish, boshni suvga sho'ng'itib, oyoqni yerdan uzish va qo'llarni suv ostiga tekkizishga intilish; shu holatda biroz yotish («o'rdakcha sho'ng'ish»ni bajarish).

6. Suvda yotish mashqlarini o'rgatish:

a) gupsan (g'ujanak, pufak) holatida (suv yuzasiga chiqib olingandan keyin) yoki oyoq va qo'llarni uzatib yuborish; ikki tomonga oyoq va qo'llarni yoyib uzatish, shu holatda suv yuzasida yotish, iyakni ko'krakka qisib olish, nafas olishni to'xtatish («yulduzcha» yasash);

b) «yulduzcha» holatida qo'llarni yig'ish va yoyish;

d) shu holda oyoqlarni yig'ish va uzatish;

e) shu tarzda oyoq va qo'llarni baravar yig'ish va yoyib uzatish;

f) xuddi shu holatda qo'l va oyoqlarni galma-galdan yig'ish va yoyib uzatish;

g) oldinga engashish, qo'llarni suv ustiga chiqarib, chuqur nafas olish, suvga yotib olish, qo'l va oyoqlarni ikki yoqqa mumkin qadar kengroq yozib yotish;

h) oyoqlarni kerib suvda tik turish, qo'llarni tepaga va yonga uzatish – sekin chalqanchasiga yotish («yulduzcha» yasash);

i) «yulduzcha» holatida chalqancha yotib, yuqoridagi («b»dan «f»gacha) mashqlarni bajarish.

j) ko'krak bilan yotib, yasalgan «yulduzcha» holatidan chalqanchasiga o'girilib olish (chalqanchasiga yotib «yulduzcha» yasash) va shu holda yotish (o'ngga, chapga va xohlagan tomonga erkin burilish);

k) chalqanchasiga yotib, yasalgan «yulduzcha» holatidan o'girilib, ko'krak bilan yotib olish (ko'krakda yotib «yulduzcha» yasash).

7. Ko'krakda va chalqancha yotib sirpanishni o'rgatish, mashqlari:

a) oldinga engashish, nafas olish, betni suvga sho'ng'itish, cho'nqayib o'tirish, suv ostiga oyoq tirab, suv yuzida to to'xtaguncha suzish;

b) tik turib, qo'llarni yon tomonga tushirib nafas olish, cho'nqayib o'tirib va orqaga tashlanib, suv ostiga oyoq tirab chalqanchasiga sirpanish;

d) qirg'oqqa orqa o'girib, chap (o'ng) oyoqni devorga qo'yish, qo'llar suv yuzasida turganicha nafas olish, so'ng engashish, betni suvga tushirish, devorni oyoq bilan itarib, ko'krakda sirpanib suzish;

e) qirg'oqqa orqa o'girib, chap (o'ng) oyoqni devorga qo'yish, qo'llarni yon tomonga tushirish, nafas olish, orqaga engashib turib, devorni oyoq bilan itarib chalqanchasiga sirpanib suzish;

f) qo'llar yonga tushirilgan holda ko'krakda sirpanib suzish;

g) chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatib, ko'krakda sirpanib suzish;

h) ikki qo'lni oldinga uzatgan holda ko'krakda sirpanib suzish;

i) qo'llarni yonga yopishtirib, chalqanchasiga sirpanib suzish;

j) chap (o'ng) qo'lni boshdan oshirib, chalqanchasiga sirpanib suzish;

k) ikkala qo'lni boshdan oshirib, chalqanchasiga sirpanib suzish;

l) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda, orqaga (chap yo o'ngda) aylanib, chalqanchasiga yotib olish, qo'llarni yon tomonga gavdaga yopishtirish;

m) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda, orqaga (chap yoki o'ngdan) aylanib, chalqanchasiga yotib suzish, chap (o'ng) qo'lni boshdan oshirib, ikkinchisini yon tomonga gavdaga yopishtirish;

n) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda (orqaga chap yoki o'ngdan) aylanib, chalqancha yotib suzish, ikkala qo'lni boshdan oshirib olish;

o) chalqanchasiga yotib sirpanib suzayotganda qo'llarni turli holatlarda tutib, gavdani aylantirish va ko'krakda sirpanib suzish.

8. Suvda qayta-qayta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Birinchi guruh mashqlarini bajarganda, hamisha quloch yozib suzayotgan qo'llar va suvni itarib, gavda harakatini amalga oshirayotgan oyoqlar holatini tez-tez o'zgartirib turish kerak. Ularni shunday tutish kerakki, dastlab suvni ko'proq itarib, oldinga intilish uchun qulaylik yaratilsa, so'ng buning aksi, ya'ni oyoq-qo'llarni osonlik bilan yana dastlabki holatga keltirish uchun harakat qilish kerak. Bu o'quvchilarda suvdan kuch bilan itarilib qutulib chiqish faqat ma'lum qoidalarga amal qilinganda, ya'ni suzuvchi guruhlar suvda to'g'ri joylashtirilgandagina mumkin ekani haqida tasavvur paydo qiladi.

2. Suv ostida harakat qilish turli holatlarda: tik turgan holda, biroz engashib; ko'krak bilan, chalqanchasiga, chap va o'ng yonbosh bilan, harakat tezligini dam-badam o'zgartirib amalga oshiriladi.

3. Nafasni og'iz va burundan baravar chiqarish kerak.

4. Suv ostiga sho'ng'ishdan oldin (agar suv tagida biroz turiladigan mashq bo'lsa) juda ham chuqur nafas olmaslik kerak.

5. «Poplavki» («po'kak») mashqini bajarganda tana a'zolarining to'g'ri guruhlanishiga e'tibor berish lozim. Chuqur nafas olgach, cho'nqayib o'tirish, tizzalarni ikki qo'l bilan quchib, iyakni ko'krakka bosish va ana shunday holatda suv yuziga suzib chiqish kerak. Bunda shunday xato uchraydi: o'quvchi nafas oladi, suv tagidan itarilib chiqqandan keyin, suv yuzida oyoq-qo'llarini yig'ishtirib, g'ujanak qilib oladi. Aslida esa, suvga butunlay sho'ng'ib bo'lgandan keyingina, suv ostida a'zolari guruhlashtirish (g'ujanak bo'lish) kerak.

6. Suvga yotish mashqini bajarayotganda, gavdani egish, biror tomonga bukish kerak emas. Qo'l va oyoqlarni kerish va yig'ish

mashqlari asta-sekinlik bilan ohista bajarilishi, bunda qo'l ham, oyoq ham suvdan tashqari chiqmasligi kerak.

7. Chalqancha yotish mashqini bajarganda, gavdani dastlabki holatdan tezda to'g'rilab olish kerak. Bu ko'p jihatdan boshni to'g'ri tuta bilishga bog'liq. Chunki bosh xuddi qattiq, tekis yerda yotganday holatda bo'ladi. Aksincha, agar boshni ko'krakka engashtirib olinsa, suzuvchining orqa tomoni pastga tushadi.

8. Chalqanchasiga aylanib olish mashqi quyidagicha bajariladi: agar chap tomonga aylaniladigan bo'lsa, u holda, o'ng qo'l bilan uni bukmasdan quloch otib, suvni pastga, keyin chapga qattiq itarish kerak. Shu bilan bir vaqtda oyoqlar birlashtiriladi. Chap qo'l o'z holatini o'zgartirmaydi, u kaftni ochganicha suvni sal-pal chilpib turgan joyida aylanishga ko'maklashishi mumkin. Gavda chalqanchasiga ag'darilgan zahoti oyoqlarni kerib yuborish kerak. Chalqancha yotgan holdan ko'krak bilan suzishga o'tayotganda ham xuddi ana shu harakatlar takrorlanadi.

9. Suvda sirpanish mashqini bajarish uchun suv tagini yoki qirg'oqni qattiq itarish, gavdani rostlab boshni suvga egib olish kerak.

10. Sirpanib suzish vaqtida gavdani 180° ga aylantirish uchun silkinish tezligining eng ko'p bo'lgan fursati tanlanishi kerak. Gavdani aylantirib bo'lgach, uni zarur shaklda tuta bilish va o'qituvchining topshirig'iga muvofiq holda saqlay olish g'oyat muhimdir.

#### **Topshiriq savollari**

1. Suzuvchilar uchun tayyorlov mashqlari tarkibiy qismlarining ahamiyati.
2. Suzishga o'rgatish uslublarining ahamiyati.
3. O'quvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tavsifi.
4. Suzuvchilarga qo'yiladigan gigiyenik talablarning ahamiyati.
5. Suzuvchilarning yoshi va jinsini davrlashning ahamiyati.
6. Quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlarni amaliy mustahkamlash.
7. Suv muhitiga moslashish mashqlari.
8. O'quvchilar bajaradigan maxsus jismoniy mashqlarni takomillashtirish omillari.
9. Tezkorlik sifatlari bo'yicha mashqlarni o'rganishning ahamiyati.
10. O'quvchilarni suzish usullariga tayyorlashning ahamiyati.

---

**5-BOB**  
**5.1. KROL USULIDA KO'KRAK BILAN**  
**VA CHALQANCHASIGA YOTIB SUZISHDA**  
**OYOQLAR HARAKATINI O'RGANISH**

**Quruqlikda:**

1. Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzish usullarini bajarib ko'rsatish lozim; shu usullarda suzganda oyoqlar harakati qanday bo'lishi ko'rsatiladi.

2. Suzishning mana shu usullari haqida suhbat o'tkaziladi; oyoqlar bilan harakat qilish texnikasi tavsiflanadi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) skameykada o'tirib, uning orqa suyanchig'ini ushlagan holda krol usuli bilan chalqanchasiga yotib suzganda oyoqlar harakati qanday bo'lishini birma-bir ko'rsatish;

b) skameykada yotib, krol usuli bilan ko'krakda suzganda oyoqlarning birin-ketin harakati;

d) tik turgan holda tez va chuqur nafas olish – sekin, uzoq nafas chiqarish;

e) oyoqlarni kerib turish, oldinga engashish – qo'llar tizzada, boshni engashtirgan holda nafas chiqarish, boshni ko'tarib nafas olish;

f) ana shu dastlabki holatda boshni chapga (o'ngga) burib, nafas olish, dastlabki holatga qaytarib nafas chiqarish;

g) ana shu dastlabki holatning o'zida boshni navbat bilan dam o'ngga, dam chapga burib nafas olish va nafas chiqarish.

**Suvda:**

1. Qirg'oqni (nov, yo'lkani) ushlab turib, suvda bir necha marta nafas chiqarish o'rganiladi.

2. Yuqoridagi bo'limning «e», «f», «g» bandlarida ko'rsatilgan mashqlar suvda bajariladi.

3. Qo'zg'almas tayanch yonida turib, krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda, oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:

a) dastlabki holatni sinab ko'rish. Qirg'oqqa yuz bilan turib, novni ushlab, qo'llarni yelka kengligida bukish (bunda qo'llarning yelkadan tirsakkacha bo'lgan qismi bir-biriga parallel bo'lsin), tirsaklarni qirg'oqqa tirash, gavadani gorizontol holda tutish, iyakni suv yuzasiga qo'yib biroz turish;

b) shu holda krol usulida ko'krak bilan suzish vaqtidagi oyoqlar harakati;

d) mana shu dastlabki holatda krol usulida ko'krak bilan suzganda oyoqlar harakatini bajarib turib, qo'llarni oldinga to'g'ri uzatish harakatini davom ettirish;

e) krol usulida ko'krak bilan suzish chog'ida oyoqlar harakatini bajarib turib, qo'llarni uzatib yuborish, bir qo'lni gavdaga yopishtirib, ikkinchisi bilan qirg'oqni ushlab harakatni davom ettirish;

f) dastlabki holatni sinab ko'rish. Qirg'oqqa orqa bilan turib, novni ikki qo'llab yuqori tomonidan (yelkadan oshirib) ushlab, tirsaklarni oldinga surib, gavadani gorizontol holda tutish, shu holatda biroz qimirlamay turish;

g) shu holatning o'zini takrorlab, krol usuli bilan chalqanchasiga suzganda oyoqlar harakatini o'rganish.

4. Suv ichida bir necha marta nafas chiqariladi.

5. Sherik yordamida (bir joyning o'zida turib) krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzish paytida oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:

a) bir kishi suvga yotadi, gavda tekis, to'g'ri tutilgan, iyak suv yuzasida, qo'llar gavadaning yon tomoniga yopishgan bo'ladi, ikkinchi kishi yotgan kishining belidan ushlab, uning muvozanat saqlashiga va krol usuli bilan ko'krakda suzganda oyoqlar harakatini o'rganishga ko'maklashadi;

b) shu holatda, faqat bir qo'lni oldinga uzatib, krol usuli bilan ko'krakda suzgandagi oyoqlar harakati;

d) shu holatda, faqat ikkala qo'lni oldinga uzatib, krol usuli bilan ko'krakda suzgandagi oyoqlar harakati;

e) beldan ushlab turgan sherigi ko'magida suvga orqa bilan yotish, krol usulida chalqanchasiga yotib suzganda oyoqlar harakatini qo'llarni yon tomonga, gavdaga yopishtirgan holda bajarish;

f) shu holatda, faqat bir qo'lni boshdan oshirib uzatgancha, krol usuli bilan chalqanchasiga suzgandagi oyoqlar harakati;

g) shu holatda, faqat ikkala qo'lni boshdan oshirib uzatgancha, krol usuli bilan chalqanchasiga suzgandagi oyoqlar harakati;

6. Sherikning suv ostida sekin-sekin harakatlanib, barcha mashqlarning majmuasini bajarishiga erishish.

7. Suv ichida bir necha marta nafas chiqarish.

8. Tayanchsiz, hech narsani ushlamagan holda krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzish paytida oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:

a) ko'krakda krol usulida suzganda oyoqlar harakati, qo'llar yonda;

b) ko'krakda krol usulida suzganda oyoqlar harakati, chap (o'ng) qo'l oldinga uzatilgan;

d) ko'krakda krol usulida suzganda oyoqlar harakati, qo'llar oldinga uzatilgan;

e) chalqancha yotib krol usulida suzganda oyoqlar harakati, qo'llar yonda;

f) chalqancha yotib krol usulida suzganda oyoqlar harakati, chap (o'ng) qo'l boshdan oshirib uzatilgan;

g) shu harakatlarning o'zi, faqat qo'llar boshdan oshirib oldinga uzatilgan;

9. Suv ichida bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Oyoqlar harakatiga doir mashqlarni bajarayotganda sonlar yetakchi bo'g'in hisoblanadi, tovonlar suvni itarib, oldinga siljishga ko'maklashadi, oyoqlar erkin va to'g'ri, tekis tutiladi.

2. Chalqancha yotib krol usuli bilan suzayotganda, har safar oyoqlar harakati natijasida tovonlar suv yuzasidan yaqinlashganda tizzalarni bukib, oyoqlarni yig'ib olish kerak.

3. Mashqlar sherik yordamida bajarilayotgan paytda, ko'maklashayotgan kishi harakatlarning to'g'ri bajarilishini kuzatib borishi, xatolarni ko'rsatib turishi kerak. Bunday holatda ishlaganda, nafas olish erkin bo'ladi.

4. Ko'krakda va chalqancha yotib krol usuli bilan suzganda, oyoqlar bilan qisqa (kichik amplitudada), tez-tez harakat qilish kerak. Bunda har ikkala oyoqning boshmaldoqlari har safar bir-biriga tegib o'tsin (tovanlarni ichkariga burish).



5. Tayanchsiz holatda suzganda, nafas olish biroz to'xtatiladi, oyoqlar harakatini bundan oldingi harakat (itarish, suzish) natijasida gavdaga berilgan tezlik so'nmasdan oldin boshlamoq kerak.

6. Tayanchsiz holatda suzganda, qo'llarni hamisha to'g'ri tutish kerak; tayanch nuqtasidan itarilib chiqish sababli qo'llar ikki yonga, gavdaga yopishtirilishi kerak bo'lib qolganda, suv tagiga beixtiyor sho'ng'ib ketmaslik uchun, boshni darhol ko'tarib olish kerak.

### **Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzishda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzish usullarida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Har ikkala usul bilan suzganda, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtirilishining tahlili.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqarish lozim.
2. Ikkinchi darsning 2-bo'limi mashqlarining barchasi takrorlanadi.
3. Ikkinchi darsning 3-bo'limidagi barcha mashqlar takrorlanadi.
4. Qo'zg'almas tayanch yordamida krol usulida ko'krak bilan va chalqancha yotib suzgan vaqtda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:
  - a) novni ushlab va qo'llarni biroz bukib, qirg'oqqa tiragan holda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish, boshni suvga tushirib nafas chiqarish, suvdan ko'tarib nafas olish;
  - b) shu moslashuvni qo'llarni uzatgan holda bajarish;
  - d) shu moslashuvni bir qo'l bilan qirg'oqni ushlab turib bajarish. Bunda nafas olish qaysi tomondagi qo'llar yonga qilingan bo'lsa, o'sha tomonga qarab bajariladi;
  - e) shu moslashuvni ikki qo'lni oldinga uzatib, novni ushlagan holda nafas olish uchun navbat bilan boshni dam o'ngga, dam chapga, yana o'ngga va hokazo to'xtovsiz bajarish;
  - f) novni ushlagan holda (chalqanchasiga yotib) oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish (ikkigacha sanab nafas olish, oltigacha sanab nafas chiqarish).

5. Sherigi yordamida krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzgan vaqtda, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) sherigiga beldan ushlatib, qo'llarni yonga yopishtirgan holda suvda yotish. Boshni tushirib (nafas chiqarib), ko'tarib (nafas olib), oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;

b) shu moslashuvni nafas olish uchun boshni chap (o'ng)ga burib bajarish;

d) chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatish, o'sha moslashuvning o'zini nafas olish uchun boshni qo'l yopishtirilgan tomonga burib bajarish;

e) sherigi beldan ushlab turganda, qo'llarni ikki yonga yopishtirib chalqanchasiga yotish – oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish; ikkigacha sanab nafas olish, to'rtgacha sanab nafas chiqarish;

f) shu moslashuvning o'zi, chap (o'ng) qo'l uzatilib, boshdan oshiriladi;

g) shu moslashuvning o'zi, ikkala qo'l boshdan oshirib uzatiladi.

6. 2-darsning 9-bo'limidagi barcha mashqlarni takrorlash.

7. Tayanchsiz holatda krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) krol usulida ko'krak bilan suzganda, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashgan holda bajariladi, qo'llar yonga yopishgan, bosh nafas olish uchun ko'tarilgan bo'ladi;

b) krol usulida ko'krak bilan suzganda, oyoqlar harakati nafas olishga moslanadi, chap (o'ng) qo'l oldinga uzatiladi, nafas olish uchun boshni qaysi qo'l gavdaga (yonga) yopishgan bo'lsa, o'sha tomonga buriladi;

d) krol usulida ko'krak bilan suzganda, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtirilib, qo'llar oldinga uzatiladi, bosh nafas olish uchun suvdan ko'tariladi;

e) krol usulida chalqancha yotib suzganda, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtiriladi, qo'llar yonga yopishgan bo'ladi;

f) krol usulida chalqancha yotib suzganda, oyoqlar harakati nafas olishga moslashtiriladi, chap (o'ng) qo'l boshdan oshirib uzatiladi;

g) krol usulida chalqancha yotib suzganda, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtiriladi, ikkala qo'l boshdan oshirib uzatiladi.

8. Suv ichida bir necha marta nafas chiqariladi.

9. Tayanch taxta (harakat qiluvchi tayanch) yordamida krol usulida ko'krak bilan suzish vaqtida oyoqlar harakatini takomillashtirish, bunda nafas olishni erkinlashtirish lozim.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Qo'zg'almas tayanch oldida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganilayotgan paytda dastlab oyoqlar harakatidan boshlash kerak, buni o'zlashtirib bo'lgandan keyingina, suvda nafas chiqarish, so'ngra nafas olib, yana shu tarzda mashqni davom ettiraverish kerak. Nafas chiqarishni tez va to'xtatmasdan bajarish lozim.

2. Boshni burayotgan vaqtda tez va chuqur nafas olinadi, oyoqlar harakati to'xtatilmaydi. Bu me'yorlar barcha dastlabki holatlardagi mashqlarga taalluqlidir.

3. Moslashtirish mashqlarini bajarishga yordamlashayotgan sherik suzuvchining qo'llari yoniga yopishgan tomonida turib, o'z o'rtog'ining moslashuv mashqlarini qanday bajarayotganini kuzatib turadi.

4. Moslashuv mashqlarini tayanchsiz holatda bajarganda ham oyoqlar harakatini boshlash kerak. Buni o'zlashtirib olish va shundan keyingina (nafas olish va albatta suvda nafas chiqarishni unutmay) moslashuvni boshlash kerak.

5. Mashqlarni bajara turib, harakatni nafas olish bilan moslashtirish va buning uchun boshni burish kerak bo'lgan vaqtlarda, bir yonboshdan ikkinchi yonboshga «ag'darilib» olishga ruxsat etiladi.

6. Mashqlarni harakatdagi tayanch (taxta) bilan bajarishdan oldin o'quvchilar taxta ushlab qoidasi bilan tanishtiriladi: taxtaga tirsaklarni tirab, ikkala qo'l bilan suyanish kerak; yelkalarni tarang qilmay erkin tutish kerak. Taxtaning aylana shaklida tekislangan tomoni oldinga qilinib suziladi.

### **Krol usulida ko'krak bilan suzganda qo'llar harakatini o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Krol usulida ko'krak bilan suzganda, qo'llar harakati qanday bo'lishini suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Bundan oldingi dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

3. Bu usulda qo'llar harakati texnikasining tahlili asoslanadi.
4. Oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtirilayotganda yo'l qo'yiladigan asosiy xatolar tahlil etiladi.
5. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:
  - a) oldinga biroz engashib, chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatish, ikkinchi qo'lni tizzaga qo'yib, quloch otish va chap (o'ng) qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarish, dastlabki holatda qanday turish kerakligini qo'llar harakatini to'xtatib ko'rsatish;
  - b) oldinga engashish, chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatish, ikkinchi qo'lni erkin holda pastga tushirish. Krol usulida ko'krak bilan suzganda, qo'llar harakati, quloch otish va tayyorgarlik harakatlarini galma-galdan o'rganish.

#### **Suvda:**

1. Suv ichida bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Tayanch holatida krol usulida ko'krak bilan suzganda qo'llar harakatini o'rganish uchun mashqlar:
  - a) oyoqlarni kerish, oldinga engashish, chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatish, ikkinchi qo'lni tizzaga qo'yish, qo'llarni dastlabki holatda tutib, chap (o'ng) qo'l bilan suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlari;
  - b) shu harakatning o'zini qo'llarni dastlabki holatda to'xtatmasdan bajarish;
  - d) oyoqlarni kerib turish, oldinga engashish, chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatish, ikkinchi qo'lni erkin holda pastga tushirish. Qo'llar harakatini o'rganish uchun dastlabki holat. Ikkala qo'l bilan galma-gal harakatlar bajarish (erkin nafas olish);
  - e) shu ikkala mashqni nafas olishni biroz to'xtatgan holda (yuzni suvga tushirib) bajarish;
  - f) «d» bandidagi mashqni suv ostida, gavgani biroz oldinga engashtirib, asta-sekin yurib bajarish.
3. Sherik yordamida (yurmasdan, bir joyning o'zida turib) krol usulida ko'krak bilan suzganda qo'llar harakatini o'rganish mashqlari:
  - a) sherik yordamida dastlabki holatda qo'llarni oldinga uzatish, ko'krakni suvga qilib yotish, suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini qo'llarni dastlabki holatda to'xtatib, chap (o'ng) qo'l bilan bajarish (yuzni suvga tushirish, nafas olishni to'xtatish);
  - b) shu mashqning o'zini qo'llarni dastlabki holatda to'xtatmasdan bajarish;

d) sherik yordamida dastlabki holatda ikkala qo'lni yonga yopishtirib suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini chap (o'ng) qo'l bilan nafas olmay bajarish;

e) sherik yordamida dastlabki holatda chap (o'ng) qo'lni odinga uzatish, galma-galdan suzish va suzishga tayyorgarlik holatlarini nafas olmay, har ikkala qo'l bilan bajarish.

4. Mashqlarning barcha majmuasini suv ostida asta-sekin yurgan holda sherigi ko'magida bajarish lozim.

5. Tayanchsiz holatda turib, qo'llar bilan harakat qilishni o'rganish mashqlari:

a) dastlabki holat – sirpanib suzish, qo'llar oldinga uzatilgan, suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini dastlabki holatda biroz to'xtab chap (o'ng) qo'l bilan bajarish, nafas olinmaydi, oyoqlar juda sekin harakat qiladi;

b) shu mashqning o'zini dam olmasdan bajarish (qo'llar dastlabki holatda);

d) dastlabki holatda ikkala qo'lni yonga yopishtirish, dastlabki holatda qo'llarni birpas to'xtatib, tayyorgarlik va suzish harakatlarini chap (o'ng) qo'l bilan bajarish, bunda nafas olinmaydi, oyoqlar sekin ishlaydi;

e) shu mashqning o'zini qo'llarni dastlabki holatda to'xtatmasdan bajarish;

f) dastlabki holat – chap (o'ng) qo'l oldinga uzatilgan, ikkinchisi gavdaga yopishgan, nafas olinmaydi. Qo'llarning dastlabki holatini bir vaqtda almashtirish – biri suzish harakatini, ikkinchisi tayyorgarlik harakatini bajaradi, so'ngra oyoqlar nihoyatda sekin ishlaydi;

g) ko'krakni suvga bergan holda ikkala qo'lni oldinga uzatish, navbat bilan suzish va tayyorgarlik harakatlarini bajarish. Bunda, dastlabki holatga kelganda, qo'llar to'xtab o'tadi;

h) krol usuli bilan ko'krakda suzganda, qo'llarning galma-gal harakatini nafas olmay bajarish, oyoqlar juda sekin ishlaydi.

6. Suvda bir necha marta nafas chiqarish lozim.

7. Harakatlanuvchi tayanch (taxta) yordamida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni takomillashtirish mashqlari.

8. Tayanchsiz holatda krol usuli bilan ko'krakda suzganda, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishga o'rgatish mashqlarini takrorlash kerak.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Suv tagida tik turib, qo'llar harakati o'rganilayotganda, o'quvchilar diqqatini suzishga va suzishga tayyorlanish harakatiga tortish kerak.
2. Qo'llar harakati o'rganilayotganda, o'quvchilarga avval qo'lni to'g'ri uzatib, keyin esa bukib, uzun quloq otishni o'rgatish kerak.
3. Ko'p marta takrorlash yo'li bilan o'quvchilarni shunday suzish harakatiga o'rgatish kerakki, suzayotgan paytda suzuvchining kaftlari uning harakati yo'nalishiga perpendikular bo'lsin.
4. Suzuvchi tayanch holatida shunday turishi kerakki, uning bellari gorizontal shakl olib, iyagi suvga tegib tursin.
5. Sherigi yordam berayotgan paytda u suvda yotgan kishining oyoqlari orasida turadi va boldir hamda tovonlarini sal suvga botirib, uning belidan ushlab turadi.
6. Tayanchsiz holatda qo'llar harakati o'rganilayotgan paytda oyoqlar g'oyat sekin ishlashi kerak.

### **Krol usuli bilan chalqanchasiga suzganda qo'llarni harakatlantirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Krol usuli bilan chalqanchasiga suzishda qo'llar harakati qanday bo'lishini suvda bajarib ko'rsatish lozim.
2. Shu usulda suzganda qo'llar harakati texnikasi qanday bo'lishi tahlil etiladi.
3. Bundan avvalgi dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.
4. Oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtirilayotgan paytda ro'y beradigan asosiy xatolar tahlil etiladi.
5. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:
  - a) tik turgan holda qo'llar bilan orqaga qarab aylanma harakatlar qilish va shu harakatlarni oldinga qarab bajarish;
  - b) tik turgan holda, chap (o'ng) qo'l yuqorida, kaftlar ochiq holda, ikkinchi qo'l erkin holda pastga tushirilgan – krol usulida chalqanchasiga suzganda chap (o'ng) qo'l bilan suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini bajarish;
  - d) ana shunday dastlabki holatda turib, krol usulida chalqanchasiga suzganda bajariladigan suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini har ikkala qo'l bilan bajarish.

### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Krol usulida chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini sherigi yordamida o'rganish mashqlari (bir joyning o'zida):
  - a) sherigi yordamida chalqanchasiga yotib, ikkala qo'lni gavnaga yopishtirish – o'ng (chap) qo'l bilan suzish va suzishga tayyorgarlik harakatlarini nafas olmay bajarish;
  - b) shu holatda, qo'llar boshdan oshirib uzatilgan, chap (o'ng) qo'l bilan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlari bajariladi, bunda dastlabki holatda qo'llar harakatdan to'xtatilishi, nafas olish erkin bo'lishi kerak;
  - d) shu mashqning o'zini dastlabki holatda qo'llarni to'xtatmasdan bajarish;
  - e) sherigi yordamida bir qo'lni boshdan oshirib uzatish, chalqanchasiga yotib, qo'llar bilan galma-galdan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini bajarish.
3. Sherigi suv tagida sekin-sekin yurib turgan paytda, mashqlarining barcha guruhini bajarish lozim bo'ladi.
4. Tayanchsiz holatda krol usuli bilan chalqanchasiga yotib suzganda qo'llarni harakatlantirishni o'rganish mashqlari:
  - a) chalqanchasiga yotib qo'llarni gavnaga yopishtirish, chap (o'ng) qo'l bilan suzishga tayyorgarlik va eshkaksimon harakatlar, bunda dastlabki holatda qo'l harakatdan to'xtaydi, oyoqlar esa juda sekin ishlaydi;
  - b) shu mashqning o'zini dastlabki holatda qo'llar harakatini to'xtatmasdan bajarish;
  - d) chalqanchasiga yotgan holda chap (o'ng) qo'lni boshdan oshirib uzatish, chap (o'ng) qo'l bilan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini bajarish, dastlabki holatda qo'l harakatini to'xtatish, erkin nafas olish;
  - e) shu mashqning o'zini dastlabki holatda qo'l harakatini to'xtatmasdan bajarish;
  - f) chalqanchasiga yotgan holda chap (o'ng) qo'l boshdan oshirib uzatilgan, ikkinchisi gavnaga yopishtirilgan bo'ladi. Chap (o'ng) qo'l eshkaksimon harakatni, shu bilan bir vaqtda ikkinchi qo'l tayyorgarlik harakatini bajaradi (qo'llarning dastlabki holatini bir vaqtda almashtirish), oyoqlar juda sekin ishlaydi, erkin nafas olinadi;

g) chalqanchasiga yotgan holda qo'llarni boshdan oshirib uzatish, chap (o'ng) qo'l bilan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatini bajarish, dastlabki holatda qo'l harakatini to'xtatish;

h) shu mashqning o'zini dastlabki holatda qo'lning harakatini to'xtatmasdan bajarish;

i) chalqanchasiga yotib, qo'llarni boshdan oshirib uzatish – qo'llar harakatini galma-gal almashtirilib, «h» bandidagi mashqlar singari bajarish;

j) krol usulida chalqanchasiga yotib suzganda, qo'llar harakatini navbatma-navbat almashtirish, erkin nafas olish, oyoqlar juda sekin ishlaydi.

5. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

6. Tayanchsiz holatda turib, krol usulida chalqanchasiga yotib suzish vaqtida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish uchun bajarilgan mashqlarni takrorlash.

### **Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Krol usulida ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzganda, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqini suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Bundan oldingi dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

3. Ikkala usul bilan suzganda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish tahlil etiladi.

4. Qo'llar harakati vaqtida yo'l qo'yiladigan asosiy xatolar tahlil etiladi.

5. Qo'llar harakatini nafas olishga moslashtirish yo'llari bilan tanishtirish mashqlari:

a) oyoqlarni kerib, oldinga engashish, chap (o'ng) qo'l oldinda, ikkinchi qo'l tizzaga tiraladi – eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini nafas olish bilan moslashtirish;

b) ana shu dastlabki holatda krol usuli bilan ko'krakda suzganda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;

d) tik turgan holda krol usuli bilan chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.



### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Tayanch holatida qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishga o'rgatish mashqlari:
  - a) oldinga engashish, chap (o'ng) qo'l oldinda, ikkinchisi tizzada – qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;
  - b) oldinga engashish, bir qo'lni oldinga uzatib, ikkinchisini erkin holda pastga tushirish – chap (o'ng) qo'l harakatini nafas olish bilan moslashtirish;
  - d) ana shu dastlabki holatda qo'llar harakatini 1,5 sikl (3x3) orqali nafas olish bilan moslashtirish;
  - e) «b» bandidagi mashqni suv tagida yurib bajarish.
3. Sherigi yordamida qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishga o'rgatish mashqlari (bir joyning o'zida turib):
  - a) ko'krak bilan dastlabki holatda turib, ikkala qo'lni oldinga uzatish, chap (o'ng) qo'l harakatini nafas olish bilan moslashtirish, dastlabki holatga kelganda qo'l harakatini to'xtatish;
  - b) shu mashqning o'zini dastlabki holatda qo'llarni to'xtatmay bajarish;
  - d) dastlabki holat – chap (o'ng) qo'l oldinda, ikkinchisi gavdaga yopishgan holda turadi. Qo'l yopishgan tomonga boshni burib nafas olish; bir vaqtning o'zida boshni dastlabki holatga qaytarib, chap (o'ng) qo'l quloch otadi, ikkinchisi tayyorgarlik harakatini bajaradi, o'ngacha sanab dam olinadi. Shu harakatlarning o'zi, lekin nafas olish uchun boshni boshqa tomonga burib, ya'ni har safar qaysi qo'l gavdaga yopishtirilgan bo'lsa, boshni o'sha tomonga burib nafas olinadi va bir vaqtning o'zida qo'llarning dastlabki holati almashtiriladi, dam olib bo'lingandan so'ng ana shu tarzda davom ettiriladi;
  - e) chap (o'ng) qo'l harakatini ikkala qo'l gavdaga yopishtirib turilgandagi dastlabki holatdan boshlab nafas olishga moslashtirish;
  - f) dastlabki holat – ikki qo'l oldinga uzatiladi, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish, qo'llar harakatini galma-galdan almashtirib, dastlabki holatga kelganda, qo'l harakatini to'xtatish – qo'l quloch otishga uzatilganda nafas olinadi;
  - g) krol usulida ko'krak bilan suzganda chap (o'ng) qo'l harakati 1,5 sikl orqali nafas olib bajariladi.

4. «f» va «g» bandlaridagi mashqlarni suv ostida sekin yurib harakat qilayotgan sherigi yordamida bajarish.

5. Tayanchsiz holatda krol usuli bilan ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzganda, qo'llar harakatini o'rganish mashqlarini takrorlash.

6. Tayanchsiz holatda qo'llar harakati bilan nafas olishni moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) dastlabki holat – qo'llarni oldinga uzatib, chap (o'ng) qo'l harakatini nafas olish bilan moslashtirish. Bunda oyoqlar juda sekin ishlashi kerak;

b) shu moslashuvning o'zini dastlabki holatda qo'llarni to'xtatmasdan bajarish;

d) chap (o'ng) qo'l harakatini nafas olish bilan moslashtirish;

e) dastlabki holat – ikki qo'l oldinga uzatiladi, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish, qo'llar harakatini navbat bilan almashtirib, dastlabki holatga kelganda qo'l harakatini to'xtatish, oyoqlar sekin ishlaydi;

f) qo'llar harakatini tanlangan tomonga qarab nafas olish bilan moslashtirish, oyoqlar juda sekin ishlashi kerak;

g) krol usuli bilan chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish, oyoqlar juda sekin ishlaydi;

h) 1,5 sikl orqali (ko'krak bilan suvda yotib) nafas olganda, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

7. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Nafas olish uchun boshni qo'l vertikal holatdan o'tib bo'lgandan keyingina burish kerak. Quloq ochayotgan paytda to'liq nafas chiqarish, nafas chiqarib bo'lganda, ya'ni tayyorgarlik harakatining boshlanishida to'liq nafas olish kerak.

2. Nafas olib bo'lgandan keyin suvda nafas chiqarishni darhol boshlab, to'xtovsiz ravishda davom ettirish kerak. Bu suzib ketayotganda to'xtovsiz nafas olish malakasini egallashda keyinchalik juda kerak bo'ladi.

3. Tayanchsiz holatda nafas olish qo'llar harakati bilan moslashtirilganda, oyoqlar sekin va kuchsiz harakat qilsin (oyoqlar faqat ko'mak berib turuvchi yengil harakatlarni bajaradi).

4. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganilayotganda, qo'llar harakati susayib ketmasligi kerak.

5. Krol usuli bilan chalqanchasiga yotib suzganda nafas olish va nafas chiqarish butun bir sikl harakatlar davomida bajarilishi kerak; nafas olishni qo'llardan birining harakatiga moslab bajarishga o'rgatish kerak.

**Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini oyoqlar harakatiga moslashtirishni o'rganish. Bu usullarni to'la muvofiqlashtirishni o'rganishning ahamiyati**

#### **Quruqlikda:**

1. Krol usulida ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish mashqlarini suvda bajarib ko'rsatiladi. Bu usullarni bir-biriga to'la muvofiqlashtirishni namoyish etish.

2. Krol usulida ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzish vaqtidagi harakat texnikasining tahlili.

3. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish vaqtida yo'l qo'yiladigan asosiy xatolarning tahlili.

4. Bundan oldingi dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Krol usulida ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzganda qo'llar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish, ikkinchi qo'l oldinga uzatiladi, nafas olmay turiladi;

b) shu moslashuvning o'zini bo'sh qo'lni gavdaga yopishtirib bajarish;

d) dastlabki holatdan keyin ikkala qo'l oldinga uzatiladi, chap (o'ng) qo'l harakati bilan oyoqlar harakatini galma-gal moslashtirish, bunda dastlabki holatda qo'llar harakatini to'xtatish va qo'llarni boshdan yuqori olib o'tilgandan keyin qisqa dam berish;

e) chalqanchasiga yotgan holatda chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish, ikkinchi qo'l gavdaga yopishtirilgan bo'ladi;

f) shu moslashuvning o'zi, faqat bo'sh qo'lni boshdan oshirib uzatish;

g) «d» bandida ko'rsatilgan mashqlarni chalqanchasiga yotib suzganda bajarib, harakatlarni moslashtirish;

h) krol usulida ko'krak bilan suzish, to'xtab-to'xtab nafas olish;

i) krol usulida chalqanchasiga yotib suzish, erkin nafas olish.

3. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

4. Krol usuli bilan ko'krakda va chalqanchasiga yotib suzganda harakatlarni to'la muvofiqlashtirishni o'rganish mashqlari bajariladi.

Mazkur darsning 2-bo'limidagi barcha mashqlar nafas olishga moslashtirib bajariladi.

5. Havzaning eni bo'ylab uchrashuv estafetasi o'tkaziladi. Bunda o'quvchilar bir-birlariga qarab krol usuli bilan ko'krakda, to'xtab-to'xtab nafas olib va krol usuli bilan chalqanchasiga, erkin nafas olib suzadilar.

6. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. To'xtab-to'xtab nafas olib suzganda ko'krak bilan suvga yotib olti marta quloq otishga va krol usuli bilan chalqanchasiga yotib, sekin suzganda oyoqlar harakatining amplitudasini o'zgartirishga erishish lozim.

2. To'liq koordinatsiyaga (harakatlarni muvofiqlashtirishga) erishish uchun quyidagi ikki usuldan foydalangan ma'qul:

a) bir qo'llab suzishni nafas olish bilan moslashtirayotgan paytda oyoqlar harakatini kuchaytirish mumkin;

b) qo'llar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish mashqlarini bajarish jarayonida nafas olishni boshlab yuborish ham mumkin.

#### **Supachadan sakrash va krol usuli bilan ko'krakda hamda chalqanchasiga yotib suzganda burilish texnikasini o'rganish**

##### **Quruqlikda:**

1. Tumbochka (supacha)dan va suvdagi startdan sakrash, burilish texnikasi va uning elementlarini bajarib ko'rsatish lozim.

2. Tumbochkadan va suvdagi startdan sakrash, bu usullar bilan suzganda burilish mashqlarining bajarilish texnikasi tahlil etiladi.

3. Start va burilish vaqtida uchraydigan asosiy xatolar tahlili.
4. Tumbochka (supacha)dagi startdan sakrashni o'rganish mashqlari:
  - a) tik turish, o'tirish va polni qattiq itarib, yuqoriga sakrash; sakraganda gavda bukilmagan, oyoq uchlari tik uzatilgan holda bo'ladi;
  - b) shu mashqning o'zi, faqat qo'llarni ko'targan holda bajariladi;
  - d) shu mashqning o'zi, faqat startdagi suzuvchining dastlabki holatidan boshlab.
5. Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda burilishni o'rganish mashqlari:
  - a) devor yonida turib o'ngga bir qo'lni tirash, gavgani yon tomonga burib qo'lni bukkan holda devorga yaqinlashish. Shu bilan bir vaqtda oyoqni ham devorga tirash va devordan itarilib (narigi yonboshga qarab), gavgani harakatlantirib burish;
  - b) devorga orqa bilan turib, unga qo'lni tirash va bir oyoqda devorga qarab burilish.

#### **Suvda:**

1. Suvga oddiy sakrash va sho'ng'ishni o'rganish mashqlari:
  - a) suvga «soldatcha» bo'lib sakrash;
  - b) suvga «soldatcha» bo'lib, lekin qo'llarni yuqori ko'tarib sakrash;
  - d) suzuvchining startdagi dastlabki holatidan oyoqlarni oldinga uzatib sakrash («kim uzoqqa sakrash»);
  - e) cho'nqayib o'tirgan holatda qo'llarni yuqori ko'tarib, oldinga qarab bosh bilan sho'ng'ish;
  - f) yarim cho'nqayib o'tirgan holatda qo'llarni yuqori ko'tarib, oldinga qarab bosh bilan sho'ng'ish;
  - g) bukilgan holatda qo'llarni yuqori ko'tarib, oldinga qarab bosh bilan sho'ng'ish;
  - h) tik turgan holda qo'llarni yuqori ko'tarib, oldinga qarab bosh bilan sho'ng'ish;
2. Tumbochkadagi startdan sakrashni o'rganish mashqlari:
  - a) suzuvchining startdagi holatida qo'llarni yuqori ko'tarib, chetidan oldinga qarab bosh bilan sakrash;
  - b) suzuvchining startdagi holatida qirg'oq chetidagi supachadan sakrash;
  - d) tumbochkadagi startdan sakrash;

e) tumbochkadagi startdan sakrab, suvdan to'g'ri chiqish va 10 metrcha masofaga krol usulida ko'krak bilan suzib borish.

3. Suvdagi startdan sakrashni o'rganish mashqlari:

a) qirg'oqni qattiq itarib, orqa bilan sirpanib suzish;

b) suvdagi startdan sakrash.

4. Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzganda burilishni o'rganish mashqlari:

a) suvning sayoz joyida qirg'oqdan bir qadamcha berida yarim burilgan holda tik turish, bir qo'lni oldinga uzatib, taxtachaga suyanish, qo'lni bukib, gavdani oldinga engashtirish, so'ngra gavdani qarama-qarshi tomonga tashlab, taxtachaga qo'yib bukilgan qo'lni uzatib, taxtachaga bir oyoqni qo'yish (agar o'ng qo'l qo'yilsa, o'ng oyoq qo'yiladi, keyin aksincha);

b) shu harakatlarning o'zini burilish uchun qo'yilgan to'siq oldiga yaqinlashib, biroz engashgan holda qo'lni o'ngga qo'yishdan oldin gavdani yonboshga burib bajarish;

d) shuning o'zi, burilish chetiga yaqinlashish va qo'llar harakatini krol usulida ko'krak bilan suzgandagi kabi bajarish;

e) bir oyoqni ishlatish hisobiga suzib taxtachaga yaqinlashib kelish, bir qo'l oldinga uzatilganda burilishni bajarish;

f) havzaning eni bo'ylab krol usulida ko'krak bilan suzganda burilish mashqini qayta-qayta bajarish;

g) chalqanchasiga yotib (burilish to'sig'ini ushlamasdan) chap (o'ng) qo'lni boshdan oshirib uzatish, g'ujanak bo'lish (oyoqlarni tosbel va tizzadan bukkan holda), 180° ga burilish;

h) burilish to'sig'iga orqa o'girib turish, chap (o'ng) qo'l bilan burilish to'sig'ini ushlab, bir oyoqda turib burilish;

i) bir oyoq bilan ishlab, chalqanchasiga yotgan holda suzib, to'siqqa yaqinlashish, chap (o'ng) qo'l boshdan oshirib uzatilganicha burilishni bajarish;

j) krol usuli bilan chalqanchasiga yotib, havza eni bo'ylab suzganda burilish mashqini bajarish.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Tumbochkadagi startdan sakrashga o'rgatish ta'limning bir butun tizimi asosida amalga oshiriladi.

2. Tumbochkadan sakrash dastlab guruh tartibida uncha katta bo'lmagan balandliklardan sakrashni o'rganishdan boshlanadi.

3. O'quvchilarni sakrab suvga tushib borayotgan vaqtda gavadani to'g'ri, tikka, mahkam tutishga asta-sekin o'rgata borish kerak. Bunga ko'proq suvga sakrash mashqlarini bajarish yo'li bilan erishiladi.

4. Avvalo, o'quvchilarga tayanchga oyoq tirab, yaxshilab sakrash (tolchok berish)ni o'rgatish kerak. (Qo'llar bilan harakat qilgan va qilmagan holda.)

5. Tumbochkadan sakrash sifatini suzuvchi suvda sirpanib suzgan masofaning uzunligi bilan aniqlash kerak.

6. Suvdagi start to'liq o'rganiladi.

7. Lineykali estafetalarda o'quvchilar tumbochkadan start oladilar va krol usulida ko'krak bilan suzadilar hamda burilish mashqlarini bajaradilar. Shundan keyin estafetani krol usulida chalqancha yotgan holda suzib davom ettiradilar.

8. Burilishni o'rganishni gavadani taxtacha oldida aylantirishdan boshlash kerak: o'quvchi burilish taxtasi oldiga keladi, o'ngga yon-boshlab turadi, g'ujanak bo'lib va orqa bilan yotib aylanish mashqlarini bajaradi.

9. Suzishning har ikki usuli bilan suzganda ham chap qo'l bilan, ham o'ng qo'l bilan burilishni o'rganib olish kerak.

## **5.2. BRASS USULIDA SUZGANDA OYOQLAR HARAKATI TEXNIKASINI O'RGANISH. NAFAS OLISH TEXNIKASINI O'RGANISHNING AHAMIYATI**

### **Quruqlikda:**

1. Brass (suvda quloq ochmay chalqanchasiga suzish) usulida suzish namoyish qilinadi; brass usulida suzganda, oyoqlar harakatini suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Brass usulida suzish haqida suhbat o'tkaziladi; oyoqlar harakati texnikasi tavsif etiladi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) skameykada o'tirib, tovonlarni bukish va uzatish (tovonni «o'ziga» qaratish), tovonlar bilan ichkariga, tashqariga aylanma harakatlar qilish;

b) skameykada o'tirib, uning orqa tomonidagi chetlarini ushlagan holda tovonlarni yerdan uzmasdan, oyoqlarni to'g'ri uzatib, ikki yoqqa kerish va yana juftlash;

d) oyoqlar bilan bajariladigan o'sha harakatlar, oyoq uchlarini «o'ziga tortish», oyoqlarni kerishni sekin, juftlashni esa tezroq bajarish;

e) skameykada o'tirib, uning orqa tomonidagi chetlarini ushlagan holda oyoqlarni tizzadan bukish, tizzalarni ikki tomonga kerish, bunda tovonlarni yerdan uzmay, oyoq uchlarini «o'ziga» qaratish;

f) xuddi shu holatda boldirlarni ikki yoqqa kerish, oyoqlarni tizzadan bukish, oyoq uchlari «o'ziga» qaratilgan bo'ladi, tizzalar ochilmaydi;

g) xuddi shu holatda oyoqlar bilan brass usulida suzgandagi singari harakatlarni bajarish;

h) skameykada yotib, xuddi brass usulida suzganda qanday harakat qilinsa, oyoqlar bilan ham shu harakatlarni bajarish.

3. Oyoqlarni keng ochib, tik turish, oldinga engashish, qo'llarni tizzaga qo'yish, oldinga qarab nafas olish, boshni egib nafas chiqarish va hokazo.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Qo'zg'almas tayanch oldida turib, oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:

a) quruqlikda bajariladigan mashqlarning 3-bo'limi «a» bandidan «f» bandigacha bo'lgan mashqlarni suvda ko'krak bilan yotgan holda bajarish, qo'llar bilan qirg'oqni (bort, po'kak va boshqalarni) ushlab turish (qo'llar bukilgan va uzatilgan holda), erkin nafas olish;

b) ana shu mashqlarni chalqanchasiga yotgan holda bajarish, bunda qo'llar bilan qirg'oqni ushlab turiladi;

d) brass usulida suzishga tayyorlanish va quloq otish harakatlarini alohida-alohida va aralashiga bajarish;

e) ana shu harakatlarning o'zini chalqancha yotgan holda bajarish.

3. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

4. Sherigi yordamida (bir joyda turib) oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:



a) sherigi yordamida suvda ko'krak bilan yotgan, qo'llar gavgaga yopishgan holda, brass usulida oyoqlar harakatini alohida va birga bajarish, erkin va to'xtab-to'xtab nafas olinadi;

b) shu harakatlarning o'zini qo'llarni oldinga uzatgan holda bajarish;

d) sherigi yordamida chalqanchasiga yotib, qo'llarni gavgaga yopishtirish, brass usulidagi kabi oyoqlar harakatini alohida-alohida va birga qo'shib bajarish.

5. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

6. Sherigi yordamida oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari (sherigi asta-sekin yurib turadi) bajariladi.

Suv ostida asta-sekin yurib turgan sherigi yordamida 4-bo'limdagi barcha mashqlarni bajarish lozim.

7. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

8. Tayanchsiz holatda oyoqlar harakatini o'rganish mashqlari:

a) suvda ko'krak bilan yotgan holda brass usulida suzgandagi kabi oyoqlar harakatini qo'llar yonga olingan (gavgaga yopishgan) holda, nafas olmay bajarish;

b) shu harakatlarning o'zini qo'llarni oldinga uzatib bajarish;

d) oyoqlar harakati chalqanchasiga yotgan holda brass usulida suzgandagi singari.

9. Oyoqlarni keng ochib, oldinga engashish, qo'llar tizzada, boshni suvga tiqib nafas chiqarish, boshni suvdan ko'tarib nafas olish va hokazo.

10. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Quruqlikda barcha mashqlarni bajarayotganda, o'quvchilarning tovonlari hamisha yerda bo'lishiga e'tibor berish kerak. Bu mashq ularga brass usulida suzayotganda ikkala oyoqni bir vaqtda tortishni o'rgatadi.

2. Tayanch holatida (va boshqa keyingi holatlarda ham) oyoqlar harakatini bajarayotgan paytda tovonlarning to'g'ri ochilishiga va uning suzuvchining «o'ziga» qarab harakat qilishiga e'tibor berish kerak.

3. Oyoqlarni to'g'ri uzatgan holda kerish va juftlash mashqlarini bajarayotganda o'quvchilardan oyoqlarni tez harakatlantirishni va

tovonlarning suv to'liqlarini faol yengishi bilan tugallashini me'yori qilish kerak.

4. Sherigi o'zi yordamida bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan paytda suzuvchining yon tomonida turadi va uning belidan ushlab, mashqni bajarishiga yordamlashadi, harakatlarning to'g'ri bajarilayotganini kuzatib, kamchiliklarini ko'rsatib turadi.

5. Chalqanchasiga yotib oyoqlar harakati o'rganilayotgan vaqtda gavdaning tos qismi suvga botib ketmasligiga e'tibor berish kerak. Oyoqlarning tos-bel bo'g'inlari egilishi minimal bo'lsin. Oyoqlar 90° burchak hosil qilib bukiladi, tizzalar birmuncha yaqinlashtiriladi, boldir va tovonlar ikki yoqqa shunday ochilsinki, tovonlar to'g'ri turgan gavdadan eng uzoqlashgan bo'g'in bo'lib qolsin.

6. Brass usulida suzishdagi singari oyoqlar harakatini o'rganish (tayanch holatida) o'qituvchining komandasi bilan boshlangani ma'qul: bir deganda, oyoqlar bukiladi, tizzalar ochiladi, tovonlar birlashtiradi, ikki deganda, boldirlar yonga ochiladi, tovonlar «o'ziga» qaraydi, tizzalar biroz yaqinlashadi; uch deganda, suzish harakati bajariladi (grebok); to'rt deganda, oyoqlar uzatiladi va birlashtiriladi, so'ngra dam olinadi (oxirgi mashqqa alohida e'tibor berish kerak).

7. Oyoqlar harakati vaqtida gavda bilan son orasidagi bukilish burchagi (geometrik ifoda bilan) eng katta va son bilan boldir orasidagi burchak eng kichik bo'lishi, lekin tovonlar suv betiga chiqmasligi kerak.

8. Tovonlarning bir vaqtda va bir xil darajada tortilishiga erishish kerak; buning uchun, eng yaxshisi, tovonlarni juftlagan holda tortish (tayyorgarlik harakatlari) mashqining bajarilishini me'yorga aylantirish kerak.

### **Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni suvda bajarish ko'rsatiladi.

2. Oyoqlar harakati va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish texnikasi tahlil etiladi.

3. Avvalgi dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

4. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) skameykada o'tirgan holda brass usulidagi oyoqlar harakati;

- b) shu harakatlarni skameykaga ko'krak bilan yotib bajarish;
- d) 12-darsning 3-bo'limidagi mashqlarni takrorlash;
- e) tik turib, bir oyoqda qilingan harakatni nafas olish bilan moslashtirish, qo'llar yuqoriga ko'tariladi (gavdaga yopishtiriladi).

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Qo'zg'almas tayanch (qirg'oq) oldida oyoqlar harakatini o'rganish uchun berilgan mashqlar takrorlanadi.
3. O'n ikkinchi darsdagi 9-mashq takrorlanadi.
4. Qo'zg'almas tayanch oldida turib, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:
  - a) qo'llarni bukib, tayanchni tutgan holda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;
  - b) shu moslashuvning o'zini qo'llarni uzatgan holda bajarish.
5. Sherigi yordamida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni (bir joyning o'zida turib) o'rganish mashqlari:
  - a) qo'llar gavdaga yopishgan holda, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;
  - b) bu moslashuvni qo'llarni oldinga uzatgan holda bajarish.
6. Suv tagida asta-sekin yurib turgan sherigining yordamida 5-bo'limdagi mashqlarni bajarish.
7. Tayanchsiz holatda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:
  - a) qo'llar gavdaga yopishgan holda, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish;
  - b) bu moslashuvni qo'llarni oldinga uzatgan holda bajarish.
8. Chalqanchasiga yotgan holda brass usuli bilan bir oyoqda suziladi, qo'llar gavdaga yopishgan bo'ladi.
9. Tayanch taxtachaga suyanib, bir oyoqda suziladi, suzganda erkin nafas olinadi va nafas olish harakat bilan moslashtiriladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish barcha holatlarda ham quyidagi tartibda amalga oshiriladi: oyoqlar eshkaksimon harakat (grebok)ni bajaradi, boshni suvdan ko'tarib nafas olinadi, boshni suvga tushirib nafas chiqariladi va barcha harakatlar uchun tanaffus beriladi, so'ng yana suziladi va hokazo.

2. Qo'llar oldinga uzatilgan holda moslashuv mashqini bajaryotgan paytda, nafas olish uchun boshni ko'tarayotganda qo'llarni ikki yonga biroz kerish mumkin.

3. Nafas olish uchun boshni suvdan chiqarayotganda uni iyakdan yuqori ko'tarmaslik kerak, bosh suvga tiqilayotganda esa, qoshgacha tiqilsa, bas.

4. Eshkaksimon harakat bajarilgach, oyoqlar yana yig'ib birlashtiriladi va to'g'ri uzatib yuboriladi hamda hordiq beriladi.

### **Qo'llar harakatini va uni nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Brass usulida qo'llar harakatini va nafas olish bilan qo'llar harakatini moslashtirishni suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Qo'llar harakati va nafas olish moslashuvining tahlili.

3. Oyoqlar harakati texnikasidagi asosiy xatolar tahlili.

4. O'tgan dars mavzusi bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

5. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) oyoqlarni ochib, biroz oldinga engashib, qo'llarni oldinga uzatib oldinga qarab turish, qo'llar bilan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini alohida-alohida va bir-biriga qo'shib bajarish;

b) qo'llarni yuqoriga ko'targan holda bu harakatlarning o'zini qomatni ko'tarib, tik turgan holda bajarish.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Oyoqlarni keng ochib, oldinga engashiladi, boshni suvga tushirib, nafas chiqariladi, suvdan ko'tarib nafas olinadi va hokazo.

3. Tayanch holatidagi qo'llar harakatini o'rganish va nafas olish bilan qo'llar harakatini moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) oyoqlarni keng ochib, oldinga engashish, qo'llar oldinda, brass usuli bilan qo'llar harakatini alohida-alohida va birga qo'shib bajarish, avval erkin, keyin to'xtab-to'xtab nafas olish;

b) «a» bandidagi mashqni suv ostida sekin yurib bajarish;

d) «a» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib, bir joyning o'zida bajarish;

e) «d» bandidagi mashqni suv ostida sekin yurib bajarish.

4. Sherigi yordamida (bir joyda turib) qo'llar harakatini o'rganish va nafas olish bilan qo'llar harakatini moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) ko'krak bilan yotgan, qo'llar oldinga uzatilgan holda erkin, keyin to'xtab-to'xtab nafas olish, qo'llar harakati alohida-alohida va birga qo'shib bajariladi;

b) shu holatning o'zida qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

5. To'rtinchi bo'limdagi mashqlar sekin-asta oldinga siljib borayotgan sherigi yordamida bajariladi.

6. Tayanchsiz holatda qo'llar harakatini va nafas olishni qo'llar harakati bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) brass usulida qo'llar harakatini birga qo'shib bajarish, to'xtab-to'xtab nafas olinadi, oyoqlar uzatilgan va juftlangan bo'ladi;

b) oyoqlar uzatilgan va birlashtirilgan holda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

7. O'n uchinchi darsning 7-bo'limidagi mashqlar takrorlanadi.

8. O'n uchinchi darsning 9-bo'limidagi mashqlar takrorlanadi.

9. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Quruqlikda va suvda qo'l harakatlari bajarilayotganda barmoq uchlari to'g'ri turishiga, qo'llarning yonga to'g'ri ochilishiga (yelkadan oshib ketmasligiga) e'tibor berish kerak; tirsaklarning pastga-oldinga va qo'llarning oldinga tez harakat qilishini ham kuzatib borish lozim.

2. Oldinga engashgan holdagi qo'llarning dastlabki harakati (suvda ham, quruqlikda ham) o'qituvchi komandasi ostida bajarilgani ma'qul: bir deganda – eshkaksimon harakat qilinadi, ikki deganda – tirsaklar pastga-oldinga harakatlantiriladi, kaftlar birlashadi, uch deganda – qo'llarni tezlik bilan oldinga uzatib to'g'rilanadi, to'rt deganda – hordiq beriladi. Bunda qo'llar to'g'rilangan va birlashgan (boshmaldoqlar bir-biriga tegib turgan) bo'lishi kerak.

3. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganilayotganda qo'llar ikki tomonga ochilgan zahoti bosh oldinga qarab ko'tarilishi va nafas olib bo'lingach, sekin-asta suvga tushirilishi zarur. Bunda suvda nafas chiqarishga hamisha e'tibor berish kerak.

4. Qo'llar harakati o'rganilayotganda tanaffus qilinishiga alohida ahamiyat berish zarur.

5. Suzuvchining sherigi unga orqasidan kelib, oyoqlaridan ushlab ko'makashadi.

**Brass usulida suzganda qo'l va oyoqlar harakatini moslashtirishni o'rganish. Qo'l va oyoqlar harakatlari va nafas olishni moslashtirishni o'rganishning ahamiyati**

**Quruqlikda:**

1. Oyoqlar harakati bilan qo'llar harakatini moslashtirish mashqlarini suvda bajarib ko'rsatiladi; brass usulining to'liq koordinatsiyasi ko'rsatiladi.

2. Qo'llar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish texnikasi va to'liq koordinatsiyasi tahlil qilinadi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) oldinga engashish, qo'llar harakatini bir oyoq harakati bilan moslash. Bunda nafas olish erkin bo'ladi;

b) shu moslashuvning o'zini qomatni tik tutgan holda bajarish;

d) oldinga engashish, qo'llar harakatini bir oyoq harakati va nafas olish bilan moslash;

e) shu moslashuvning o'zini gavnani tik tutgan holda bajarish.

**Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Sherigi yordamida (bir joyda turib) qo'llar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish va bu harakatlarni yana nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) suvda ko'krak bilan yotib, qo'llar va oyoqlar harakatini nafas olishni to'xtatib turib moslashtirish;

b) «a» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish.

3. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

4. Tayanchsiz holatda qo'llar va oyoqlar harakatini moslashtirish va yana ularni nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish mashqlari:

a) qo'llar bilan oyoqlar harakatini moslashtirishni nafas olishni to'xtatib turib bajarish: qo'llar faqat yengil harakat qilib, ikki yonga ochib-yopiladi;

b) shu moslashuvning o'zi, biroq qo'llar bilan qisqa eshkaksimon harakat qilinadi;

d) qo'l va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni qo'llar bilan qisqa-qisqa, eshkaksimon harakat qilishga qo'shib bajarish.

5. Tobora uzayib boruvchi masofani brass usulini to'liq koordinatsiya qilib suzib o'tish.

6. Qo'llar bilan taxtaga tayanib, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirib suzish.

7. Taxtani oyoqlar orasiga olib, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirgan holda suzish.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Qo'llar va oyoqlar harakatini moslashtirish o'rganilayotgan paytda davomli tanaffus qilinishiga erishish kerak.

2. Moslashuvni o'rganayotganda eng ko'p uchraydigan xato – qo'llar bilan uzun (belgacha) eshkaksimon harakat qilishdir. Bu xatoni yo'qotish uchun qo'llarni ikki tomonga (yelkagacha) ochish tavsiya etiladi.

3. Nafas olishni tugatib, boshni suvga tushirgan zahoti darhol nafas chiqarish tavsiya etiladi.

#### **Brass usulida suzganda start nuqtasidan sakrash va burilishni o'rganish. Brass usulida suzishni takomillashtirish**

##### **Quruqlikda:**

1. Start nuqtasidan sakrash va burilishni suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Brass, start nuqtasidan sakrash va burilish texnikasining tahlili.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) devorga qarab turib ikkala qo'lni devorga baravar tirash, orqa va chapga (o'ngga) engashib, bir oyoqda 180° ga burilish, qo'llarni oldinga uzatish;

b) shu mashqning o'zi, devorga yaqinlashib kelib, qo'llar bilan brass usulidagi harakatlar bajariladi.

##### **Suvda:**

1. Musobaqa qoidalari bo'yicha startdan sakrash (suvga tushgandan keyingi harakatlarning xususiyatlari) lozim bo'ladi.

2. Brass usulida suzayotgan vaqtda burilishni o'rganish mashqlari:

a) suvning sayoz joyida tik turgan holda shitga yaqinroq kelib, ikkala qo'lni bir vaqtda shitga tirash, keyin bir oyoqni shitga tirash va bir oyoqda burilish, orqaga-yonboshga burilish (burilayotgan vaqtda nafas olish);

b) xuddi shu burilish mashqining o'zini shitga yaqin kelib, qo'lni uzatib, biroz engashgan holda bajarish;

d) shu burilish mashqining o'zini shitga yaqinlashib, brass usulida qo'llarni eshkaksimon harakatlantirib bajarish;

e) shu burilish mashqining o'zi, sirpanib suzish yo'li bilan shitga yaqinlashish;

f) shu burilish mashqining o'zi, to'liq muvofiqlashtirishni qo'llab shitga yaqinlashish.

3. Suzish brass usulida, oyoqlar harakati nafas olish bilan moslashtiriladi.

4. Shu moslashuvning o'zi tayanch taxtaga suyanib suzgan holda bajariladi.

5. Taxtani oyoqlar orasiga olib suziladi, qo'llar harakati nafas olish bilan moslashtiriladi.

6. To'liq muvofiqlashtirishni burilish bilan birga bajarib, brass usulida suzish.

7. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Start nuqtasidan sakrash va burilishni o'rgatishdan oldin o'quvchilar suzishning bu turidagi musobaqa shartlari bilan tanishtiriladi.

2. G'ujanak bo'lib burilishni o'rganish tavsiya etiladi, bunda gavda orqaga-yonboshga harakat qiladi va bir vaqtning o'zida nafas olinadi.

### **Yonboshlab suzish usulida oyoqlar harakati va nafas olish texnikasini o'rganish. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Yonboshlab suzish usulini va uning elementlarini bajarib ko'rsatish lozim.



2. Yonboshlab suzish texnikasi haqida suhbat o'tkaziladi, oyoqlar harakati va nafas olish texnikasi tavsiflanadi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) tik turgan holda «ustki» oyoqni harakatga keltirish: oyoqlar gavdaning tos-son qismidagi bo'g'inlarda to'g'ri burchak hosil qilguncha bukiladi, so'ngra boldir va tovonlar oldinga harakat qildiriladi («oyoq uchlarini o'ziga tortish») va yana oyoqlar to'g'ri holat olguncha son pastga qarab tushiriladi va tovonlarning faol harakati bilan to'xtaydi;

b) tik turgan holda, «pastki» oyoqni harakatga keltirish: sonni iloji boricha orqaga uzatiladi; oyoqlar tizzaning bo'g'inidan o'tkir burchak hosil qilguncha bukiladi, tovonlar ichkariga tortiladi. Eshkaksimon harakat dastlab tizza bo'g'inlari, keyin tos-son bo'g'inlarini to'g'rilash bilan boshlanadi; tovonlarni jadal harakatlantirish bilan tugaydi;

d) skameykada yonboshlab yotib, suzishga tayyorlanish va eshkaksimon harakatlarni ikkala oyoq bilan baravar bajarish (alohida-alohida va qo'shib, o'qituvchining sanab turishi bilan);

e) gavdani yoniga tashlash, yerdagi oyoqni bukish, «pastki» qo'l tekislanib oldinga uzatilgan, «ustki» qo'l gavdaga yopishgan, gavdani yerdagi oyoq tomon engashtirish, boshni «pastki» qo'lining yelkasiga bosish, gavdaga yopishgan qo'l tomonga burish – nafas olish, dastlabki holatga qaytish – nafas chiqarish va hokazo.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Oyoqlar harakatini o'rganish va qo'zg'almas tayanch oldida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) dastlabki holatdagi mashqni bajarish: yonboshlab yotish, «ustki» qo'l bilan novni ushlab, bunda qo'lni uning ustidan olib borish, «pastki» qo'lni devorga tirab turish (gimnastika devorchasidagi «bayroqcha» holatini egallash);

b) ana shu dastlabki holatda «ustki» oyoq bilan harakat qilish;

d) ana shu dastlabki holatda «pastki» oyoq bilan harakat qilish;

e) ana shu dastlabki holatda har ikkala oyoq bilan avval alohida, keyin birga harakat qilish;

f) ana shu dastlabki holatda yonboshlab suzish vaqtidagidek nafas olish (4-mashqning yuqoridagi bo'limda keltirilgan «e» bandiga qarang).

g) ana shu dastlabki holatda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

3. Sherik yordamida (bir joyning o'zida turib) oyoqlar harakatini o'rganish va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) yonboshlab yotib, «pastki» qo'lni oldinga uzatish, oyoqlarni alohida-alohida, so'ngra birga harakatga keltrish (nafas olishni to'xtatib);

b) ana shu dastlabki holatda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

4. Uchinchi bo'limdagi mashqlar sherigi sekin siljib borayotganda bajariladi.

5. Tayanchsiz holatda oyoqlar harakatini o'rganish va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) dastlabki holat – yonboshlab yotish, «pastki» qo'l oldinga uzatilgan, nafas olishni to'xtatib oyoqlarni harakatga keltirish;

b) ana shu dastlabki holatda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

6. Taxtaga suyanib suzib, oyoqlar harakatini takomillashtirish (erkin nafas olinadi).

7. Taxtaga suyanagan holda suzib, oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqini takomillashtirish.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Harakat shakllari bilan tanishtirilayotganda va harakatlar qo'zg'almas tayanch yonida turib o'rganilayotganda, o'quvchilar ularni o'ng va chap yonboshda bajaradilar. Shundan keyin ularga «o'z» yonboshlarini tanlashga imkon beriladi (ya'ni xohlagan yonboshida erkin suzish), keyinchalik ham ular ana shu o'zlari tanlagan usulda suzaveradilar.

2. Qo'llarni oldinga uzatib ko'krakda sirpanib suzish holatidan «pastki» qo'lni oldinga uzatib yonboshlab suzish holatiga o'tish uchun bir qo'l bilan eshkaksimon harakat qilib, gavda yonga buriladi.

3. Quruqlik va suvdagi qo'zg'almas tayanch oldida harakatlar bilan dastlabki tanishuv va bu harakatlarni o'rganish mashqlari o'qituvchi rahbarligida alohida-alohida bajariladi: bir deganda – tayyorgarlik

harakatlari, ikki deganda – eshkaksimon harakatlar bajariladi, uch deganda esa hordiq beriladi. Hordiq olishga, ayniqsa, katta e'tibor berish kerak.

4. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish o'rganilayotgan paytda oyoqlar bilan eshkaksimon harakat bajarilgan zahoti nafas olinadi, keyin tanaffus beriladi va nafas chiqariladi.

5. Mashq bajarayotgan suzuvchiga yordamlashayotgan sherigi suzuvchining yonida turgan holda uning bellaridan ushlab ko'maklashadi.

### **Yonboshlab suzish usulida qo'llar harakatini o'rganish va qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish**

#### **Quruqlikda:**

1. Yonboshlab suzish usulida qo'llar harakatini va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirishni suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Qo'llar harakati va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish texnikasi tahlil etiladi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) dastlabki holatda «pastki» qo'lning harakati;

b) dastlabki holatda «ustki» qo'lning harakati;

d) dastlabki holatda ikkala qo'lning alohida-alohida va birgalikdagi harakati;

e) ana shu dastlabki holatda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Suv tagiga oyoq qo'yib (qo'zg'almas tayanch oldida), qo'llar harakatini o'rganish va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) dastlabki holatda «pastki» qo'l harakati;

b) dastlabki holatda «ustki» qo'l harakati;

d) dastlabki holatda ikkala qo'l (alohida-alohida, keyin birga) harakatini nafas olishni to'xtatib turib bajarish;

e) dastlabki holatda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

3. Sherik yordamida (bir joyning o'zida turib) qo'llar harakatini o'rganish va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) yonboshlab yotib, «pastki» qoʻlni oldinga uzatish va harakatga keltirish (nafas olish toʻxtatiladi);

b) dastlabki holatda «ustki» qoʻl harakatini nafas olmasdan bajarish;

d) dastlabki holatda ikkala qoʻl harakatini alohida-alohida, birga (nafas olishni toʻxtatib) bajarish;

e) ana shu harakatlarning oʻzini nafas olish bilan moslashtirib bajarish.

4. Uchinchi boʻlimning «d» va «e» bandlaridagi mashqlar sekin suzib borayotgan sherik yordamida bajariladi.

5. Tayanchsiz holatda qoʻllar harakatini oʻrganish va qoʻllar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) nafas olishni toʻxtatib, yonboshlab suzgan vaqtda qoʻllar harakati, oyoqlar toʻgʻri uzatilib, bir-biriga birlashtirilgan holda boʻladi;

b) shu harakatlarning oʻzini nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish.

6. Taxtaga suyangan holda oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni oʻrganish uchun berilgan mashqlar takrorlanadi.

#### **Uslubiy koʻrsatmalar**

1. Bir qoʻl harakati (quruqlikda va suvda, bir joyda tik turgan holda) oʻqituvchi komandasi bilan bajariladi: bir deganda – eshkaksimon harakat, ikki deganda – tayyorgarlik harakati bajariladi; uch deganda – hordiq.

2. Qoʻllar bilan harakat qilgan vaqtda nafas olish «ustki» qoʻl eshkaksimon harakat qilib boʻlgandan keyin boshni burib, iyakni yelkaga tirab bajariladi, nafas olib boʻlgach, boshni qarama-qarshi tomonga buriladi va darhol nafas chiqariladi.

3. Harakatni tugatgach, qoʻllarga hordiq beriladi, oyoqlar tekislanib, toʻgʻri uzatiladi va birlashtiriladi.

#### **Yonboshlab suzish usulini toʻla muvofiqlashtirilgan holda oʻrganish. Startdan sakrash va yonboshlab suzganda bajariladigan burilish texnikasini oʻrganishning ahamiyati**

##### **Quruqlikda:**

1. Start chizigʻidan sakrash va yonboshlab suzganda qanday burilish lozimligi suvda bajarib koʻrsatiladi.

2. Burilish va yonboshlab suzish usuli texnikasining tahlili.
3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:
  - a) tik turgan, bir qo'l yuqori ko'tarilgan holda «pastki» qo'l harakatini oyoqlar harakati (bir oyoq) bilan moslashtirish;
  - b) tik turgan, bir qo'l yuqoriga ko'tarilgan holda, «ustki» qo'l harakatini oyoqlar (bir oyoq) harakati bilan moslashtirish;
  - d) «a» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish;
  - e) «b» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish takomillashtiriladi.
3. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish takomillashtiriladi.
4. Yonboshlab suzish usulini to'la muvofiqlashtirishni o'rganish mashqlari:
  - a) «pastki» qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish;
  - b) «ustki» qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish;
  - d) «a» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib bajarish;
  - e) «b» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib bajarish;
  - f) nafas olishni to'xtatgan holda yonboshlab suzish;
  - g) yonboshlab suzishni to'la muvofiqlashtirish.
5. Yonboshlab suzish vaqtida bajariladigan burilishni o'rganish mashqlari:
  - a) «pastki» qo'lni taxtachaga tekkizganda burilish. Taxtacha oldigacha yonboshlab suzib kelinadi, o'ngga yaqinlashgan sari «pastki» qo'l bukiladi va g'ujanak bo'lib buriladi (sirpanib suzayotgan paytda bir qo'l bilan eshkaksimon harakat qilib, gavdani yonga burish va suvdan chiqqan zahoti yonboshlab suzish harakatlarini boshlash kerak);
  - b) «ustki» qo'lni taxtaga tekkizgan vaqtda burilish. Taxtaga yonboshlab suzib kelgach, o'ngga «ustki» qo'lni tekkizish va qarama-qarshi yelka tomonga qarab, oddiy ochiq yoki yopiq burilishni

bajarish. Undan keyingi harakatlarning hammasi taxtaga «pastki» qoʻlni tekkizib burilgandagiga oʻxshab bajariladi.

6. Ikkala qoʻl yordamida burilib, havzaning eniga suzib oʻtiladi.

7. Yonboshlab suzish usulining xususiyatlarini bajarib, tumbochkadagi start nuqtasidan sakrash.

8. Uzayib boruvchi masofani yonboshlab suzib oʻtish.

### **Uslubiy koʻrsatmalar**

1. «Pastki» qoʻl harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish quyidagi tartibda amalga oshiriladi: qoʻl qarama-qarshi tomondagi songa qadar eshkaksimon harakat qiladi va tayyorgarlik harakatini boshlaydi (tirsak boʻgimlaridan egiladi), bu vaqtda oyoqlar yigʻiladi (yaʼni tayyorgarlik harakati bajariladi), qoʻl oldinga harakat qilishni davom ettiradi, tekislanadi, oyoqlar eshkaksimon harakat qiladi va hordiq beriladi.

2. «Ustki» qoʻl harakatlarini moslashtirish: qoʻl havoni kesib oʻtadi (tayyorgarlik harakati), suvga tiqiladi, eshkaksimon harakat boshlaydi, oyoqlar yigʻiladi (tayyorgarlik harakati), eshkaksimon harakatni qoʻlning ana shunday harakati bilan birga boshlab, baravar tamomlaydi.

3. Qoʻllar harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish oʻrganilayotgan paytda, qoʻllar harakatining yarim siklini bajarib boʻlgandan keyin, oyoqlar harakati boshlanishiga eʼtibor berish kerak; xuddi shu yerda hordiq berilishi ham nazarda tutilishi lozim.

4. Start chizigʻidan sakrash suzishning boshqa usullaridagi singari bajarilaveradi (tumbochkadan start berilgani singari); suvdan chiqish burilishni bajargandan keyingi harakatlar singari amalga oshiriladi.

### **Yonboshlab suzish usulini takomillashtirish.**

#### **Amaliy suzishda chuqurlikka va uzunlikka shoʻngʻishni oʻrganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Chuqurlikka va uzunlikka shoʻngʻish usullarini suvda bajarib koʻrsatiladi.

2. Chuqurlikka va uzunlikka shoʻngʻish texnikasi tahlil etiladi.

3. Harakat shakllarini oʻrganish mashqlari:

a) oyoqlar yelka kengligida ochiladi, qo'llar yon tomonda, yarim cho'nqayib o'tirish – nafas olish, so'ng qo'llarni tezlikda songacha tushirish, bir vaqtning o'zida polga deysinib sakrash. Sakrash vaqtida qo'llar gavadaga yopishtirib olinadi;

b) shu mashqning o'zi, lekin sakrash vaqtida qo'llar ko'krak oldiga bukilib yuqori ko'tariladi va sakraganda ham ana shunday turaveradi;

d) qo'llar oldinga uzatilgan. Nafas olish va qo'llarni pastga-orqaga harakatlantirish, bir vaqtning o'zida oldinga engashish, engashib, qo'lni polga tirash va bir oyoqni yuqori ko'tarish va shunday tutib turish;

e) skameykada o'tirgan yoki (chalqancha) yotgan holda qo'llarni yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni krol usulida ko'krak bilan suz gandagi singari harakatlantirish;

f) ko'krak bilan skameykaga yotish, oyoqlarni juftlash. Krol usuli bilan ko'krakda suz gandagi oyoqlar harakatiga brass usulidagi qo'llar harakatini qo'shib ketma-ket birga bajarish. Songacha eshkaksimon harakat qilish – qo'llar harakati dastlabki holatda. Eshkaksimon harakat yon tomondan yoki ko'krak oldida bajariladi (delfin usulida suz gandek);

g) tik turib, qo'llar yuqori ko'tariladi. Songacha eshkaksimon harakat qilish, qisqa hordiq. So'ng qo'llar va bir oyoq bilan brass usulining tayyorgarlik harakatlari bajariladi, qo'llarni yuqori ko'tarish, oyoqlar bilan eshkaksimon harakat qilish, hordiq berish va hokazo;

h) tik turib, qo'llar yuqori ko'tariladi. Bitta oyoq bilan tayyorgarlik harakati bajariladi. So'ng qo'llar va oyoq birga harakat qiladi – brass usulida eshkaksimon harakat bajariladi, qisqa hordiq beriladi. Shundan keyin qo'llar va oyoq bilan tayyorgarlik harakati bajariladi va yana to'xtamay, bir vaqtning o'zida eshkaksimon harakat qilinadi va hokazo;

i) tik turib, qo'llar yuqori ko'tariladi. «Ustki» oyoq bilan yonboshlab suz gandagi tayyorgarlik harakatlarini bajarish. Shundan keyin ikkala qo'l bilan bir vaqtda bir tomondan va oyoq bilan eshkaksimon harakat qilish, qisqa hordiq berish. Qo'llar bilan oyoq tayyorgarlik harakatlarini bajaradi va yana bir vaqtning o'zida eshkaksimon harakatlar qilinadi.

### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Yonboshlab suzganda ikkala qo'l bilan gavnani burish mashqi takomillashtiriladi.
3. Startdan sakraladi.
4. Yonboshlab suzish usulidan sinov me'yorlari olinadi.
5. Chuqurlikka sho'ng'ish usullarini o'rganish mashqlari:
  - a) qo'llarni yuqori ko'tarib oyoqlar bilan suvga oddiy sakrash (gavda to'la to'xtaguncha yoki oyoqlar suv tagiga tekkuncha (chuqur joyda) sho'ng'ib borish);
  - b) suv yuziga nisbatan mumkin qadar kattaroq burchak hosil qilgan holda startdan sakrash (chuqur joyda);
  - d) tayanchsiz holda bukilgan oyoqlarni galma-gal harakatlantirish hisobiga suvda gavnani tuta bilish, qo'llar suv yuzasida. Nafas olish va bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan (brass usulida) suvni itarib, mumkin qadar yuqoriga balandroq sakrash, qo'llarni gavnaga jiplashtirish. Gavda to'la to'xtaguncha yoki oyoq yerga tekkuncha sho'ng'ib borish;
  - e) ana shu mashqning o'zi, lekin sakragandan keyin qo'llarni yuqoriga ko'tarish;
  - f) ko'krak bilan sirpanib suzish, qo'llar oldinda suvni itargan zahoti gavda bilan pastga qarab keskin harakat qilish (belni bukish), oyoqlarni yuqori ko'tarish.
- Gavda batamom to'xtaguncha yoki qo'l suv ostiga tekkuncha sho'ng'ib borish;
  - g) tayanchsiz holda bukilgan oyoqlarni galma-gal harakatlantirish hisobiga suvda gavnani tuta bilish, qo'llar suv yuzasida. Oyoqlar va qo'llar bilan ketma-ket eshkaksimon harakat qilib, suvdan chiqish, nafas olish, g'ujanak bo'lish, shu holda oldinga qarab yarim burilish yasash. Oyoqlarni suvdan yuqori ko'tarib, gavda to'la to'xtaguncha yoki suv qo'llar tubiga tekkuncha sho'ng'ib borish.
6. Uzunlikka sho'ng'ish usullarini o'rganish mashqlari:
  - a) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda, so'ngra oyoqlar bilan faol harakat qilib, krol usulida ko'krakda suzishga o'tish, nafas olishni to'xtatish;
  - b) krol usulida ko'krakda suzgandagi singari oyoqlar harakatini brass usulida suzgandagi kabi qo'llarning to songacha eshkaksimon



harakati bilan qo'shib bajarish (quruqlikda bajarilgan «f» bandidagi mashqqa qarang);

d) «brass usulida sho'ng'ish»: qo'llar bilan songacha eshkaksimon harakat qilish, qisqa hordiq, shundan keyin qo'llar va oyoqlar bir vaqtda tayyorgarlik harakatlarini bajaradi, qo'llarni oldinga uzatish, oyoqlar bilan eshkaksimon harakat qilish, hordiq berish va hokazo;

e) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda, oyoqlar brass usulida suz gandagidek tayyorgarlik harakatini bajaradi, so'ng qo'llar (songacha) va oyoqlar bir vaqtda eshkaksimon harakat qiladi, qisqa hordiq beriladi. Shundan keyin qo'llar va oyoqlar tayyorgarlik harakatini bajaradi va shu harakatni to'xtatmasdan, bir vaqtning o'zida eshkaksimon harakatga kirishadi va h.k.;

f) yonboshlab sirpanib suzish, ikkala qo'l oldinga uzatilgan bo'lib, bir vaqtda eshkaksimon harakat qiladi (bir tomonga qarab), so'ngra ham qo'llar, ham oyoqlar bilan bab-baravar ana shunday harakat qilinadi – tayyorgarlik harakati, shu zahoti qo'llar va oyoqlar bilan baravariga eshkaksimon harakat qilinadi, qisqa hordiq beriladi va hokazo.

7. Mashqni takomillashtirish uchun chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish usullaridan biri tanlanadi.

8. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Yonboshlab suzish usulidan sinov me'yorlari topshirish uchun o'quvchilar burilish mashqlarini ham bajargan holda, vaqtni hisobga olmasdan, 50 metrli masofani to'g'ri suzib o'tishlari kerak.

2. Tayanch holatidagi startdan sakrab sho'ng'ish mashqlari bo'yicha sinov me'yorlarini basseynning faqat chuqur joylarida egallash, uzunlikka sho'ng'ishni esa chuqur joydan past joyga qarab o'tkazish mumkin.

3. Nafas olmay bajariladigan mashqlarni ehtiyot bo'lib, aniq taqsimlash zarur. Sho'ng'ish bo'yicha o'tkaziladigan har bir mashqdan keyin o'n martagacha suvda nafas chiqarish mashqini bajarish kerak.

4. 10 metrdan ortiq bo'lmagan uzunlikka barcha usullar bilan 1–2 marta sho'ng'ishga, 2–3 metr chuqurlikka esa, barcha usullar bilan 1–2 marta sho'ng'ishga ruxsat etiladi. Mashqlarni bunday taqsimlashda o'quvchilarning jinsi va yoshi hisobga olinadi.

5. Mashg'ulotlarni yanada qiziqarliroq o'tkazish uchun suv ostiga yaqqol ko'rinib turadigan buyumlar tashlab qo'yiladi. Chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ish mashqini bajarayotgan o'quvchilar dastlab bir buyumni, keyin bir necha buyumni olib chiqishlari kerak.

**Chuqurlikka va uzunlikka sho'ng'ishni takomillashtirish.  
Cho'kayotgan kishini suvdan olib chiqish usullarini o'rganish**

**Quruqlikda:**

1. Cho'kayotgan kishini suvdan olib chiqish usullarini bajarib ko'rsatiladi.

2. Cho'kayotgan kishini suvdan olib chiqish usullari texnikasining tahlili.

3. Cho'kayotgan kishi changalidan qutulish yo'llari:

a) bir yoki ikki qo'lga yopishib olgan kishi changalidan bir yoki ikkala qo'lni uning boshmaldog'i tomon qattiq siltab qutulish;

b) bo'yniga orqa tomondan yopishib olgan kishi changalidan qutulish uchun yopishib olgan kishining boshmaldoqlarini ikkala qo'l bilan mahkam ushlab, ikki tomonga bor kuch bilan kerib yuborish; cho'kayotgan kishining bir qo'lidan ushlab turib, uning ostiga bel tomonidan sho'ng'ish;

d) shu zaylda old tomondan yopishib olgan kishi changalidan qutulish uchun bir yoki ikki qo'lni uning iyagiga tirash va kuch bilan uni o'zidan itarib yuborish, bunda cho'kayotgan kishining ko'kraklariga oyoq tirab bu harakatga ko'maklashish mumkin;

e) orqa tomondan gavdaga yopishib olgan kishi changalidan qutulib chiqish uchun cho'kayotgan kishining qo'llarini mahkam ushlab, yuqoriga qarab qattiq siltash bilan birga, uning ikki qo'lni ikki tomonga kuch bilan ajratib yuborish; shu bilan bir vaqtda uning bir qo'lidan mahkam ushlab qolish, uni orqasiga qayirib o'ziga tortish.

**Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Tayanchsiz holatdan 2–4 metr chuqurlikka tanlangan usul bilan sho'ng'iladi va suv ostidan belgilangan buyumni olib chiqiladi.

3. Tanlangan usul bilan uzunlikka sho'ng'iladi.

4. Chuqurlikka sho'ng'ish bo'yicha sinov me'yorlari normativlari topshiriladi.

5. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
6. Uzunlikka sho'ng'ish bo'yicha sinov me'yorlari normativlari topshiriladi.
7. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
8. Cho'kayotgan kishi changalidan qutulish yo'llari o'rganiladi. Juft-juft bo'lib, suvning chuqur joyida cho'kayotgan kishining yopishib olish hollari va ulardan qutulib chiqishning barcha usullari bajariladi (quruqlikdagi mashqqa qarang).
9. Cho'kayotgan kishini suvdan olib chiqish usullarini o'rganishga doir mashqlar:
  - a) brass usuli bilan chalqanchasiga yotib, bir oyoqda suzish, qo'l barmoqlarini suv yuzasida tutish;
  - b) krol usuli bilan chalqanchasiga yotib bir oyoqda suzish, qo'l barmoqlarini suv yuzasida tutish;
  - d) yonboshda bir oyoqlab suzish, «ustki» qo'l suv yuzasida, «pastki» qo'l bilan eshkaksimon harakatni bajarish;
  - e) ikkala qo'l bilan bironta yengil buyumni (suzish taxtasi va boshqalarni) ushlab, cho'kayotgan kishini suvdan olib chiqish uchun tanlangan usul bilan suzish;
  - f) masofani tobora uzaytirgan holda tanlangan usul bilan suzib, yolg'ondakam cho'kkan kishini olib chiqish.
10. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Sho'ng'ishni o'rgana borgan sari suv ostidagi buyumlarning tarqoqligi (ya'ni ularning bir-biridan uzoqlashishi) va sho'ng'ish chuqurligi orta boradi. Shuni nazarda tutib, havza tubini shartli ravishda kvadratlarga bo'lib qo'yish maqsadga muvofiqdir.
2. 2–4 metrlik chuqurlikka ikki yoki uch martagacha sho'ng'ish mumkin; 10–15 metrlik uzunlikka ham 2–3 marta sho'ng'iladi.
3. Chuqurlikka sho'ng'ish bo'yicha sinov me'yorlari quyidagilardan iborat: tayanchsiz holatdan (xotin-qizlar) 3 m va (erkaklar) 4 m chuqurlikka sho'ng'ib, belgilangan buyumni olib chiqish. Sportchilar uchun o'z kuchini uch marta sinab ko'rishga imkon beriladi.
4. Uzunlikka sho'ng'ish bo'yicha sinov me'yorlari quyidagicha: (tumbochkadagi start nuqtasidan sakrash yoki havza devorlariga

oyoqni tirab itarilish orqali) suv ostidan (xotin-qizlar) 12 m, (erkaklar) 15 m masofani tanlangan usul bilan suzib o'tish. Sho'ng'ilgan vaqtda gavdaning biron qismi suv ustida paydo bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

5. Cho'kayotgan kishining changalidan qutulish yo'llarini o'rganish uchun o'quvchilarni juft-juft qilib bo'layotgan paytda ularning yoshi, jinsi, bo'yi, og'irligi, jismoniy rivojlanishi va suzish bo'yicha tayyorgarligi hisobga olinishi kerak.

6. Cho'kayotgan kishining changalidan qutulgandan keyin uning yana yopishib olishiga yo'l qo'yimaslik uchun qo'llarini orqasiga qayirib olish va shu holatni o'zgartirmay orqasi bilan suvdan olib chiqish kerak.

### **5.3. BATTERFLAY (DELFIN) USULIDA SUZGANDA OYOQLAR HARAKATI VA BU HARAKATNI NAFAS OLISH BILAN MOSLASHTIRISH TEXNIKASINI O'RGANISH**

#### **Quruqlikda:**

1. Delfin usulida suzish texnikasini, uning variantlari va asosiy elementlarini suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Suzishning batterflay (delfin) usuli haqida suhbat o'tkaziladi. Oyoq va gavda harakatining xarakterli xususiyatlari ta'riflanadi.

3. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) chap (o'ng) oyoqda tik turgan holda, o'ng (chap) oyoq va gavda bilan to'lqinsimon harakat qilish;

b) «to'lqin» mashqi;

d) oyoqlarni keng ochib, oldinga engashish; qo'llarni tizzaga tirab, oldinga qarash – nafas olish, boshni tushirib – nafas chiqarish;

e) ana shu dastlabki holatda – nafas chiqarish, boshni chap (o'ng) tomonga burish – nafas olish va hokazo.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

2. Oyoqlar harakatini o'rganish va tayanch holatida oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) dastlabki holat – qo'lning tirsak bo'g'inlaridan bukilgan holda nov (jelob)ni ushlab, qo'llarni yelka kengligida ochish (qo'llarning

yelkadan tirsakkacha bo'lgan qismi bir-biriga parallel), gavda gorizental holatda, bosh suvga tushirilgan, nafas olinmaydi – gavda va oyoqlar bilan to'lqinsimon harakatlar qilish;

b) shu harakatlarning o'zini qo'llarni uzatgan holda (qirg'oqni, novni ushlab) bajarish;

d) dastlabki holat – chap (o'ng)ga yonboshlab, bir qo'l bilan novning ustidan ushlab, ikkinchi qo'l to'g'ri uzatiladi va havza devorchasi pastrog'iga tirilib turiladi (gimnastika devorchasida «bayroqcha» holatini bajargan kabi), gavda gorizental holda to'g'ri uzatiladi, bosh suvga tushiriladi, nafas olish to'xtatiladi – gavda va oyoqlar bilan to'lqinsimon harakatlar qilinadi. Mashqni bajarishga kirishishdan oldin shug'ullanuvchilar ana shu dastlabki holatni sinab ko'rishlari kerak;

e) hovuz chetiga (bortiqqa) orqa bilan turib, qo'llar bilan (yelka bo'g'inlari oldida) novni ushlab, tirsaklarni oldinga uzatish. Gavdani gorizental holatga to'g'rilash, chalqanchasiga yotib suzish holatida gavda va oyoqlar bilan to'lqinsimon harakatlar qilish;

f) «a» bandida keltirilgan mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish;

g) «b» bandida keltirilgan mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish.

3. Tayanchsiz holatda oyoqlar harakatini o'rganish va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) suvda (chuqur joyida) vertikal holda tik turib, oldin chuqur nafas olib, nafasni to'xtatish, gavda va oyoqlar bilan delfin usulida suz gandagidek harakatlarni bajarish;

b) ko'krakda sirpanib suzish, qo'llar oldinda, shundan keyin oyoqlar bilan delfin usulida suz gandagidek harakatlar qilish;

d) ana shu harakatlarning o'zini chap (o'ng) qo'lni oldinga uzatib bajarish;

e) ana shu harakatni qo'llarni gavdaga yopishtirgan holda bajarish;

f) ana shu harakatlar yonboshlab suzish holatida bajariladi; qo'llar gavdaga yopishgan, bosh suvda, nafas olish to'xtatilgan bo'ladi;

g) ana shu harakatlar yana yonboshlab suzish holatida bajariladi, faqat «pastki» qo'l oldinga uzatiladi, ikkinchisi gavdaga yopishtiriladi;

h) ana shu harakatlar chalqanchasiga yotib suzish holatida bajariladi; ikkala qo'l gavdaga yopishgan, erkin nafas olinadi;

i) ana shu harakatlar yana chalqanchasiga yotib suzish holatida bajariladi, faqat chap (o'ng) qo'l boshdan oshirib oldinga uzatilgan, boshqasi gavdaga bosilgan bo'ladi, erkin nafas olinadi;

j) ana shu harakatlar chalqanchasiga yotib suzish holatida bajariladi, erkin nafas olinadi.

4. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. O'quvchilar kelgusida ikki zarbli delfin usulida suzish texnikasini o'rganishlari kerak. Quruqlikda gavda va oyoqlar harakati bilan tanishtiruvchi mashqlar bajariladi.

2. Oyoqlar-gavda harakatini o'rganishni kichik amplitudali sekin va bot-bot harakatlarni bajarishdan boshlash kerak.

3. Yelka bilan bosh haddan tashqari ko'p chayqatilmaligi lozim, tayanchsiz holatda suzganda, ayniqsa, ehtiyot bo'lish kerak.

4. Oyoqlar-gavda harakatini chiranmay, erkin bajarish kerak. O'rganishning dastlabki paytida oyoqlar deyarli bukilmaydi, ko'proq tos harakatlari mashq qilinadi. Gavda va oyoqlarni erkin tutish «to'lqin» mashqining to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

5. Chalqanchasiga yotib suzganda gavdani suvda to'g'ri tuta bilishga erishmoq kerak. Bunda dastlab gavdaning tos qismi bilan va oxirida oyoq tagi bilan tez harakat qilishga alohida e'tibor berish lozim.

6. Yuqoridagi mashqlar bajarilganda gavdaning tos qismi to'xtovsiz to'lqinsimon harakatlanib turishiga erishmoq zarur.

7. Nafas olayotgan paytda yelkalar suv yuziga chiqib ketmasligi kerak; bosh ham faqat nafas olish mumkin bo'ladigan darajadagina ko'tariladi va yana darhol suvga tushirildi.

8. Bir marta nafas olib-nafas chiqarguncha o'tgan vaqt ichida dastlab oyoqlar bilan bir necha marta (to besh martagacha) harakat qilishga ruxsat etiladi. Biroq mahorat oshib, gavda harakatlarini moslashtirishni o'rgana borgan sari oyoqlarning ikki zarbiga javoban faqat bir marta nafas olib-nafas chiqarish me'yorga aylantirilishi kerak.

9. Nafas olish tugab, bosh dastlabki holatga qaytgan zahoti oyoqlar zarb harakatini bajaradi.

10. Nafas olish uchun boshni ko'targan paytda oyoqlar ham biroz ko'tariladi (tayyorgarlik harakati), gavda ham bukiladi.

**Delfin usulida suzganda qo'llar harakatini o'rganish  
va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish**

**Quruqlikda:**

1. Delfin usulida suzganda qo'llar harakatini suvda bajarib ko'rsatiladi.
2. Delfin usulida suzganda qo'llar harakati va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish texnikasi tahlil etiladi.
3. Oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish vaqtida sodir bo'ladigan xatolar haqida suhbat o'tkaziladi.
4. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:
  - a) dastlabki holat – oyoqlarni keng ochish, oldinga engashish va qo'llarni oldinga uzatib turish – qo'llar bilan eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini bajarish, bu harakatlarni bajarishdan oldin va bajarib bo'lgandan keyin to'xtab olish, so'ngra dastlabki holatga qaytish;
  - b) qo'llar bilan shu harakatlarning o'zini to'xtatmasdan bajarish;
  - d) shu harakatlarning o'zini nafas olish bilan moslashtirgan holatda bajarish.

**Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Tayanch holatida turib, qo'llar harakatini o'rganish va qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:
  - a) oldinga engashib, qo'llar oldinda, yuz suvga tegib turadi, qo'llar bilan xuddi delfin usulida suzgandagidek harakatlarni nafas olmasdan bajarish, eshkaksimon va tayyorgarlik harakatlarini bajarib bo'lgandan keyin qo'lni muallaq tutish;
  - b) ana shu harakatlarning o'zini qo'llarni dastlabki holatda muallaq tutib bajarish;
  - d) ana shu harakatlarning o'zini to'xtatmasdan bajarish;
  - e) «d» bandidagi mashqni suv tagida oldinga engashib yurgan holda bajarish;
  - f) «d» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib bajarish;
  - g) «e» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib bajarish.
3. Sherik yordamida qo'llar harakatini o'rganish va qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) ko'krakni suvga berib yotish, sherik ikki oyoq orasida turib olib, sonlardan ushlab ko'maklashadi. Nafas olish, yuzni suvga tushirish va nafas olmasdan dastlabki holatda to'xtash bilan qo'llar harakatini bajarish;

b) ana shu dastlabki holatda qo'llar harakatini to'xtovsiz bajarish;

d) «b» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirgan holda bajarish.

4. Tayanchsiz holatda qo'llar harakatini o'rganish va qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari:

a) ko'krak suvga tekkizib turilgan dastlabki holatda ikkala qo'l-ni oldinga uzatish, qo'llarni delfin usuli bilan suzgardagi singari harakatlantirish;

b) ko'krakni suvga tekkizib turilgan dastlabki holatda qo'llar gavdaga yopishtiriladi va so'ngra delfin usuli bilan suzgardagi singari harakatlantiriladi;

d) ko'krakni suvga tekkizib turilgan dastlabki holatda qo'llarni oldinga uzatish va eshkaksimon harakat – hordiq, asliga qaytish – hordiq va hokazo. Bunda oyoqlar bilan delfin usulidagi singari harakatlarni oz-ozdan bajarib turishga ruxsat etiladi;

e) ana shu dastlabki holatda delfin usulida, oyoqlar krol usulida, ko'krak bilan suzgardagidek harakatlarni bajaradi;

f) «a» bandidagi mashqni nafas olish bilan moslashtirib bajarish;

g) suzgich taxtani oyoqlar orasiga olib, qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

5. To'la muvofiqlashtirish bilan tanishtirish mashqlari:

a) ikkala qo'l oldinga uzatilgan dastlabki holatda, chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish nafas olmasdan bajariladi;

b) ana shu mashq nafas olish bilan moslashtirib bajariladi;

d) ikkala qo'l gavdaga yopishtirilgan holatda, chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati bilan moslashtirish nafas olmasdan bajariladi.

6. Oyoqlar harakatini takomillashtirish va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Barcha dastlabki holatlardan keyin (agar bu mashq bayon etilgan paytda me'yor qilinmagan bo'lsa) qo'llar har doim to'xtovsiz, hordiqsiz harakat qiladi.



2. Qo'llar bilan harakat qilgan vaqtda bosh suvga tekkiziladi, lekin bu harakatda suv boshdan oshib ketmasligi kerak.

3. Yelka bo'g'inlari yetarli darajada harakatlana olmagan paytlarda qo'llar bilan bajarilayotgan eshkaksimon harakatni songa yetganda emas, biroz oldinroq – ikki yonda tugatishga ruxsat etiladi.

4. Qo'llar baravar harakat qiladi; bir qo'lning ikkinchisidan kech qolishiga yo'l qo'yilmaydi. Turli dastlabki holatlarda turib mashqlar bajarilganda (qo'llar sonlar yonida yoki oldinga uzatilgan) bunga alohida ahamiyat berish va ikkala qo'l bilan bab-baravar harakat boshlashga erishmoq kerak.

5. Eshkaksimon harakatni birdan boshlash mumkin, buning uchun qo'lni tirsak bo'g'inlaridan bukish va ularni gavda ostidan olib o'tib, songa yaqinlashtirish yoki eshkaksimon harakat boshlaganda qo'llarni ikki tomonga biroz ochib (xuddi brass usulidagi singari), keyin tirsak bo'g'inlaridan bukish kerak.

6. Harakatlar nafas olish bilan moslashtirilayotganda nafas chiqarish bo'linmasligi, to'xtovsiz bajarilishi kerak.

7. Nafas olib bo'lgach, bosh suvga sekin-asta tushiriladi, lekin suv sathi qoshdan oshmasligi kerak.

8. Qo'l va oyoqlar harakatini moslashtirish, shuningdek, to'la muvofiqlashtirish o'rganilayotganda suvda biroz sirpanib suzib bo'lgach, oyoqlar bilan ishlay boshlash kerak; qo'llarni shunday harakatlantirish kerakki, ular suvga botirilayotgan paytda oyoqlar birinchi zarbni bajarayotgan bo'lsin, ikkinchi zarb esa, eshkaksimon harakat oxirida (uning ikkinchi yarmida) bajarilishi zarur.

9. Nafas olish qo'llar eshkaksimon harakatni tamomlagandan keyin bajariladi, boshning nafas olish uchun qilinadigan harakati esa qo'llar vertikal holatdan o'tayotganda boshlanadi.

### **Batterflay (delfin) usulida suzishning to'la muvofiqlashtirilishini o'rganish**

#### **Quruqlikda:**

1. Suzishning bu usuli suvda suzib ko'rsatiladi.
2. Batterflay (delfin) usulida suzish texnikasi haqida suhbat o'tkaziladi.
3. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirayotgan paytda sodir bo'ladigan xatolar tahlil etiladi.

4. «Batterflay (delfin) usulida suzganda oyoqlar harakatini o'rganish texnikasi va metodikasi» degan mavzu bo'yicha o'quvchilardan so'rovlar o'tkaziladi.

#### **Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Mazkur suzish usulining to'la muvofiqlashtirilishini o'rganish mashqlari:
  - a) ikkala qo'l oldinga uzatilgan dastlabki holatda chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati va nafas olish bilan moslashtirish. Bosh quloch otayotgan qo'l tarafga burilganda nafas olinadi;
  - b) ikkala qo'l gavdaga yopishtirilgan dastlabki holatda chap (o'ng) qo'l harakatini oyoqlar harakati va nafas olish bilan moslashtirish. Bosh quloch otayotgan qo'l tomon burilganda nafas olinadi;
  - d) ikkala qo'l oldinga uzatilgan dastlabki holatda qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish, oyoqlar harakati juda sekin bo'ladi;
  - e) chap (o'ng) qo'l oldinga uzatilgan, bir qo'l gavdaga yopishtirilgan dastlabki holatda krol usuli bilan ko'krakda suzib, qo'llar harakatini delfin usulidagi oyoqlar harakati bilan moslashtirish nafas olmasdan bajariladi;
  - f) shu mashqning o'zi nafas olish bilan moslashtirib bajariladi;
  - g) tobora uzayib boruvchi masofaga to'la muvofiqlashtirish bilan suzish.
3. Oyoqlar harakati takomillashtiriladi va nafas olish bilan moslashtiriladi.
4. Qo'llar harakati takomillashtiriladi va nafas olish bilan moslashtiriladi.
5. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirishni o'rganayotgan paytda boshni nafas olish uchun quloch otayotgan tomonga burganda uni suvdan ko'tarib, keyin burish mumkin emas, boshni burish krol usuli bilan suzganda qanday bo'lsa, bunda ham shunday bajariladi.
2. Ikkinchi bo'limning «a», «b» va «g» bandlaridagi mashqlar bajarilganida oyoq va qo'llar harakatining bir-biriga muvofiqligiga e'tibor berish kerak.

3. Ikkinchi bo'limdagi barcha mashqlar bajarilayotganda yelkaning haddan tashqari chayqalishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ayniqsa, nafas olib bo'lgach, boshni suvga tushirgandan keyin bu borada ehtiyot bo'lish zarur.

**Batterflay (delfin) usulida suzganda startdan sakrash va burilishni o'rganish. Suzishning umumiy elementlari va usullarini takomillashtirish**

**Quruqlikda:**

1. Startdan sakrash va burilish mashqlarini suvda bajarib ko'rsatiladi.
2. Delfin usulida suzganda start va burilish texnikasi haqida suhbat o'tkaziladi.
3. «Batterflay (delfin) usulida qo'llar harakatini o'rganish texnikasi va metodikasi» degan mavzu bo'yicha o'quvchilardan so'rash.
4. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari.  
Devor yonida turib, yelkalarini gorizontol holda tutish, kaftlarni bir-biriga parallel qilib devorga tirash, nafas olish va (bir oyoqda turganacha) g'ujanak bo'lib, chap (o'ng)ga burilish.

**Suvda:**

1. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.
2. Delfin usulida suzganda burilishni o'rganish mashqlari:
  - a) yuzni burilish devoriga qaratib tik turish, qo'llarni suv yuzida tutish, devorga yaqinlashish, ikkala qo'lni suv sathi bilan baravar tutib, devorga qo'yish, yelkalarining gorizontol holatida kaftlarni bir-biriga parallel qilish, g'ujanak bo'lish, bir oyoqni devorga qo'yish va chapga (o'ngga) burilish mashqini bajarish;
  - b) ana shu mashqning o'zini qo'llarni oldinga uzatib, biroz oldinga engashgan holda devorga yaqinlashib bajarish;
  - d) shu mashqning o'zini sirpanib suzishdan keyin bajarish;
  - e) shu mashqning o'zini bir oyoqlab suzib kelib bajarish;
  - f) to'la muvofiqlashtirgan tarzda suzib kelib, burilish mashqini bajarish.
3. Startdan sakrashni o'rganish mashqlari:
  - a) startdan sakrash, suvdan delfin usulida bir oyoqlab suzib chiqish;

b) startdan sakrash, oyoqlar harakati hisobiga va qo'llar bilan bir marta eshkaksimom harakat qilib suvdan chiqib olish;

d) startdan sakrash mashqini musobaqa qoidalari bo'yicha bajarish.

4. Oyoqlar harakatini o'rganish va oyoqlar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari takrorlanadi.

5. Qo'llar harakatini o'rganish va qo'llar harakatini nafas olish bilan moslashtirish mashqlari takrorlanadi.

6. Uchinchi darsning 2-bandidagi mashqlar takrorlanadi.

7. Suvda bir necha marta nafas chiqariladi.

#### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Delfin usulida suzgardagi burilish krol usuli bilan ko'krakda suzib, g'ujanak bo'lib burilgardagi singari bajariladi. Gavda devor oldida g'ujanak qilinadi, keyin orqaga yonboshlab sirpanib suzish vaqtida ko'krak bilan suzish holatiga o'tib olinadi.

2. Har ikkala tomonga burilish o'rganiladi.

3. Burilish mashqlari bajarilayotganda tegishli (musobaqa shartlaridagi singari) qoidalarga amal qilinishi kuzatib turiladi.

4. Devor oldida g'avdani g'ujanak qilib, oyoqlar bilan uni qattiq itarishga tayyor holda turish lozim.

5. Start mashqlarini bajargan vaqtda tegishli (musobaqa shartlaridagi singari) qoidalarga amal qilinishini kuzatib turish kerak.

#### **Suvda oddiy sakrashni o'rganish.**

#### **Batterflay (delfin) usulida suzishni takomillashtirish**

#### **Quruqlikda:**

1. Oddiy sakrashlarni suvda bajarib ko'rsatiladi.

2. Suvda oddiy sakrash texnikasi tahlil etiladi.

3. Suzishning «batterflay (delfin) usulini o'rgatish texnikasi va metodikasi» degan mavzu bo'yicha o'quvchilardan so'raladi.

4. Harakat shakllari bilan tanishtirish mashqlari:

a) cho'nqayib o'tirib, ikkala oyoq bilan baravar deysinib yuqoriga sakrash, bunda qo'llar pastga tushirilgan bo'ladi;

b) shu sakrashning o'zi qo'llarni yuqori ko'tarib bajariladi;

d) shu sakrashning o'zini suzuvchining dastlabki start holatida turganda bajarish, bunda qo'llar startdan sakrash mashqidagi singari harakatlantiriladi.

### **Suvda:**

1. Suvga oddiy sakrash yo'llarini o'rganish:
  - a) qirg'oqdan oyoqni pastga qilib suvga sakrash («oyoq tashlash»), qo'llar pastda;
  - b) qirg'oqdan oyoqni pastga qilib suvga sakrash («oyoq tashlash»), qo'llar yuqorida;
  - d) qo'llarni harakatga keltirib, ana shunday sakrashni takrorlash;
  - e) engashib turgan holatda qo'llarni yuqori ko'tarib, boshni pastga qilib, suvga sakramay sho'ng'ish;
  - f) 3 m balandlikdan boshni pastga qilib, suvga sakramay sho'ng'ish, qo'llar yuqori ko'tarilgan, qomat rostlangan bo'ladi;
  - g) suvga orqa o'girib turib, qirg'oqda engashib turgan holatda suvga sakramay sho'ng'ish. Bunda qo'llar bilan oyoqning boldir-tovon bo'g'inlari ushlab olinadi;
  - h) 1 va 3 metrlik balandlikdagi tramlindan (bundan oldingi «f» va «g» bandlaridagidan tashqari) sakrash mashqlarini bajarish;
  - i) balandligi 5 m bo'lgan vishkadan «soldatcha» bo'lib sakrash;
  - j) balandligi 5 m bo'lgan vishkadan biroz yugurib kelib, oyoqni pastga qilib sakrash («oyoq tashlash»).
2. To'rtinchi darsdagi 4-, 5-, 6- va 7-mashqlar takrorlanadi.

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

1. Sakrab sho'ng'ish mashqini bajarish uchun biroz cho'nqayib o'tirish, gavnani oldinga engashtirmasdan, oyoqlar bilan deysinib tepaga-oldinga sakrab suvga to'g'ri tushish kerak. Bunda gavda to'g'ri yoki biroz orqaga tashlangan bo'lishi mumkin.
2. Qirg'oqdan sakramay suvga sho'ng'ish mashqini tik turib, qo'llar yuqori ko'tarilgan holatdan bajarish uchun cho'nqayib o'tirish, oldinga engashib turib, oyoqlar bilan itarilmasdan suvga tushish kerak.
3. Qo'llarni yuqori ko'tarib, tik turgan holatda suvga sakramay, sho'ng'ish mashqi bajarilayotgan paytda oyoq uchlarida ko'tarilib, boshni va qo'llarni biroz oldinga engashtirish, oyoqlar bilan itarilmasdan suvga tushish kerak.

**Topshiriq savollari**

1. Quruqlikda va suvda krol usulida suzish elementlarini mustahkamlash haqida nimalarni bilasiz?
2. Quruqlikda va suvda brass usulida suzishni mustahkamlash haqida gapirib bering.
3. Quruqlikda va suvda delfin usulida suzishni mustahkamlash omillarini bilasizmi?
4. Krol, brass, delfin usullarida suzuvchilarning qo'l va oyoq harakatlari moslashuvchanligi haqida so'zlab bering.
5. Suzuvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlarining ahamiyati haqida so'zlab bering.

---

## XULOSA

Sportning suzish turi inson vujudi uchun eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan, uning sog'lom shakllanishiga xizmat qiladigan vosita demakdir. Shu boisdan o'quv qo'llanmada suzishning nazariy, amaliy-texnik jihatlari qamrab olinishi bilan birga, unda o'quvchilarning maxsus va umumiy tayyorgarligini hosil qilish uslubiyati, uning amaliy ahamiyati ham keng yoritildi.

Suzish tarixi shuni ko'rsatadiki, uning rivojlanishi butun jismoniy tarbiyaning rivojlanishi kabi jamiyat taraqqiyotining umumiy qonuniyatlariga bo'ysunib, muayyan tarixiy sharoitga bog'liq bo'lib kelgan. Suzish sportining yuksalib borishida quyidagilarni kuzatish mumkin: u tobora keng ommalashib, sport natijalari o'sib boryapti, suzishdan turli amaliy maqsadlarda foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda, suzishning yangi turlari paydo bo'lib, eskilari esa takomillashishda davom etmoqda.

Suzishda sport tayyorgarligi tizimi yuz yildan ortiq vaqt mobaynida uzluksiz o'zgarib, mukammallashib bormoqda. O'zining tarixiy rivojlanish davri mobaynida suzish sporti o'z texnikasi, uni o'rgatish hamda mashg'ulot o'tkazish uslubiyati, tashkiliy-uslubiy shakllari ilmiy-metodik ta'minoti nuqtayi nazaridan jiddiy o'zgarishlarni boshidan kechirdi. Bu o'zgarishlar, o'z navbatida, sport tayyorgarligining zamonaviy tizimi shakllanishiga olib kelmoqda.

O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishga hamda yuksak sport natijalarini egallashga qodir bo'lgan, jismonan baquvvat yosh avlodni kamol toptirish vositalaridan hisoblangan suzish sport turini ommalashtirishga bag'ishlangan ushbu qo'llanma o'quvchi yoshlar hamda kitobxonlar ommasi tomonidan ma'qullanib kutib olinadi, degan umiddamiz.

## RASMLAR

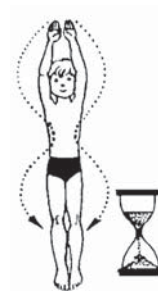
### QURUQLIKDA BAJARILADIGAN MAXSUS MASHQLAR



1. Yarimoy shakli.



2. So'roq belgisi.



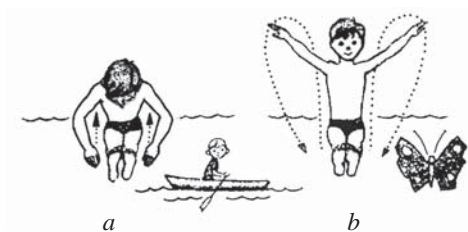
3. Qum soati belgisi.



4. Eshkak eshishsimon harakat qilish.



5. Qomatni tik tutish mashqi.



6. *a* – eshkak eshish harakati; *b* – tayyorlov harakati (kapalaksimon).

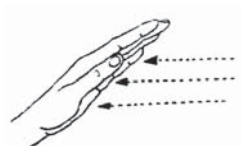




**7. Krol usulida chalqancha yotib suzishda bajariladigan oyoqlar harakati (maxsus mashq).**



**8. Nafas chiqarish harakatini o'zlashtirish mashqi.**



**9. Barcha suzish usullarida suzganda lozim bo'ladigan barmoqlar va qo'l harakatini o'rganish mashqi.**



**10. Ushoqlarni kaft bilan surish (brass usulida).**

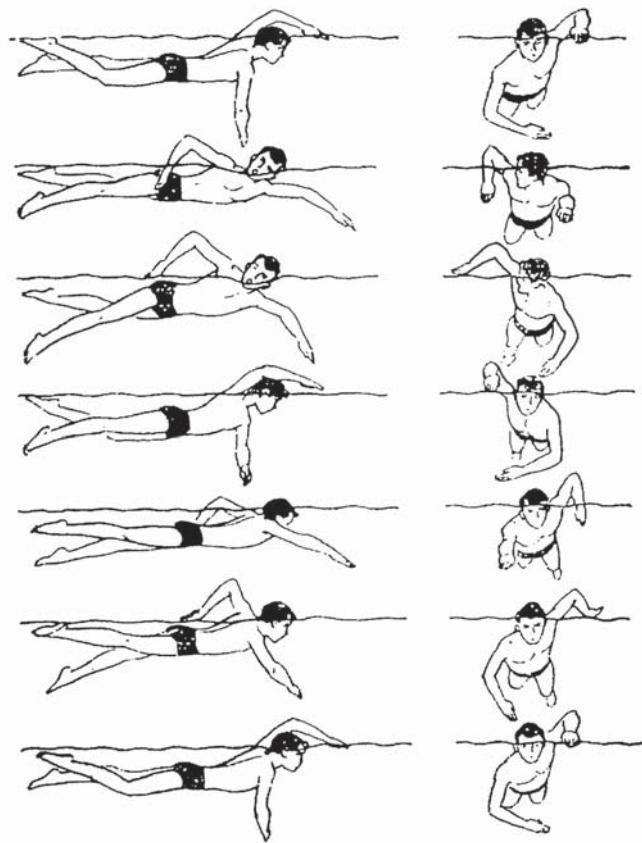


**11. To'g'ri nafas chiqarishni ritmik takrorlash.**

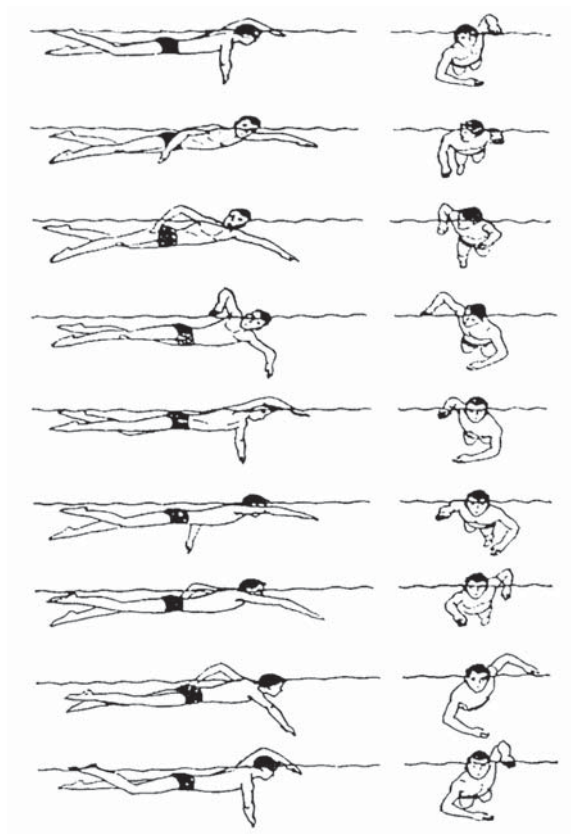


**12. Qumni hovuchlab olish (brass, delfincha usullari uchun).**

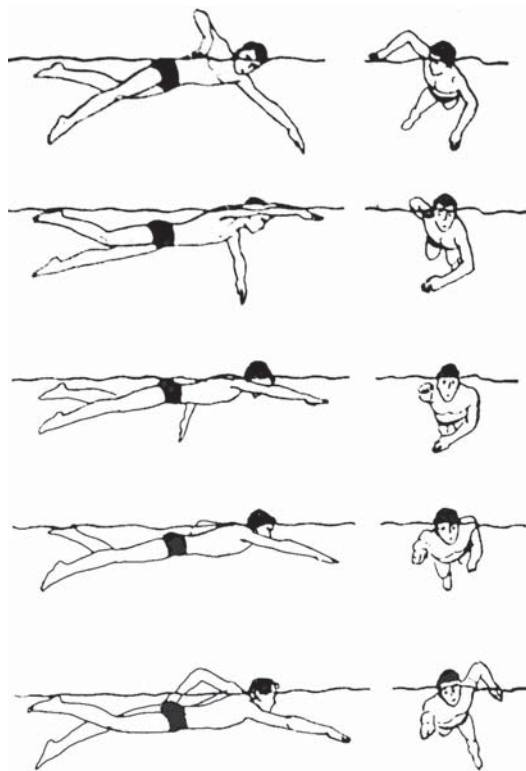
## SUVDA BAJARILADIGAN MAXSUS MASHQLAR



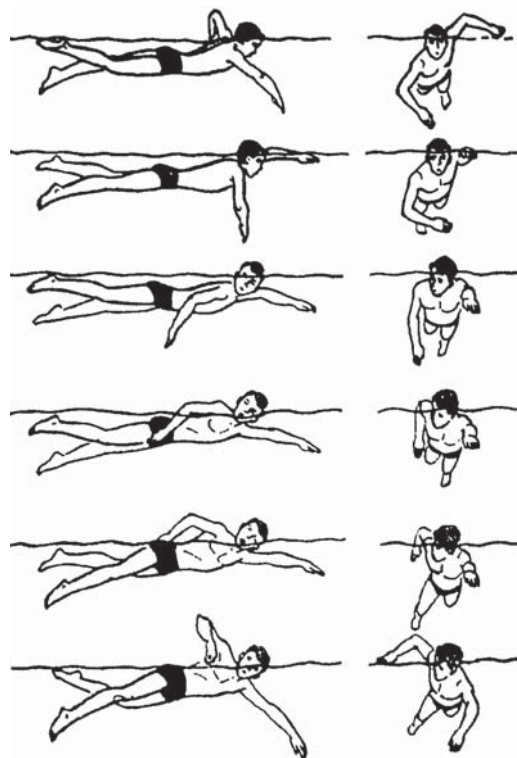
*1-rasm. Krol usulida ko'krak bilan suzishda qo'l va oyoqlar harakati, nafas olish texnikasi.*



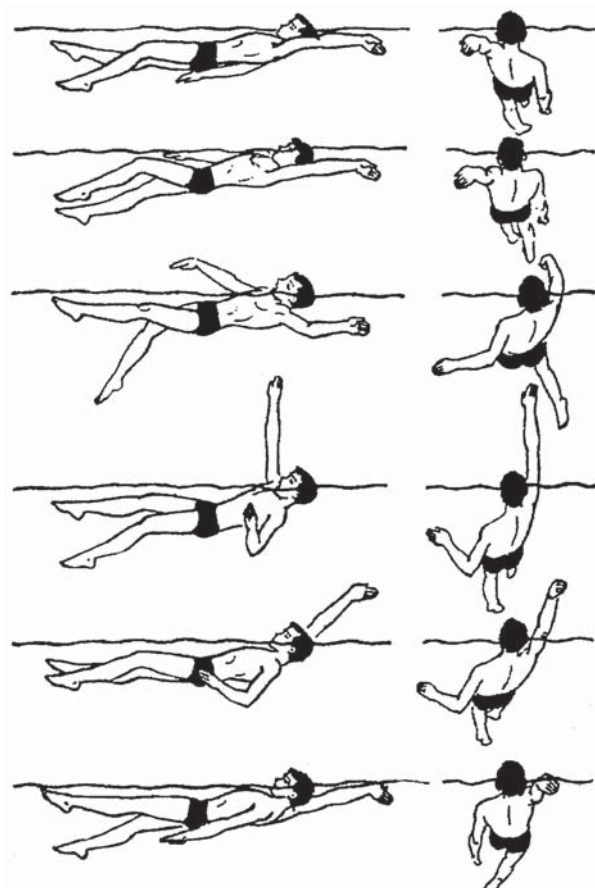
**2-rasm. Krol usulida ko'krak bilan suzishda boshni burish, nafas olish texnikasi.**



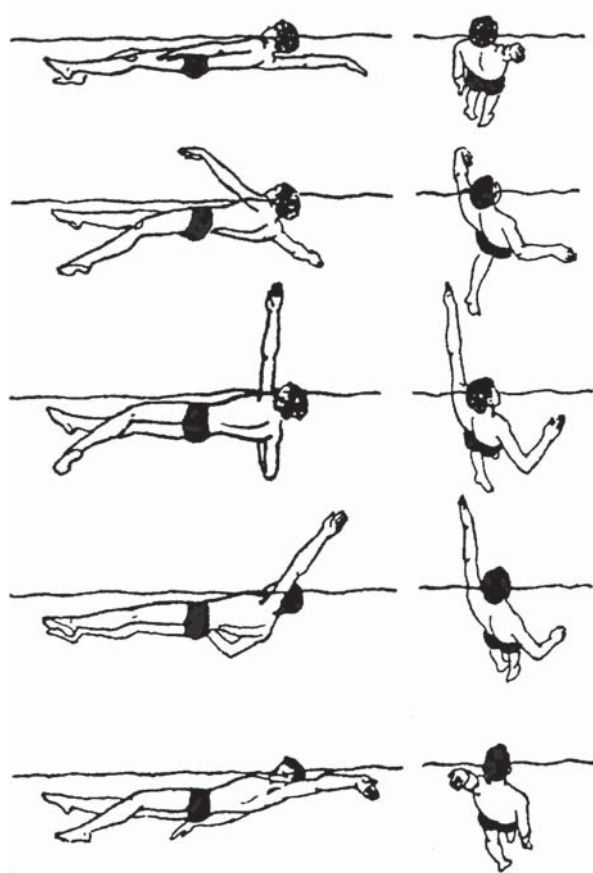
3, a-rasm. Krol usulida ko'krak bilan suzishda suv ostida nafas chiqarish, qo'l va oyoqlar harakati texnikasi.



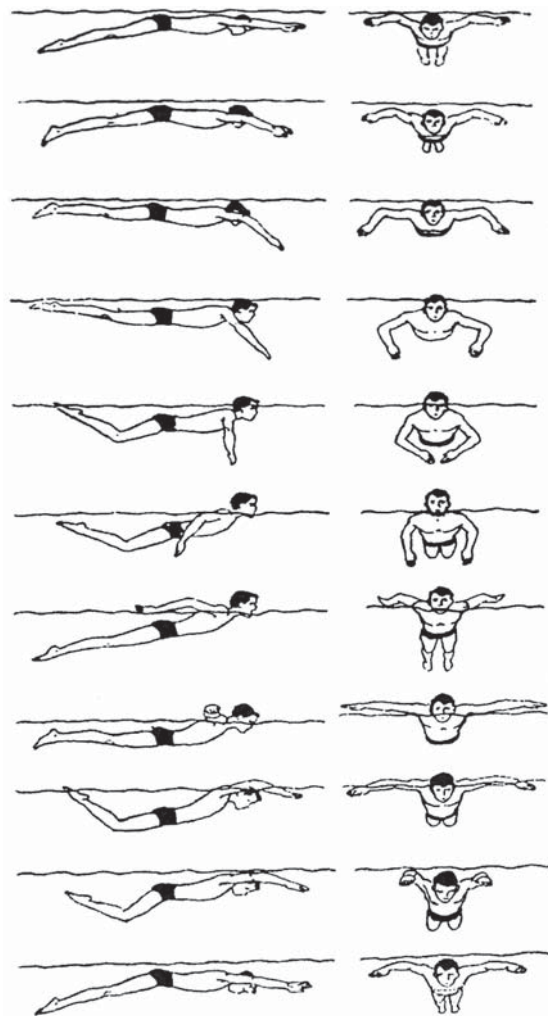
3, b-rasm. 2–3, a-rasmlardagi harakatlarning davomi.



*4-rasm. Krol usulida chalqanchasiga yotib suzish texnikasining umumiy ko'rinishi.*

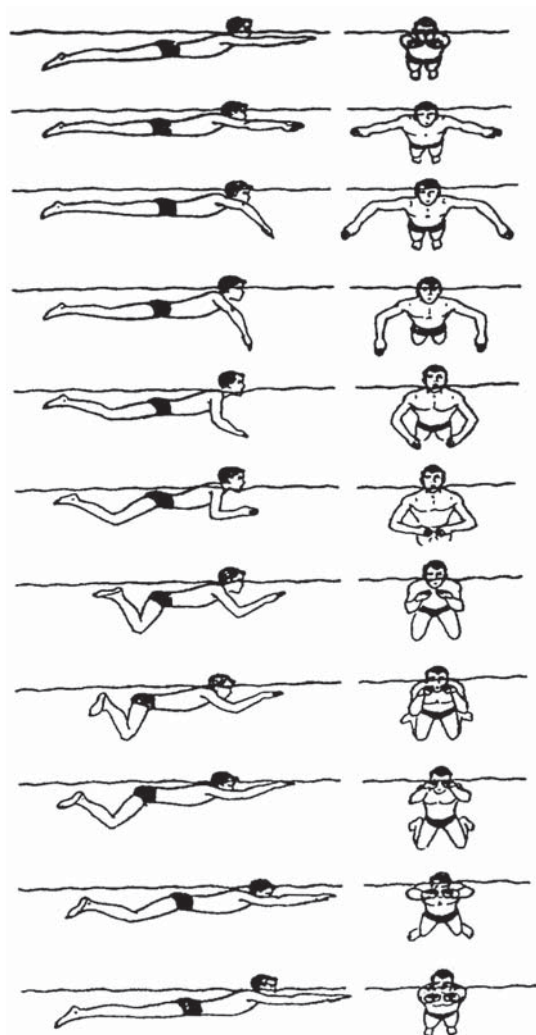


**4, a-rasm. Krol usulida chalqanchasiga yotib suzishda qo'l va oyoqlarning harakatlanish texnikasi, gavdaning suvdagi holatlari.**

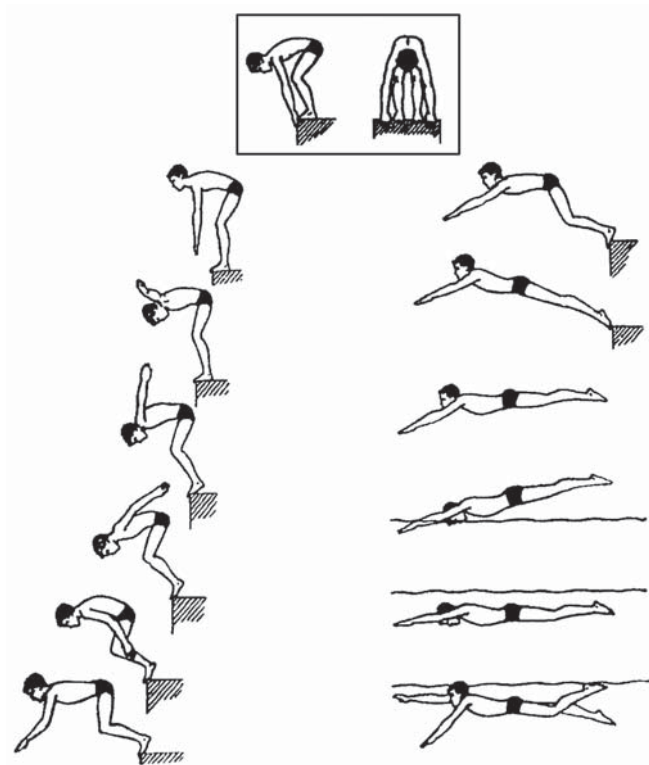


5-rasm. Delfincha usulda suzish texnikasi, qo'llar va oyoqlar harakati.



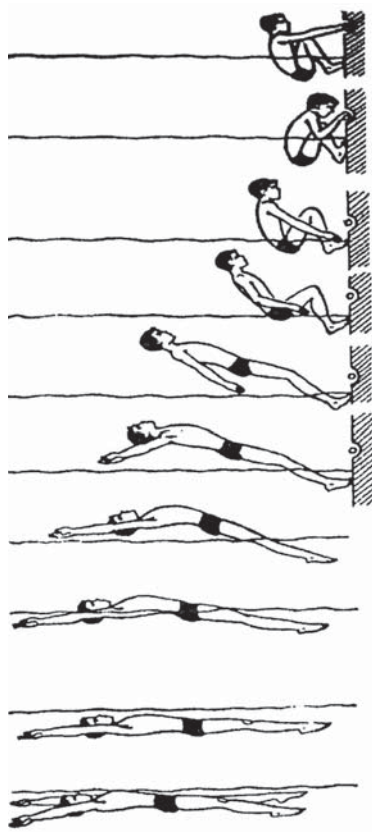


6-rasm. Brass usulida ko'krak bilan suzish texnikasi, qo'llar harakati.

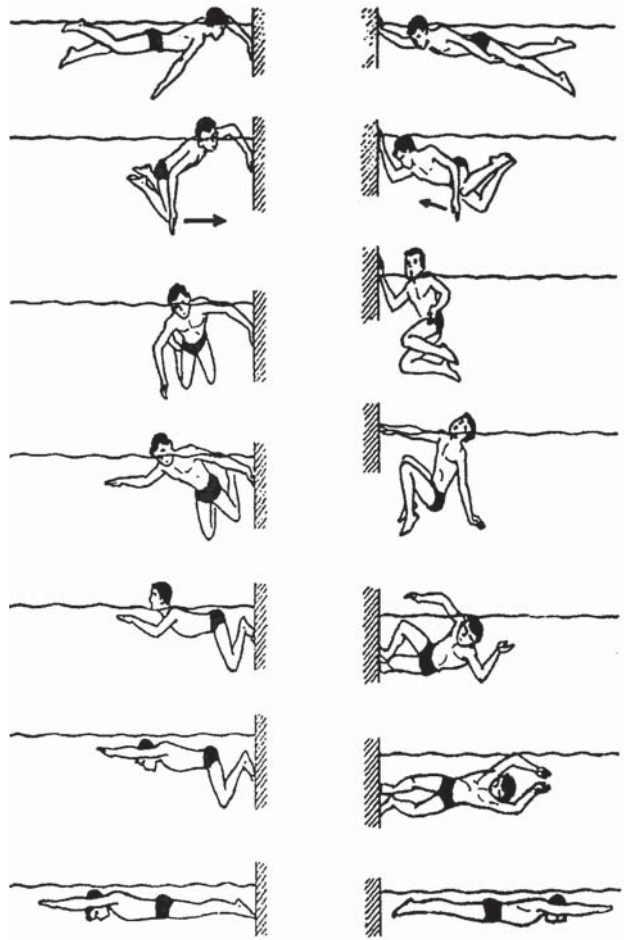


**7-rasm. Suzuvchining supachada startda turish holati.**

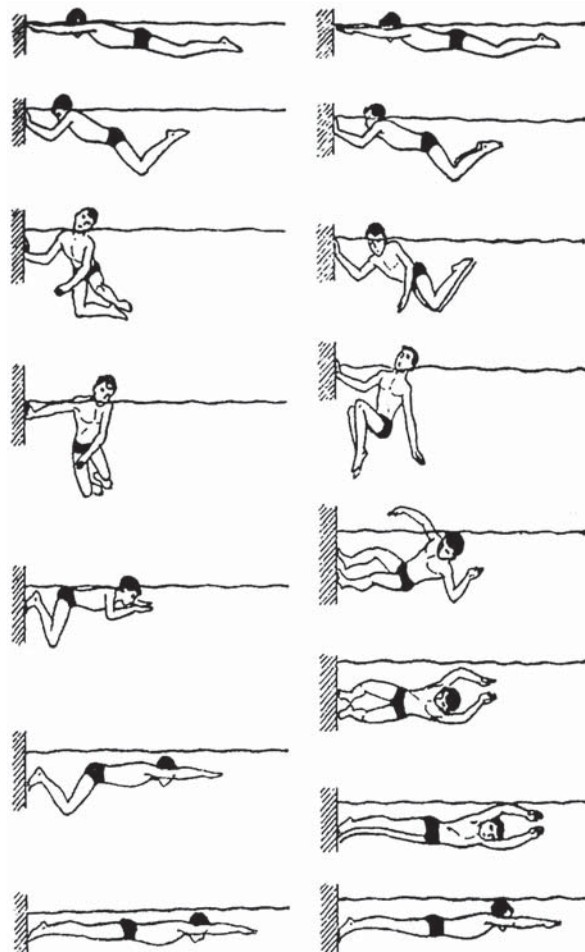
**8, a-rasm. Supachaga tiralib suvga sakrash, deysinib suvga sho'ng'ish texnikasi.**



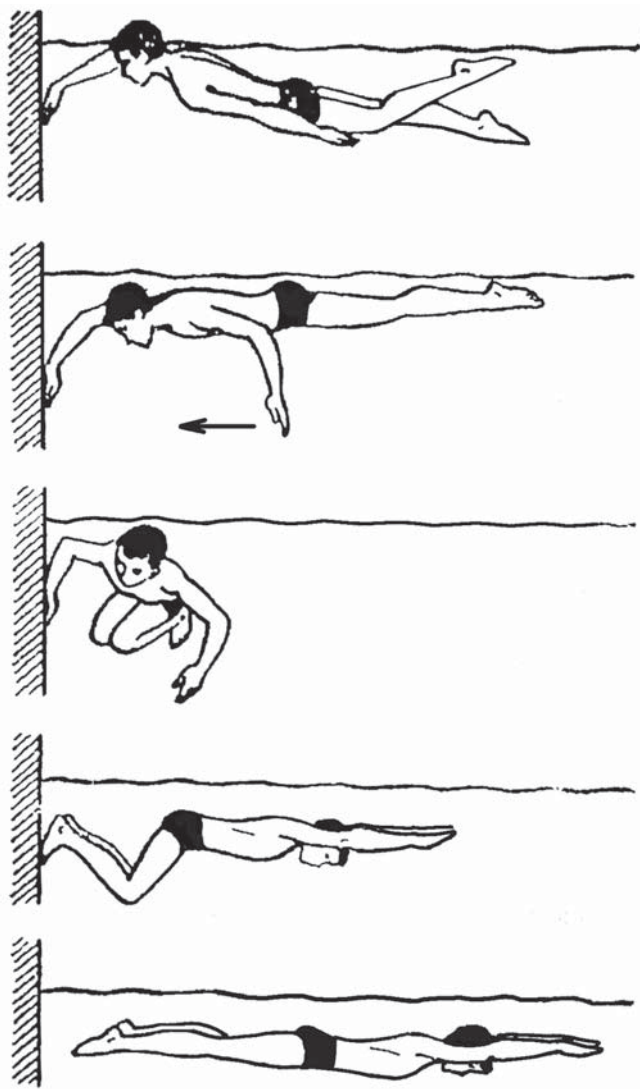
8, b-rasm. Suv ichida burilish holati, suvda start olish texnikasi.



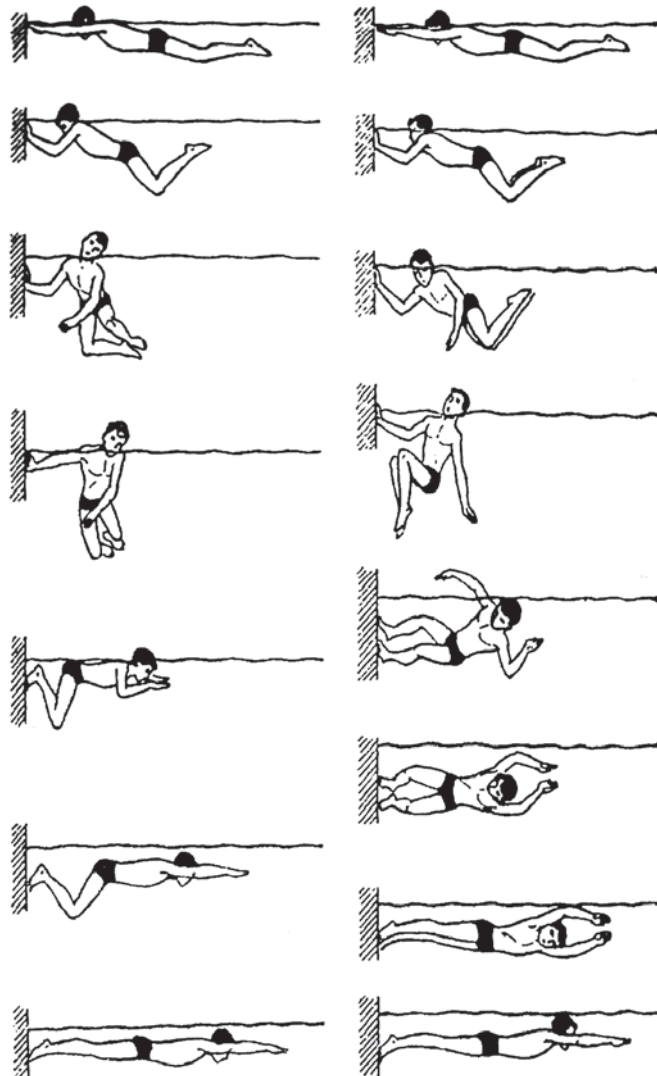
9-rasm. Suv ostida devordan itarilish texnikasi.



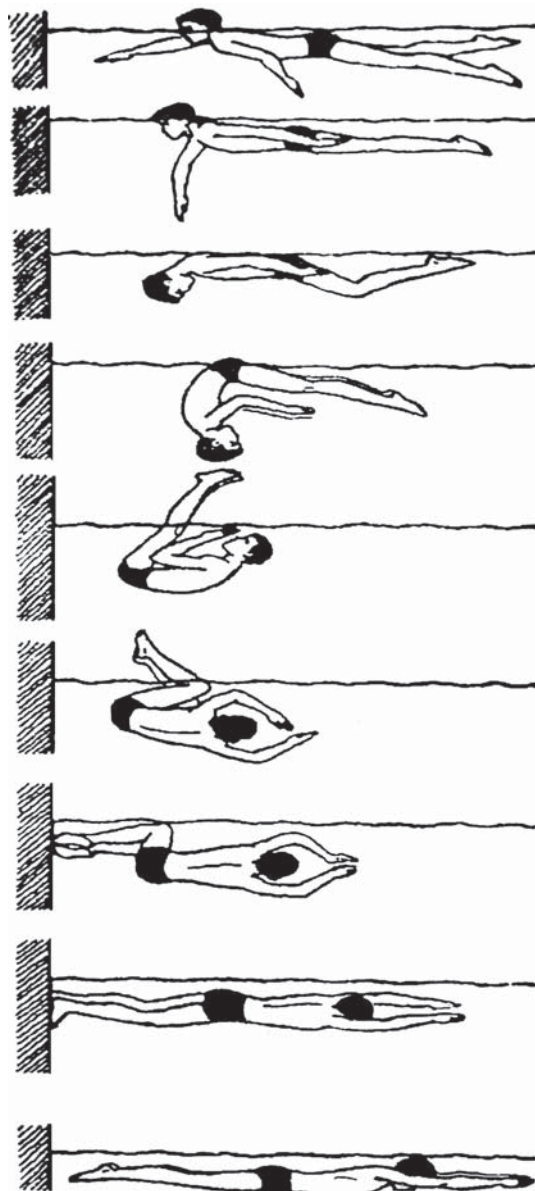
10-rasm. Buriqish va itarilish texnikasi (umumiy ko‘rinishi).



*11-rasm. Devorchaga oyoqlarni tirab, suv ostida deysinib siljish.*



*11-rasmning davomi.*



*11-rasmning davomi.*



---

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

### ASOSIY ADABIYOTLAR

1. *I.A. Karimov*. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. T., 2008.
2. *I.A. Karimov*. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori. T., 1997.
3. *I.A. Karimov*. Barkamol avlod orzusi. T., 2000.
4. *O. Sobirova*. Suzish. Darslik. T., Ibn Sino nashriyoti. 1993.
5. *O. Tangirov, A. Levitskiy*. Suzish. O'quv qo'llanma. 1986.
6. *R. Qosimova, F. Rahmonov*. Suzish va uni o'qitishning nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. Navoiy, 2005.
7. *G.I. Krasnova*. Suzish sport turining rivojlanish tarixi. O'quv-metodik qo'llanma. T., 2010.

### QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. *Ю.И. Родигин*. Плавание брассом. Метод. указание. Киев. 1985.
2. *В.С. Васильев*. Обучение детей плаванию. Метод. пособие. Москва, ФИС. 1989.
3. *В.И. Шувалов*. Физическая подготовка пловца. Метод. пособие для тренеров. Москва, ФИС. 1959.
4. «Плавание». Поурочная програма для детско-юношеских спорт. школ (ДЮСШ) и школ высшего спортивного мастерства (ВСМ). Под общей редакцией Л.И. Макаренко. Москва, 1983.
5. *Н.Ж. Булгакова*. Плавание. Учебник для институтов физической культуры. Москва, ФИС. 1979.
6. *С.М. Гордон*. Техника спортивного плавания. Москва, ФИС, 1968.
7. *С.М. Вайцеховский*. Физическая подготовка пловца. Учебник. Москва, ФИС. 1976.
8. *Н.Ж. Булгакова*. Плавание. Учебник. Москва, 1979–1984 гг.
9. *А. Rixsiyeva, X. To'raho'jayev*. Sport meditsinasi asoslari. Darslik. T., Meditsina. 1985.

10. *Б.Д. Зенов, Л.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Москва, ФИС. 1986.
11. *У. Tangirov, А.Н. Levitskiy.* Suzish. Т., Meditsina. 1986.
12. *О.А. Sobirova.* Bolalar, suzishni o'rganing. Qo'llanma. Т., Meditsina. 1987.
13. *О.А. Sobirova.* Sog'lom bo'lay desangiz. Qo'llanma. Т., Meditsina. 1988.
14. *В.С. Васильев.* Обучение детей плаванию. Учебник. Москва, ФИС. 1989.
15. *О.А. Sobirova.* Suzish san'atini o'rgan. Tavsiyanoma. Т., Meditsina. 1989.
16. *О.А. Sobirova.* Suzish. Darslik. Т., Ibn Sino. 1993.
17. *Р.А. Qosimova, D.B. Narziqulov.* Suzish va uning metodikasi. Samarqand, 2003.
18. *Р.А. Qosimova, D. Narziqulov.* Suzish va uni o'qitish metodikasi bo'yicha ma'ruzalar matni to'plami. Samarqand, 2003.

## MUNDARIJA

SO'ZBOSHI.....	3
----------------	---

### 1-BOB

1.1. Suzish tarixi haqida .....	6
1.2. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi.....	9
1.3. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish.....	13
1.4. Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jihatlarini mustahkamlashda suzishning o'рни.....	19

### 2-BOB

2.1. Suzish texnikasining nazariy asoslari.....	28
2.2. Suvning fizik xossalari.....	29
2.3. Statik suzish.....	31
2.4. Dinamik suzish.....	32

### 3-BOB

3.1. Sportcha suzish usullari.....	36
3.2. Erkin suzish – krol usuli .....	36
3.3. Chalqancha krol usuli.....	39
3.4. Delfincha usulda suzish.....	42
3.5. Brass usuli .....	45
3.6. Startlar .....	47

### 4-BOB

4.1. Suzuvchilarga tayyorlov mashqlarini o'rgatishning amaliy asoslari.....	54
4.2. Suzish turlari bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar .....	57
4.3. Erkin usulda suzishni o'rganish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar .....	62
4.4. Suv muhitini o'zlashtirishga doir tayyorlov mashqlarini o'rgatish.....	67

## 5-BOB

5.1. Krol usulida ko'krak bilan va chalqanchasiga yotib suzishda oyoqlar harakatini o'rganish.....	72
5.2. Brass usulida suzganda oyoqlar harakati texnikasini o'rganish. Nafas olish texnikasini o'rganishning ahamiyati .....	89
5.3. Batterflay (delfin) usulida suzganda oyoqlar harakati va bu harakatni nafas olish bilan moslashtirish texnikasini o'rganish .....	110
XULOSA .....	121
RASMLAR.....	122
Foydalanilgan adabiyotlar .....	139

RANO AXMEDOVNA QOSIMOVA,  
BAHTIYAR TOJIYEVICH HAYDAROV,  
UCHKUN SUYUNOVICH DUSANOV

## **SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI**

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

3-nashri

Toshkent – «ILM ZIYO» – 2016

Muharrir *K. Bo‘ronov, T. Mirzayev*  
Badiiy muharrir *Sh. Odilov, D. Xamidullayev*  
Texnik muharrir *F. Samadov*  
Musahhah *M. Ibrohimova*

Noshirlik litsenziyasi AI №275, 15.07.2015-y.  
2016-yil 22-avgustda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60×90<sup>1/16</sup>,  
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog‘i 9,0.  
Nashr tabog‘i 8,0. 611 nusxa. Buyurtma № 89.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi, Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30-uy.  
Shartnoma № 28-16.

«PAPER MAX» xususiy korxonasiida chop etildi.  
Toshkent. Navoiy ko‘chasi, 30-uy.

Q-61 **Qosimova R.A. Suzish va uni o'qitish metodikasi.**  
R.A. Qosimova, B.T. Haydarov, U.S. Dusanov;  
O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus  
ta'lim vazirligi. – T: «ILM ZIYO», 2016. – 144 b.

**UO'K: 797.1.(075)**  
**KBK 75.717.5ya722**

ISBN 978-9943-16-333-1