

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI**

DILDORA YUNUSOVA. HASAN SAFOYEV.MUZZAFFAR TOJIBOYEV



SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI
O‘QUV QO‘LLANMA

Buxoro – 2022

Mazkuro‘quvqo‘llanmamateriallarningberilishisuzishvaunio‘qitishmetodikasif
anidanmutaxassislartayyorlaydiganoliyta’limmuassasalarining 5112000-
“Jismoniy madaniyat” ta’limyo‘nalishio‘quvdasturiga mos holda yaratildi.
O‘quvqo‘llanmadasuzishningkelibchiqishivarivojlanishi,suzishusullariteknikasinin
gnazariyasoslari,suvningfizikxossalari,cho‘kishvacho‘kayotganodamgabirinchiyor
damko‘rsatish,suzish mashg‘uloti jarayonida qo‘llaniladigan metodlar hamda
suzuvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish yuzasidan atroflicha ma’lumotlar
yoritib berilgan.

Ushbu o‘quvqo‘llanmani tayyorlashda maxalliy olimlarimiz V.M Korbut,
F.Xo‘jaev, S.N.Lozi, G.M. Krasnova, I.Sh. Islamov., A.G Sadikov,
Matnazarov, R.R.Salimgareyeva,
R.S.Salamovlarni o‘quvqo‘llanmalaridan foydalanganligimiz uchun o‘z minnatdorchil
igimizni bildiramiz.

Tuzuvchilar: Yunusova D.S.
Safoev H.A.
Tojiboev M.M.

Taqrizchilar: K.D. Raximqulov
U.R. Radjapov

Annotatsiya

Suzish- bu mashhur va ommabop sport turlaridan biridir. U quyidagi oltita usullar erkin usul, brass, chalqancha, batterflyay, estafetani, kompleks suzishni o'z ichiga oladi. Suzish medallar bo'yicha engil atletika sport turidan keyingi o'rinda turadi.

Аннотация

Плавание — один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает шесть дисциплин — вольный стил, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

Annotation

Swimming is one of the most popular and famous sports. It includes the following six methods: freestyle, brass, backstroke, butterfly, relay, and complex swimming. Swimming is second only to athletics in terms of medals

O'quv qo'llanmada uchraydigan atamalarning qisqartmalari

AQB – Arterial qon bosimi

TPN - Tibbiy pedagogik nazorat

O'TS - O'pkaning tiriklik sigimi

O'MV - O'pkaning maksimal ventilyatsiyasini

YuMT - Yuklama miqdorining ta'siri

MKI – Maksimal kislorod iste'moli

MAT - Markaziy asab tizimi

TN- Tibbiy nazorat

DJT- Davolobchi jismoniy tarbiya

KQA- Ko`krak qafas aylanasi

D.H- Dastlabki holat

URM- Umumrivojlantiruvchi mashqlar

S- Soniya

Mill.av.-Milloddan avvalgi

UJT- Umum jismoniy tayorgarlik

Kirish

“Suzishnibilmagankishicho‘loqdir”

Platon

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalish bo‘yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion g‘oyalar va texnologiyalarni qo‘llab-quvvatlash yili» da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to‘g‘risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoniga muvofiq hamda suv sport turlari bo‘yicha sport zaxirasini yanvar 1 kuni mahoratli sportchilarni tayyorlash, suv sport turlari bo‘yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlari ni yo‘lga qo‘yish, sport muassasalarini trenerlar va xodimlarini moddiy rag‘batlantirish tizimini takomillashtirish bo‘yicha juda katta muhim vazifani qo‘ydi.

Bundajismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazida 3 va 6 oylik qisqa muddatli suv sport turlari g‘o‘rgatadigan trenerlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash o‘quv kurslarini tashkilotlash va sayinlarni suv sport turlari bilan shug‘ullanish bo‘yicha o‘quv rejaları, dasturlar va adabiyotlar bilan ta‘minlanish va shunga o‘xshagan ko‘plab vazifalar qo‘yildi.¹

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalish bo‘yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion g‘oyalar va texnologiyalarni qo‘llab-

Respublikamizdajamiatningbarchasohalariniyangilash, rivojlanitirish, ildamlashtirishjarayonigafaolkirishmoqda.

Buyo‘ldajismoniytarbiyavasportilmigahamkattaahamiatberilmoqda.

Bejizemaskixukumatimizningqarorlaridajismoniytarbiyavasportningaholikengqatlamlario‘rtasidayanadakengyoyishumumdavlatishi,

barchaxo‘jalikjamoattashkioltlarimehnatjamoalariningburchiekanligita‘kidlangan.

Kishilardasoglomturmushtarziningshakllantiruvchiyangidanyangianiqvazifalarbelgilabberilgan. Hozirdaayniqsa,

bolalarnigudaklikdanboshlabmustaqiljismoniymashg‘ulotlargaqengjalbkilish, chidamli, chaqqonbo‘libo‘sishtarigajudae’tiborberishzarur .

Geografiya,botanikavazoologiyakurslaridama’lumkibundantaxminan 3 mlnyililgari yerkurrsiyuzasiko‘pqismisuvbilanqoplangan. Hoziresa yerkurrsining 70,8 %

inisuvtashkiletadi.Geologiyafanidanma’lumkitabiatdasuvjudamuhimahamiatgaeg a.

Utojjinslariniparchalaberitibvaboshqamoddalarinioqqizibkelibqatlamlarinihosilqiladi.

Arxeologikqazilmalardagisur’atlarqadimgikishilardafnetilganjoylardatopilganashyolarshundandalolatberadiki,ibtidoiyjamoadaavridaerkaklarovqattopishuchunsuvhavzalarigaboribsuvhayvonlarinioqvqilgan. Baliqtutganlar, qabila - qabilasuvostidankemalargaxujumqilganlar.Buninguchunalbatasuzishnibilganlar .

Suzishdarssifatidajismoniytarbiyaoliyo‘quvyurtlariningo‘quvdasturigavajadv aligakiritilgan.O‘rtamaxsusbilimyurtlariningjismoniytarbiyabo‘yichaukuvdasturlari damajburiyfansifatidao‘rinolgan.

Maktablardasharoitgaqarabjismoniytarbiyadarslarigasuzishgao‘rgatishbo‘yichamas hqlarolibborilmoqdashusababboshqajimoniymashqlarqatorisuzishhamRespublikaji

smoniytarbiyatizimigakiritilgan.

Ikkinchisababsuzishdagitarbiyaviyishlarbutunmashg'ulotjarayonidaolibborilibbolalarningjamoatchilikruhidaongli, intizomli, tashabbuskor, sabr-matonatli, jasurdadilvairodalibo'libo'sishigakattata'sirko'rasatishbizuchunmuhimahamiyatgamoqliqdir .

Ma'lumki,suzishjismoniytarbiyaningbirturidir,bas, shundayekan, badannijismonanchiniqtirishdaorganizmniyanadasog'lomlashtirishdauninguningfoydasi beqiyosdir. Chunkisuvdasuzgandabirnechaemas, balkibarchamushaklaritizimlixarakatgatushadi.Binobarinbolaningtikurib, yurib, yugurib yuguribbajarganmashqlariuningpaymushakvabo'g'inlarigabirtomondanta'sirko'rasat, suvdasuzibbajarganmashqlariungaikkinchitomondanta'sirko'rsatadigavdaningrosa vaasibo'librivojlanishda, ayniqsa,umurtqapog'onasiningqiyshayibqolishi (skolioz)ningoldiniolishdasuzishningahamiyatijudakattadir.Shusababhamsuzishumurtqapag'onasikasaliklarinidavolashdakengtavsiyaqilinadi .

Suzishgao'rgatishniodatda, 4-5 yoshdanboshlashmumkin.Hoziresaayrimmahsussportuyushmalaridahattochaqaloqli kdanboshlabsuzisho'rganmoqda.Tibbiyotchilarningfikricha,bujarayonbolaorganizmigayanahamfoydalita'sirqilarekan.Agarbolaningpaylarimushaklari, qayishqoq,bo'g'imlarimoslashuvchan,gavdalari egiluvchanligihisobgaolsak,kamida unisuzishga 7-8 yoshdansportmashqlarini 9-11 yoshdanboshlaganima'qul,shundabolasog'lomvabaquvvatbo'libo'sadi.Turmushda, hayotdajismoniyishlardapandbermaydi.

Ko'pchilikkama'lumkijismoniytarbiya,jumladansuzishko'pdoridarmonlarda nko'rafoydaliroqdir.Chunkisovuqsuvgaog'rganganchiniqqanbolaorganizmisovuqshamoldan,elvizakdan,obu-havoningdambadamsovib-

isib turishdan, namlikdan qo‘rqmaydi,
ularga tez dam olishib oladi. Bunday sovuq omillar ham uni bezovta qila olmaydi.²

Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. Uqancha ko‘pharakat qilsa, shuncha ko‘p organizmga ijobiy ta‘sir bo‘ladi. Suzish bu jismoniy harakat bo‘lib, suv ostida yoki ustida hech birtashqi kuchta‘sirizsiz suvdaharakatlanishidir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki murabbiy bolalarga suzishni o‘rgatish jarayonida odam va suv muhitining o‘zaro ta‘siriga bog‘liq qonun-qoidalaridan imkon qadarmaqsadli ravishda foydalangan holda jinso‘rga suzish ko‘nikmasini shakllantirish imkon.

So‘ngi yillarda tadqiqotning obektiv metodlari yordamida bolalar va o‘smirlarga suzishni o‘rgatish texnikasi hamda metodikasi ni yaxshilashning samarali yo‘llari aniqlash uchun eksperimental ishlarni olib borildi.

Bu ishlarni natijalaridan mazkur qo‘llanmada foydalanilgan.

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

Suzish sporti maxsus qoidalarga ko‘ra belgilanadigan turlar va masofalar bo‘yicha musobaqalar ni o‘z ichiga oladi. Bellashuvlar standart (25 va 50 metr) hajmdagi 50-1500 metr masofaga, shuningdek, ochiq suv havzalarida turlari masofalariga suzish musobaqalarini shakllandirib o‘tkaziladi.

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

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

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

Mamlakatimizdaturliyoshdagiinsonlarsuzishsportturibilanshug‘ullanadi.
Shungaqaramay,
suzishusullarinio‘rganuvchivamusobaqalardaqaqnashuvchilarningaksariyatqisminib
olalartashkiletadi.

Suzishningsog‘lomlashtirishnuqtainazaridanahamiyatiamulkandir.
Suvinsonterisinitozalaydi,
teriningnafasolishiningyaxshilanishivauningmustahkamlanishigaturtkibo‘ladi.
Uturliichkiorganlarfaoliyatiniyaxshilaydi: nafasolishtezlashadi,
yurakningqisqarishitezligioshadi, pereferikqontomirlaritonusio‘zgaradi,
moddalaralmashinuvitezlashadi.
Buholatsuvdahavoganisbatanissiqliko‘tkazishvaissiqliksig‘imiyuqoribo‘lgani,
shuningdek, kattazichlikborligibilanizohlanadi.
Suzishshundayjismoniymashqoturiki, uo‘smirlardabo‘yio‘sishtigaturtkibo‘ladi,
chunkisuzishpaytidainsontanasigorizontalholatdabo‘lib,
buningnatijasidaumurtqapog‘onasiodatiygravitatsionbosimdanvaqtinchalikxalosetil
adi.

Shuniyoddaturtishkerakki,
insondabirmartao‘zlashtirilgansuzishko‘nikmasiundabutunumrgasaqlanibqoladi.
Suzishko‘nikmasifaoliyatidavomidasuvmuhitigaduchkeladigankasb(ko‘prik,
to‘g‘on, baliqchilikvah.k.)nitnlaganharbirinsondashakllanganbo‘lmog‘idarkor.
Yaxshisuzish,
suvto‘siqlaridano‘tishvayordamchivositalaryordamidasuvdaharakatlanishko‘nikma
sibarchaharbiylaruchunhammuhimdir.

Shutariqa,
suzishinsonorganizminiuyg‘unlikdarivojlantiradiganvamustahkamlaydiganjismoni
ymashqisifatidauningharakatlanishimkoniyatlariningoshishiga,
ungakundalikhayotdazarurqatorharakatlarsifatinioshirishgako‘maklashadi.

Shusababsuzishningjismoniytarbiyatizimidagiasosiyvositalardanbiriekanibejizgae mas.

IBOB.SUZISHVAUNIRIVOJLANISHTARIXI

1.1.Suzishvaunio‘qitishmetodikasifaniningmaqsadihamdavazifalari.

Tayanchiboralar: *Suzish, metodika, suv havzalari,vazifa, maqsad, jismoniysifatlar, jismoniytayyorgarlik, tarix, olimpiada, Yunoniston, Poseydon, Neptun,suzuvchilar, imperator,milloddanavvalgi.*

Suzish-

bujismoniy harakat bo'lib, suvning osti yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha tashqik uchta' sirisiz suvdaharakatlanishdir.

Inson yeryuzida paydobo'lganidan buyon uning hayotahardoimsuv bilan bog'liq. Bashariyot tamadduniyirik daryolar: Nil, Tigr, Yefrat, Xuanxe, Yan-szi, HindvaGang vodiylarida rivoj topgan.

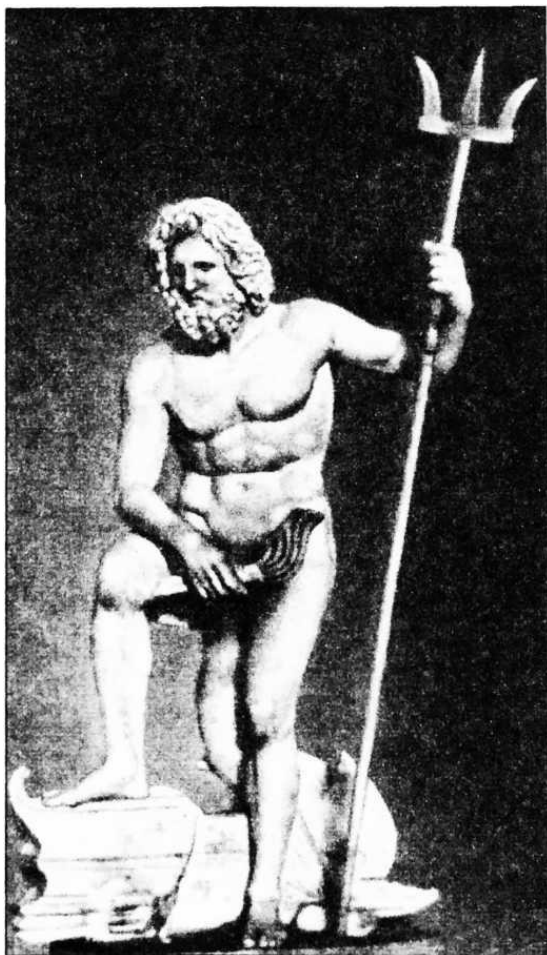
Odamlarni o'zigajal qilgan suv havzalari uchun faqat hayot manbanga emas, balki oзуqatopish mumkin bo'lgan joy, kutilmagan hujumlardan asraydigan to'siq, o'zaro aloqavaal mashuvning qulay vositasi hisoblangan.³

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

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suv gasig'inish rusm bo'lgan. Olimpidagi bosh xudolardan biridengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (millodan avvalgi III asr) qadimgi rimliklarda u Neptun nomi oldi (1-rasm).

Davlatchilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatdava harbiy faoliyatda suzish malakasizariyatga aylandi. Taraqqiyot natijasida odamlarning suzishni bilish yoki bilmasligi uning jismoniy tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar xardoim yuksak qadrlaganlar. Krol va brassusullariga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar mil. av. IV ming yillik kateqishlidir.

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



1-rasm. Poseydonning mramordan yasalgan xaykali millodan avvalgi I250 ming yil

Suzishsuvmuhitinio‘zlashtiribolishvaundaharakatl
anishmalakasiniiegallashbilanbog‘likbo‘lganhayotuch
unzarurfaoliyathisoblanadi.

Dastlabsuvगतushganodamcho‘kaboshlaydi.
Shuninguchunubundaynoodatiymuhitdao‘zinitutishni
bilibolishilozim. Urushlarvaqtida, ayniqsa,

dengizjanglarida,
suzishmalakasihayetuvchiahamiyatgahamegabo‘lgan.

Qadimzamonlardasuzishningharbiymaqsadlardagiqo‘
llanishitug‘risidaRamzesIImaqbarasidantopilganbarell

eflarasosidatasavvurhosilqilishmumkin.

UndamisrlikjangchilarningOrontdaryosinikechibo‘tis
hitasvirlangan.Nildasuzishnimahsusog‘ratshizodagon

largaginananasibqilgan,

fir‘avnlarningfarzandlariuchunbumajburiysanalgan.(2

-rasm)QadimgiMisrdamilloddanavvalgi2,5

mingyililgariyashaganhukmdorSetiningmaqbarasida

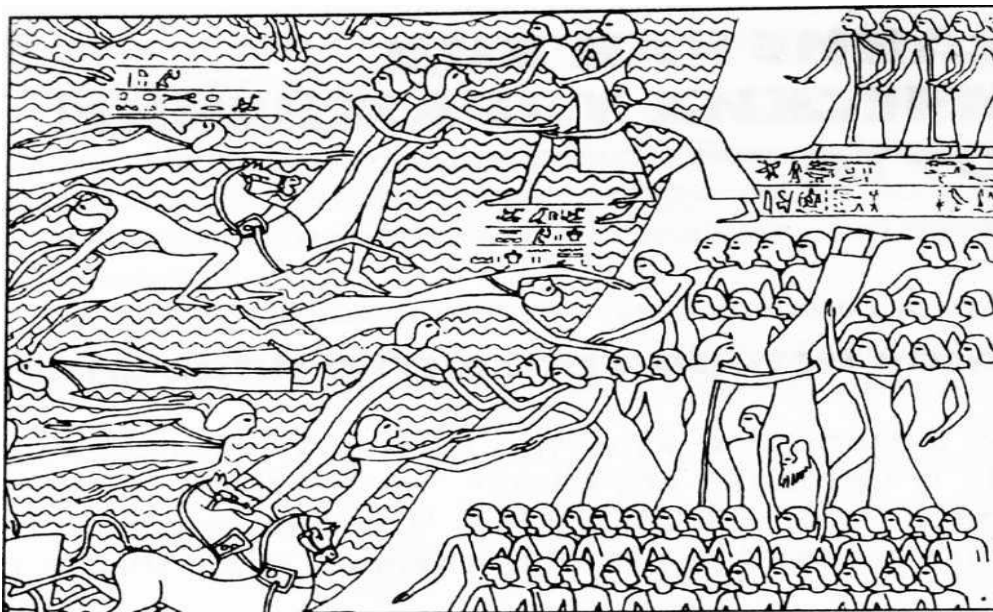
“Upodshohlarningfarzandlaribilanbirgalikdamengaha

msuzishdarslariniberaredi”

deganyozuvsaqalanibqolgan.QadimgiYunonistondahamsuzishnibilishyuqoribaholan
gan. Tug‘ri, suzishdastlabkiolimpiadao‘yinlaridasturigakiritilgan.

Biroqmillodanavvalgi1300

yildanboshlabIstmiyao‘yinlarivadengizlarhukmdoriPoseydonsharofigaGermiondao
‘tkazilganbayramlarvaqtidasuzishmusobaqalariuyushtirilgan.



Misrjangchilariningqo‘zgoloniRamzesII milloddanavvalgi 1250 y.

YunonjamoatarbobiSolenosmirlarnitarbiyalashjarayonidao‘qishvayozishmalak alariqatorida cuzishgahamalohidae’tiborberishlozimliginiuqtirgan. O‘shapaytlarda “Unao‘qishnibiladi, nasuzishni” deganiborafuqarodebatalishganomunosibbo‘lganjohilkishilarnitavsiflashdaqo‘llanil gan.

PavsaniyyvaGerodotmilloddanavvalgi470 yildaforslarningharbiykemarinicho‘ktiribyuborgansuvgashung‘ishustasiSillisnings eemonliginitasvirlabbergani.To‘fonvaqtidaudushmankemalarioldigasuzibborib,lan gararqonlarinikesibquygan,natijadakemalarqirg‘oqdagiqoyalargaaurilib, parchalanibketgan.OrqadaqaytayotgandaSillisovningko‘ligatashlanmaslikuchunz ambardansho‘ng‘ib,5 kmgayaqinmasofanisuzibo‘tgan.Bujasoratisharifigadelfadauchhaykalio‘rnatilgan. Afsonagako‘ra,SillagaqiziXindayordambergan,unidengizlarhukmdoriningsevgilisi debataganlar.⁴

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

Qadimgiyunonlarsuzishinibilishgakattae'tiborberganlariniPlatonningquyidagim
ashhurso'zlaritamtasdiqlaydi: "Donishmandlikningaksihisoblangan,
suzishvao'qishnibilmaydigankishilargaxizmatniishonibtopshirishmumkinmi?"
Afinadasuzishnibilmaganodamlarnuhsonlihisoblangan.

QadimgiRimdaafsonoviysarkardaningGayYuliySezar,
GneyPompen,MarkAntoniy,OktavianAvgusto'zlarizo'rsuzuvchibo'libginaqolmay,
o'zqo'shinlarinihamustalikbilansuzishigao'rgatganlar.GayYuliySezaresaRimdachi
nakamliimperatorlargaosko'lamdagiulkan
"dengizjanglari"nio'tkazgan,ulardaminglabjangchilarqatnashib,
kemalarniiskanjagaolish,suvdayakkamayakkaolishib,tishtirnog'igachaqurollanibda
ryolarnikechibo'tishmalakalarininamoyishetgani.Rimqo'shinlaridamaxsussuzuvchi
otryadikemalarningsuvostidagiqismlarinita'mirlashvadengizayg'oqchiligibilanshug
'ullangan.(4-rasm)

SuvdamusikaostidadavraquribsuzishQadimgiRimdaharyilio'tkazilgankattasuv
omoshalaridasturigakiritilgan.
QadimRimdagijamoatHammomlardaochiqvayotiqcho'miladiganjoylarqurilgan.
Ayrimfermalar 100x150 mo'lchamlixovuzlarigaegabo'lib,
ma'rifatlikishilarbolalarigahamsuzishnio'rgatgan.



4- rasm.Suvto'ldrilgansirqarenasidadengizjangi

yatlaridanxabardorbo'lganlar.Barchadinlarda “tananipoklash” zarurathisoblangan. Gigienasuziyunonchaso'zbo'lib,

“sog'lom”deganma'nanianglatgan.QadimgiYunonistonvaRimdaGigienasalomatlik ma'budasigasig'inganlar.

“Rimliklاربarchakasalliklardansuvyordamidadaavolanganlar, oltiasrdavomidaulardaumumantabiblarbo'lmagan” debyozadiushadavradibiPliney. Kunigabirnechamartadancho'milishodathisoblangan.

Rimliklaruchunengmuhimbo'lganqobiliyatbusuzishedi. GayYuliySezar, GneyPompey, MarkAntoniy,OktavianAvgusto'zlarisuzishnibilibginaqolbay, balkiularo'zlariningshogirdlarigahamsuzishnio'rgatisharedi.

A.GayYuliySezarRimdaxshatlidengizjanglarinio'tkazar, ushbujangdajangchilarsuzishqatoridashung'ishlari, suvdayakkama — yakkajangqilishkabiharakatlarolibborilaredi.

Rimkorablaridamaxsussuzuvchilarotryadifaoliyatko'rsatardilar.

Ko‘pginaxalqlarqadimdanoqcho‘milishdangigienikvachiniqtirishmaqsadlaridaf
oydalanganlar.Qadimgixinddonishmandlarishundaydeganlar: “Yuvinishkishiga 10
talliklarberadi:tiniqong,bardamlik,tetiklik,sog‘lomlik,kuch,go‘zallik,yoshlik,poklik
,tozarangvabarnoayollike’tibori”.

1.2. MarkazlashganRusdasuzish

Suvchiniqtiruvchita’siridaiko‘plabxalqlarqadimzamonlarbuyonfoydalanibkelga
nlar.Ruslarningdaryomuziniteshibcho‘milishodatiko‘pchilikkatanish.Chetelliknidoi
moruslarningchiniqqaligihayratgasolibkelgan.Petr 1

saroyidabo‘lganKameryunkerBexolsshundayyozganedi:

“Ruslarissiqhammomdanchiqib,
mutlaqoyalang‘ochholdamuzdeksuvvatashlanardilarvao‘zlarinijudayaxshisezardila
r, chunkibolalikdanshungao‘rganganlar.”

ZamondoshlariguvohlikberishigaqaragandaqadimgiSlavenya
“daryolarnikechibo‘tishgajudaustabo‘lganlar,chunkisuvdao‘zlariniboshqalargaqara
gandako‘proqvayaxshiroqtutabilganlar:

KuzmaIgnatevsolnomalaridarussyigitiningajoyibvatanparvarligiaksettirilgan.

Uizidanquvibkelayotganlarigaqaramay,

Qipchoqlartomonidanqo‘qqisdanbosibolinganKievdanchiqib,Dneprningnarigiqirg‘
og‘igasuzibo‘tganvaknyazSvetoslavqarorgohigaborib,ungadushmanxujumixaqidax
abarbergan.Shundayqilib,jasursuzuvchipoytaxtnivayronbo‘lishdan,xalqniesaasirgat
ushishvaqirilibketishidansaqlabqolgan.⁵

VizantiyaliktarixchiMavrikiyqadimgiRusbo‘ylabsayohatkilarekan,ruslarboshqa
qabilavaxalqlarvakillaridanhammohirroqsuzuvchiekanliginita’kidlagan.

Slavenjanchisinikamishdantayyorlangannaychaorkalinafasolib,suvostidauzoqm
uddatyashirinibyotaolishlariunihayratgasolgan.

⁵Ж.Н. Булгакова Плавания. — М: Физкультура и спорт, 2001. — 19-32с

Suzishbo'yichadastlabkimusobaqalarko'shimchayaqqolamaliyahamiyatgaegab o'lgan.MisoluchunqadimgislavyanlarDneprirmog'iPochaynadaryosidao'tkazgano mmoviymusobaqalarinikeltirishmumkin.Engyaxshisho'ng'uvchisuvchilarbaravard aryogasakrab, ma'lumvaqtdavomidaqo'llaribilanbaliqtutishlarikerakbo'lgan.Engyirikbaliqtutibkel gankishig'olibdebe'lonqilinganvabaliqtutadiganipakto'rbilanmukofatlangan.

476

yildaRimimperiyasiqulaganidankeyinjismoniytarbiyahamrivojlanishdanto'ktadi.O'rtaasardisuzishbilanshug'ullanishgunohhisoblanadiganbo'ldi. Yevropaningko'pginashaharlaridacherkovbo'liminitaqlabqo'ydi.Suvdanuzoqlash ishinsoniyatgajudaqimmatgatushdi.Vabo, o'lat,termaepidemiyalaributunshaharlaraholisiniqiribubordi.Biroqsog'lomfikroqib atidabirqatorGermanmamlakatlaridasuzishzadagonlarningfarzandlaribo'lajakjanchi larnijismoniytarbiyallashtizimitarkibigakiritadiganbo'ldi.

Uyg'onishidavrisuzishgabo'lganqiziqishniyanadakuchaytiribubordi. 1515 yildaItaliyadasuzishbo'yichabellashuvlaro'tkazildi.1538 yildaesasuzishgabag'ishlanganilkkitobdunyoyuziniko'rdi,uchmuallifiDaniyalikN. Vinmanedi.

Rossiyadasuzishtexnikasivasuzishgao'rgatishusuliyatingdastlabkibayonini 1776 va 1792 yillardichidagi "Iqtisadiyotnoma" dauchratishmumkin. Noma'lummuallifbirinchiborbrassusulidasuzishgao'rgatishiningtabiiyusulinixaqida tafsilotberadi,buusulavvalsuvdayotishga,keyinbarchasuzishharakatlarinibajarish,ya'nisuzishusulinito'latakrorlashgao'rgatishniko'zdao'tadi. Muallifo'rgatishningengmuhimnuqtasio'pkanihavogato'ldirish,tananinggorizontalh olatihamdaqo'lvaoyoqlarningmuvofiqharakatlarinioyoqlabturishgae'tiboriniqaratad i.

XVIIasrdarusqo'shinlaridasuzishgao'rganishmajburiyamaliyothisoblangan. "Askarlargasuzishdanfoydalanishnio'rgatish"

harbiy qo'rsatmasi har bir jangchisuzishni bilish shartligini ta'kidlaydigan suzish gao'rga tishni tashkilotish bo'yicha zarurchoralarni qo'rishni maslahat beradi. Petr 1 davrida Dengiz Akademiyasi hamda Imperator huzuridagi quvvatlik kodetlari korpusi o'quv fanlarini sarasiga suzishi ham kiritiladi. Petr 1 buyruqlarida shunday so'zlar bo'ldi: "Barcha yangi askarlar istiqnosiz suzishni o'rganishlari kerak, har doim ham qo'shinlar bo'lavermaydi".

Aleksandr Vasilevich Suvorov suzishni bilishga katta ahamiyat bergan. O'z askarlarini suzishga har kanda yoxillatib, xavodari yoniga chiqib yoki suzib o'tishga o'rgatgan. "Tibbiyot xodimlari uchun qoidalar" da "har soxada zarur bo'lgan ozodalik, yangi ovqat va ichimlik hamda kundalik cho'milish bilan" kasalliklar oldini olishni talab qilgan.⁶

XI asrning ikkinchi yarmigacha kelib suzish gao'rga tish bevositab o'z tajribati o'plandi. Rossiyada suzish bo'yicha Brusilov, Plaxov, Konkin, Kassel, Pevenot, Ganikevaboshka mualliflarning qator kitoblari paydobo'ldi.

Suzish gao'rga tishning eng ilg'or-yaxlit-taqsimlangan usuli ishlab chiqildi, u jiddiye'tib o'z qozondi. 1897 yildan ashretilgan A.B. Ganikening "Suzishni mustaqil o'rganish" kitobi dabo usulning ta'rif berilgan. Usulning mohiyati suzish texnikasining alohida elementlarini o'rganib olish va suzish usulida ularni o'zchil uygunlashtirishdan iborat. Ma'ruf adastlab yengillashtirilgan sharoitda (quruqlikda, suvdagi qo'zg'almas tayanchiyonida, nafasni uшлаbturgan holda sirpalib), keyin esa odatdagisharoida (suvda) bajarilgan. Birinchi martaba muallif o'rganishdan avval suvgako'nikish mashqlarini qo'llashni tavsiya etadi: Sayyoz joydaxarakatining, suvgashung'ish, suzib chiqish va ayniqsa eng muhim sirpali

⁶Краснова Г.М. Сузишни ривожланиш тарихи-Т. 2014

bbajariladigan mashqlar.

Bu usul eng samarali hisoblanib, hovuzlarda ishlash imkonini bergan, shuning uchun X Xasr boshlarida Ruminiya va xorijdagi barcha suzish maktablarida asosiy statistik usuli hisoblanadi.

Bir sabab shunda edi ki, Napoleon urushlardagi jiddiy yukotishlar cho'kkanlar xissasiga to'g'ri kelardi. 1812 yildagi Vatan urushi, keyinroq 1941-1945 yillardagi Ulug' Vatan urushida tajribasi eng shiddatli jangisuv chegarasida ekanligi niko'rsatdi. Qo'shnlarning Dnepr, Don, Bug, Neman, Dunay, Visla, Oder kabi suv zavularni ommaviy ravishda kechibo'tishi harbiysan'atining nomunalari ga aylandi.

Cho'kayotganlarning qutqarish va aholi ga cho'kkanlarni qutqarishni dastlabki jamiyatlardan biri 1467 yilda A meterdapa ydobo'ldi. 1772 yilda Parijdagi cho'kayotganlarni qutqarish to'g'risida Nizom nashr etildi, 1774 yilda esa eng yirik "Cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha Angliya Qirollik jamiyati" ga asos solindi. Rossiya da 1866 yilda Kronshtadt dengiz chilaritomonidan kemalar halokasi vaqtida yordam berishni uyushtirish jamiyati tashkil etildi, 1871 yilda "Suvda qutqarish bo'yicha Rossiya jamiyati" ga aylantirildi.

Dastlab cho'kkanlarini qornidan orqasiga, keyin yana qorniga o'girib, bochkada g'il diratib, cho'y shabdatebratib eltirish ga auringanlar. Keyinroq anchata'sirgan usullarni qo'llay boshlaganlar. Masalan, 1799 yilda Rossiya da chop etilgan "Xalq uchun qisqacha kitob" da uch(cho'kkan odamning) o'pkasiga og'izdan og'izga yoki shirilgan qon yordamida puflab havokiritish ga harakat qilish" tavsiya etilgan. X1 Xasrning o'rtalarida Shefer, Xoll, Silvesrning xilmaxil qo'lbilansuniy nafas oldirish usullari amaliyotga tatbiq etildi. X1 Xasrning boshlarida yoqsuzish ko'pgin

a

Yevropamamlakatlarningharbiyo‘quvmuassasarida o‘rgatilaboshlandi. Bundantashqari, havaskorsuzuvchilarningturlijjamiyatlaripaydobo‘ldi. Suzishhavaskorlariningbirinchimaktabi 1785 yildaParijdaochildi. Rossiyadagibirinchishundaymaktab 1827 yildaNevadagishahardayuzagakeldi. 1834 yildaPeterburgda, yozgibog‘yaqinidabarchaxohlovchilaruchunsuzishmaktabitashkil etilib, ungaShvesiyalikgimnastikao‘qituvchisiGustafPaulirahbarlikqilaboshladi. U yerda “qurbaqasimonqorinda”, “chalqanchayonlama”, “kuchukcha”, qrolbilanvaboshqausullardasuzish, shuningdek, cho‘kayotganlarniqutqarishgao‘rgatillaredi. Pushkin, Vyazemskiybumaktabningdoimiy 2o‘quvchilari” bo‘lgan.

Rossiyadabirinchimartazonaviysuzishmusobaqalari 1894 yildaPeterburgsuzishhavaskorito‘garagitomonidanPavlovskada, Slavenkadaryosida o‘tkazildi. MoskvadagiMarkaziyhammomdayopiqhovuzlar (basseynlar) qurildi. Uchyildanso‘ngmashhurSandunovhammomlarida, 1902yildaKievkadetlarkorpusiqoshidashundayhovuzlaripaydobo‘ldi.

Rossiyadaommaviy, shuningdek, sportchasuzishningrivojlanishida 1908 yildaPeterburgyaqinidagiShuvalovodaochilgansuzishmaktabikattaroluynadi. Maktabjamoatchilikasosidadengizshifokori V.N.

Peskovtashabbusibilantashkiletilganedi. Yozgimavsumdavomidamaktabda 400 nafarshug‘ullanuvilarshug‘ullandi.

Ularimtihontopshirib, suzishbo‘yichamagistryokinomzodunvoniniolishlarimumkinedi. Suzishmagistri 12 tame’yornibajarishizarurbo‘lgan:

1. 3000 metrgasuzibo‘tish.

2. Chalqanchausuldi 1500 m. suzibo‘tish.

3. Kiyimvapoyabzaldabrassusulida 1600 m. suzibo‘tish.

4. Faqatqo‘llaryordamidaharakatlanib, 450 msuzibo‘tish.

6. Birqo‘lda 2kgliktohishtutganholdachalqanchausulda 30msuzibo‘tish.

7.Suvostida 30msuzibo‘tish.

8.4-5 m. Chuqurlikkatoshniolibchiqishuchunshung‘ish (2-3 soniyadamolishbilan 5 marta).

9.Suvda yechinish.

10.75 metrgaqutqarishlisuzish; startdansakrash,50 metrgasuzibo‘tishcho‘kayotgankishiniushlab, ubilan 25 metrgasuzibo‘tish.

11. “Cho‘kkan” kishigabirinchiyordamko‘rsatish.

12.7 metrlikminoradanjoydanturib 3 martavayuguribkelib 3 martasuvgasakrash.

Damolishkunlarimaktabdabayramlarutkazilgan, ulardaengyaxshiuquvchilaro‘qituvchilarbilanbirgaliqdassuvdaturlishakllarnibajarganlar,harxilusullardasuzishvasho‘ng‘ishlarninamoyishetganlar, minoradanvatramplindansuvgasakragan,tezsuzishibellashuvlariniuyushtirganlar, cho‘kayotganlarniqutqarishdamohirlikko‘rsatganlar, qayiqlardajangqilib, raqiblarinilangarcho‘pbilansuvgayiqitganlar. Shuvalovamaktabimagistlari 1912 yilStokgolmolimpiadasidaiklmartaqatnashganRossiyasuzuvchilartermajamoasining asosinitashkilqildilar.

1918 yildaMoskvada,1919 yildaPetrograddatashkiletilganjismoniytarbiyainstitutlarisuzishbo‘yichamalakalio‘qituvchivamurabbiylarnitayyorlayboshladi.

Aynivaqtidasuzishbo‘yichasportmashg‘ulotlarivao‘rgatishusuliyatitakomillashibboridi.1928

yildaLeningradjismoniytarbiyainstitutio‘qituvchilaritomonidantaklifetilgan “O‘rgatish-majmualiusuli” oldinga qo‘yilgansezilarliqadambo‘ldi.⁷

⁷Ж.Н. Булгакова Плавание. — М: Физкультура и спорт, 2001. — 30-37с

1925 -1934 yillardasuzishbo'yichabirqatoro'quvqo'llanmalarnashretildi:
L.Geokan "Sportchasuzishningnazariyasivausuliyati"; A.Jemchujnikov
"Suvsporti", N.Butovich "Suzish,suvgasakrashvasuvpolosi".

1931 yildatashkilqilingan
"Suvtransportiningrivojlanishigayordamberishvasuvyullardahayotmuhofazasijamiy
ati" ommaviysuzishningrivojlanishiuchunsharoityaratdi.
OSVODuyushmasifaqatmehnatkashlarhayotinumhofazaqilishginaemas,
aholinisuzishgao'rgatishvasuzishniommalashtirishbo'yichahamkattaishlarniamalga
oshirdi.

AQSh,Yaponiya,Avstraliya,BuyukBritaniya,Germaniya,Gollandiya,Shvesiyasi
ngalariyirikkapitalistikmamlakatlaridasuzishsportinirivojlantirishuchun 50
yillardayoshsuzuvchilarmashg'ulotvamusobakatizimijoriyqilindi.
Maktabdasturlarigamajburiysuzishdarslarikiritildi.Xorijdasportchasuzishningrivojl
anishigamaktablarqoshidasuvhavzalariningochilganligikattayordamberdi.

1972 yildasobiqittifoqdayangiMvaMBT (MMT!)
jismoniytarbiyamajmuasiishlabchiqildi.Uchbarchabosqichlaridasuzishmajburiyme'
yorhisoblangan.
MMTmajmuasito'g'risidagiNizomsuzishbo'yichame'yorlarnibekorqilishyokialmas
htirishnimanetgan.

Avvalgimajmuabilansalishtirilganda,yangimajmuaningyoshchegaralarianchake
ngaytirilganbo'lib,10 yoshdan 60
yoshgachabo'lganaholiqatlamlariniqamrabolgan.YangiMMTmajmuasimamlakatda
gisuzishbo'yichaolibboriladiganbarchaishlarasosibo'libqoldi.Uhamsportchisuzishv
azifalariniuyushganholdahiletishimkoniniberdi.

1.3. 1918-1941 yillardaO'zbekistondasuzishningrivojlanishi.

Turkistondaommaviysuzishningdastlabkiqadamlari 1918
yildabilanbog'liqbo'lib,

uToshkentxalquniversitetiqoshidahavaskorsuzuvchilartugaraginingpaydobo‘lishiga turtkiberdi. UlarSalaryokibo‘zsuvdagio‘zlariyoqtiribqolganjoydato‘planib, birgalikdacho‘milaryokisuzaredilar.

O‘zbekistondasportchasuzishningrivojlanishinXXasrning 20yillaridanboshlangan. 1920 yildaToshkentshahridahozirgi “Paxtakor” stadionibilanAnxorkanaliorasidamashhurakaukashifokorSlonimlarmablag‘iga 15 metrliisuzishhavzasivadavolovchisolyariy(tuzlisuv) qurildi.AynanshuzamindaTurkistonrespublikasidabirinchisuzishmaktabipaydobo‘ld i.Maktabdaturlijinsvayoshdagi 800 gayaqinkishisuzishnio‘rgangan.Bumaktabningtashkilotchisivayagonamurabbiysi 1914 yildaAQShdankelganSidneyLvovichDjaksonedi. Usportchitashabbuskorbo‘lib,uningbirinchishogirlarisuzuvchilarP.T. Taryanov,V.K.Morozovvaboshqalarbo‘lgan.⁸

1921 yildaTurkfront“Vseobuchi” boshqarmasihuzuridajismoniytarbiyaMarkaziyKengashiningtashkiletilganligisuzis hningrivojlanishidaqattarolo‘ynaydi.

1922 yilda “Fortuna” sportjamiyatiyuzagakelgandasuzishhavaskorlariningto‘garaklaribirlashtirildivasuzi shbo‘yichadastlabkijamiyatbirinchiliklario‘tkazildi. ShuyildaToshkentshahribirinchiligiuchunilkmusobaqalaro‘tkazildi. BarchamasofalardaS.L.Djaksong‘oliblikniqo‘lgakiritdi.

1924-1925 yillardaToshkentyaqinidagiBo‘zsuvdaryosidagidroelektrostansiyaqurildivasuzishb o‘yichasportishlarihosilbo‘lgansuvomboridadavomettirildi,biroqbu

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

yerdako‘pvaqtgachasuzishiuchunsuvstansiyasiyo‘qedi.Keyinchaliksuvomboriqirg‘og‘idakattastansiyasitashkilqilindi.⁹

1927

yildaBo‘zsuvkanalidasuvxavzasibo‘lganbirinchisuvstansiyasiningqurilishirespublikaningsporthayotidagikattavoqeabo‘ldi.ShuyilningyozidayoqSamarashahrisuzuvchilaribilanuchrashuvuyushtirildi.

SamaraliklardanbirimazkurmusobaqalarishtirokchisiN.N.TarasovToshkentdasuvspartiturlaribo‘yichamurabbiybo‘libishlayboshladi. Birmunchavaqto‘tgach,birinchisuvstansiyasiyaqinidaToshtranhodimlaritomonidanikkinchisuvstansiyasiqurildi.

Suvstansiyalarisuzuvchilarningmashg‘uloto‘tkazadigansevimlijoyigaaylandi,buyerdako‘plabsuvspartimusobaqalario‘tkaziladiganbo‘ldi. 1927

yilningyoziohiridashustansiyalardaTurkistonharbiyokruginingsuzishbo‘yichamusobaqalari,shuningdek, 1

Butuno‘zbekspartakiadasidasturigasuzishkiritilibvamusobaqalartashkilqilindi.Suzishningkengtarg‘ibqilinishi,jiddiytashviqotishlaribungakattayordamberdi.

1

Butuno‘zbekspartakiadasidasturidasuzishumumjamoaahisobigakiritilmaganedi,“chunkibundaayrimokruglar,O‘zbekistondasuvspartiturlarikengtarqalmaganligitufayli,notengsharoitlargatushibqolardi.Xuddishusababgako‘ra 1929

yildao‘tkazilgan.PButuno‘zbekspartakiadasidarespublikaningshaxsiybirinchiligiuchunkurashlarbo‘libo‘tdi.Shubilanbirga,yuqoridaaytibotilganmusobaqalardankeyinsuzishto‘garaklariga “oqib”

kelaboshladilar.Moskvadao‘tkaziladiganButunittifoqspartakiadasidaishtiroketishuchunengyaxshisuzuvchilarsaralabolindi.Bujamoatarkibiga 5 kishi: 2 nafarayolN.ShakvaN.LobovahamdauchnafarerkakP.Kravchenko,G.VasilenkovaISadiqov (hammasiToshkentdan) kiritildi.

O‘zbekistonningsuzuvchilarjamoa hispartakiadadayaxshinatijako‘rsataolmadi,faqat

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

gina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16 oʻrinni egalladi.

Shuni simuhim ediki, Butun ittifoq sporti adasi qatnashchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va oʻsha vaqtda ilgʻor hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashgʻulotlari usuliyat bilan tanishdilar.

Oʻzbekistonlik suzuvchilarning Butun ittifoq sporti adasida ishtiroq etishi Buxoro, Andijon singari shaharlarda sport chasuzishning rivojlanishiga turtkiboʻldi. Buxoro suzuvchilarining mashgʻulotlari shahardagi eng kattasunʻiysuv havzasi Lobi hovuzdaoʻtkaziladigan boʻldi, Andijonda esa buning uchun shahar bogʻidagi sunʻiysuv havzasidan laboli ndi. Murabbiylar P. Kravchenko va N. Tarasov rahbarligida muntazam mashgʻulotlar, koʻrgazma limusobaqalar boshlandi. Tez-tez suv bayramlari tashkilotiladigan boʻldi, uningda Toshkentliklari bilan bir qatorda Andijon suzuvchilari ham qatnashaboshladilar. 1928 yilda Sirdaryo yaqinidagi Xoʻjand ham suv stansiyasi ishga tushdi.

Suzish boʻyicha oʻquv sporti shlarisifatini yaxshilashda A.A. Jemchujnikov (1925), I.V. Cherkanning (1927) oʻquv qoʻllamanlari N.A. Butovich tahriri ostida chiqqan. Suzish suv gasakrash va suv polosi” (1928) kitobi, shuningdek, suzish boʻyicha musobaqa qoidalarikatta ahamiyatga egaboʻldi. Shu bilan birga, suzish boʻyicha olib borilgan ishlarining miqyosivarespublikadabosport turibil anshugʻullanuvchisoni yana qatʼori yillarda vomidatalabgajavob beradigan darajada amasedi. Yerli xalq vakillari, ayniqsa, ayollarni suzishga jalb qilishdinni yvamiilliyurfodatlar tufayli juda qiyin kechdi. Mutaxassis yetishmasdi, qishki suzish havzalari yoʻq, yozgi bazalaresakamedi.

Tashabbuskorlari biri yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ishboshlashga tugʻrikelar, chunki yozda suzish bilan shugʻullanganlar qishida boshqa sport turiga oʻtib ketadilar. Toʻgʻri, bunday sharoit tashaddiysuzuvchilarning serqirrasportchiboʻlib yetishishlariga yordam beradi. Ularga gimnatika, suv gasakrash, eshkakeshish boʻyicha musobaqada ishtirok etadigan boʻldilar. S.L. Djakson,

N.N.Tarasov,P.V.Kravchenko,P.T.Taranovvaboshkao‘zlarinisuvsportchilaridebato vchiko‘pginasuzuvchifaxriylarningsportdagiyo‘liaynansundayboshlangan.¹⁰

O‘zbekistondasuzishsportturiningrivojlanishidahukumatning“Mamlakatdajism oniytarbiyaharakatito‘g‘risida”g qarorijiddiyahamiatgaegabo‘ldi.Uo‘zmunosabatibil ansuzishgaqiziquvchisonianchaoshdi, mavjudsuvstansiyalaritartibgakeltirildi,Poltoraskiynomlikasalxona (hozirgiToshkettibbiyotakademiyasi) qo‘yidagi 32,5 metrlisuvhavzaishgatushirildi.O‘zbeksuzuvchilariasosiy mashg‘uloto‘tkazishjoyiBo‘z suvsuvamboridagisuvstansiyalaribo‘libqolaverdi, Potoraskiynomlikasalxonasuvhavzasidan esauzoqvaqtlardavomidafaqatdavo lashmaqs adlaridafoydalanildi.

1930

yildaToshkentgabrassusulidasuzishbo‘yichaMoskvachempioniN.Anufrievakeldi.

1932

yilgachaurespublikadao‘tkazilganbarchamusobaqalardamuvaffaqatliqatnashdi,shun ingdek,ularnitashkiletishdayordamberdi, murabbiybo‘libishladi,o‘ztajribasiniyoshsuzuvchilarbilano‘rtoqlashdi.

1931

yiloktyabrdaToshkentgaNorvegiyaishchilarisportdelegatsiyasiningtashrifbuyurishi O‘zbekistonningijtimoiyhayotidaulkanvoqeabo‘ldi.Delegatsiyatarkibigasuzuvchilar hamkirganedi.

Horijlikmehmonlaror‘rtoklikuchrashuvlaridaishtirokettilar.O‘zbekmurabbiyvasportc hiliarisportchasuzishningyangitexnikasibilantanashdilar.

1931-1934

yillarda

“Mehnatvamudofaagatayyor!

MMT”

Butunittifoqyagonajismoniytarbiyamajmuasiningishlabchiqishirespublikadasuzishb o‘yichaishlarmi qyosinikengaytirdi.

¹⁰Krasnova G.M. Suzishni rivojlanish tarixi-T. 2014

To'g'ri, O'zbekiston suvsiz hudud hisoblanganligi uchun MMT majmuasining suzis
hbo'yichame'yorlarini bajarishi bu yerdatala betilmagan.
Biroq Toshkentdab uishommoviy tusoldi. Suzishbo'yichame'yorlarni topshirishgata y
yorgarlik yoshlarbu amaliyko'nikmanie gallabolishga qiziqishlarini kuchaytirdi.
Suv havzalari yaqinidajoylashgansuvstansiyalarida MMT majmuasime'yorlarini topsh
iriq musobaqalaritashqiletildi. Budavrda V.N.Sivinsev, P.V.Kravchenko,
N.I.Shak, P.T. Taranov kabimurabbiylar katta ishlarni amalga oshirildi.

1934

yilda suv muammosi bor hududlardashaharsuvtarmog'i uchun suv bosimminorasiqu rild
i, bu
yerdasuzish bilan shushug'ullanish ita qiqlandi, suvstansiyalarie sayopildi. Toshkentlik
suzuvchilarengyaxshisportbozoridan mahrum bo'ldilar. Garchi respublika poytaxtidau
nchakattabo'lmagan uchta suv havzamavjud esada, ulardan ikkita siharbiy qism hududid
ajoylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi si esa ToshMI tasavvufidav
ahanuz gachafaqatdavo lash maqsadlaridagina qo'llanilardi.

Busuv havzasiham

1935

yilda to'qimachilik kombinatitomonidan qurilgan yangi suv havza ham zarur talablargaj
avob bermasligining ularo'lchamlarinostandart (hatta ay lanashaklida),
start qutisi va yulkachalariyo'q.

Shuning uchun suzishni to'lik sport tadbirlaridasturiga kiritmay quydilar. Masalan,

1934

yilda O'rta Osiyo respublikalar ichi qarib yuborildi. Lekin suzish bilan bog'liq ishlarto'xt
abqolmadi. Taniqlisuzuvchi V.N.

Mixaylov murabbiysifatida O'rta Osiyo harbiy okrugiyosh suzuvchilaribilan Turkiston
harbiy okrugisuv havzasidasuzishbo'yichamurabbiyetib tayinlandi. Keyinchalik ularre
spublikaning yetakchimurabbiylaribo'lib yetishdilar.

Suzishbo'yicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935 yilda Andijonda o'tkazildi.
Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalarito'latarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-

yoʻgʻi4 kishiishtiroketdi.Erkinusulda 100 va
200metrgasuzishdaAndijonlikN.Davidenko,
brassusulidasuzishdaToshkentlikV.Mixaylov,yonlamasigasuzishdaToshkentlikA.V
ajnin,100,200 va 400
metrgatredjendaToshkentlikN.Zokirovdastlabkirespublikachempionlariboʻldi.Ular
nikoʻrsatqichnatijalarunchalikiyuqoriemasIItoifa (toifa)darajasigaegaboʻldilar.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilarekan, suzish boʻyicha murabbiy N.Shax
“Oʻzbekiston fizik kulturachisi” gazetasining 1935 yil 23 avgust sonida yozgan edi:
“Oʻtkazilgan musobaqalarni natijalarning pastligiga qaramay, suvsportiga foyda keltirdi.
Musobaqa ishtirokchilari suzish uslubitoʻgʻrisidagi bilimlarga egaboʻldi va oʻzaro jipsla
ndilar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan buguzal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmag
an sport toʻrtinchi qoʻzgʻatib, taraqqiy ettirishlari kerak”. Quti roq dataʻkidlanishiga,
jamoajoylarda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shakl antirilgan. Oqibatda a
yrim ishtirokchilar start oldida suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvgatushishdan bos
htortdilar. Yana aytib oʻtildiki, Andijonda ajoyib suvhavza boʻlishiga qaramay,
mutaxassis laryoʻqlig i tufayli unda ish olib berilmayapti.

Shu yilning oʻzida suvhavzalarda Oʻrta Osiyo harbiy okrugi sportakadasi dasturiga k
oʻrasuzish musobaqalari oʻtkazildi, ToshMI suvhavzasida esashuyili ham, keyingi yillar
daham Toshkent birinchiliklari tashkilotildi.

Sport jamoatchiligi suvsport bazalarida yuzag kelgan ogʻir holat bilan muros qilol
madi.
Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana oʻlkada suvsport turlarini rivojlantirish,
sunʼiy suvhavzalarini qurish masalasini kundalangan qoʻydi. 1936 yil 12 martda
“Oʻzbekiston fizik kulturachisi”da bosilgan maqolada shunday soʻzlar boʻredi:
“Boʻz suvsuv stansiyasi-
yoshlarning sevimli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Ertabahordan boshla
b Toshkentning minglab mehnatkashlari, ayniqsa,
yoshlarmazkursuv stansiyasini toʻldiradilar.

Bu

yerdasuzish,suvgasakrash,eshkakeshishbo'yichamusobaqalaro'tkazilaredi.

Suvquvurlario'tkazilishibilanstansiyaberkiritildi.Shundanso'ngsuzishishlarito'xtabq
oldi,1935 yildaAndijondao'tkazilganbirinchilikkaesarespublikadanbor-yo'g'i 20
nafarsuzuvchito'plandi,ularorasidabirorayolkishiyo'qedi.Suvhavzalarkerak,suvspor
tinijoylantirishzarur" Shuningdek,gazeta 1934
yiluchunMMTmajmuasininguzishbo'yichame'yorlarini 19
kishiginatopshirganinitala'kidladi. S.L. Djaksonvaboshqalarshugazetaning 1936 yil
24 martsonidako'targanmasalalaryuqoridagigahamohangedi.

Suzishbo'yicharejalantirilganayrimtadbirlarumumano'tkazilmadi.

Masalan,1936

yildaShButuno'zbekspartakiadasimunosabatibilanAndijonvaToshkentdauyushtirili
shkerakbo'lgansuvbayramlariamalgaoshirilmadi,spartakiadadasturidahamsuzishspo
rtturiyo'qedi.

1936

yildahukumatvayoshlartashkilotlariyordamibilanO'zbekistondasuzishmashg'ulotlar
iuchunmoddiybazasezilarlidarajadakengaytirildi. 1936

yilohiridaToshkentdaTemiryo'Ichiningmadaniyatvaistirohatbog'ida 25

metrliochiqsuvhavzasiqurildi,uningqoshida 1937

yildashahardabirinchisuzishbo'yichabolalarsportmaktabiochildi.MaktabgaV.N.Mix
aylovrahbarlikqilaboshladi.¹¹

1937

yildagiO'zbekistonbirinchiligito'qimachilikkombinatissuvhavzasidao'tkazilib,usuzu
vchilargakattamuvaffaqiyatlarolibkeldi. MusobaqadaoltitaKSJvakillaribo'lgan 50
kishiqatnashdi.

8tarespublikarekordiqaydetildi.BrassusulidasuzishdaDinamochiS.Kolesovrekordo'
rnatdi: 100metr-1.35.5 soniya; 200metr.-3.35,7 soniya; 400 metr.- 7.01,8 soniya.

¹¹Krasnova G.M. Suzishni rivojlanish tarixi-T. 2014

Ko'krakdakrolusulibilansuzishda V.Glushchenkov rekordlar o'rnatdi: 100 metr.- 1.07.7 va 400 metr.-5.09,5 soniya. U " O'qituvchi" KSJ jamoasi vakilidir. Uning 400 metr limasofaga suzishda ko'rsatgan natijasi ittifoqda eng yaxshi bo'lsaham, bunda natija O'zbekiston rekord sifatida qaydetilmadi, chunki V.Glushchenkov bu vaqtda Xarkov v iatsiya instituti talabasi edi.

1938

yilda suzish suv havzalarisport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana suv havzalar, suv stansiyalarini qurish masalasiko'ndalang bo'ldi.

Yoshlarkuchibilan Toshkent va Samarkandda suniyo'zlar uchun havuzlartayyorlanab oshladi. Ucho'rniga 1939 yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hudurida Komsomolyo'liyuzagakeltirildi. Ko'lda, suzuvchilar uchun 2 tayirik suv stansiyasi qurildi: 1939 yilning kuzida "Spartak", 1940 yil bahorida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat")

stansiyalar iasosiya tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish stansiyasitash kiletildi, yetakchi murabbiylar A.K.Smirnov

(O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy),

V.N.Mixaylov, P.M.Borodkin, N.T.Shuljenko, N.M. Kofperva V.T.Bondarenko

(SSSRda xizmay ko'rsatgan murabbiy) shu

yerdafaoliyat ko'rsatiboshladilar. Stansiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va uslubiy muammolarini hal qilish uchun, Respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilardi. Suzish bilan shug'ullanuvchilarning soni ortib,

busport turidagi natijalar o'sib bordi.

1939 yilda O'zbekiston suzish federatsiya (uyushma)

siyuzagakeldi. Federatsiyaning birinchi raisi etib A.K.Smirnov saylandi. Keyinchilik federatsiyani U.S.Bektemirov, F.I.Raximov, O.K. Adamanov boshqardilar. 1941 yilgakelib, 33 nafar I toifali, 12 nafar II toifaliva 30 nafar III toifali suzuvchilartayyorlandi.

1.4.Ikkinchi jahon urushi 1941-1945

yillarida O'zbekistonda suzishning taraqqiy etishi.

Germaniyaning Sovet Ittifoqiga boshlagan hujumi jismoniy tarbiya va sportishlarini ngbutun yo'nalishini tubdan o'zgartirib yubordi.

Mamlakatda umumiy harbiyo'qitishning joriy qilinishi munosabat bilan barcha murabbiylar O'zbekistonning hammatumanlarida tashkil qilingan harbiyo'qitish punktlarida ishlashga jalbetildi.

Chaqiriq yoshdagishug'ullanuvchilar va harbiy gacha qirilgan larni suzish bilan bir vaqtda sho'ng'ishga, kiyimda, qurol bilan suzishga, qo'lostidagi buyumlarni yordamida daryolarni suzib o'tishga o'rgatib boshladilar.

Komsomol ko'lidagi "Dinamo" va "Spartak" suv stansiyalarini to'la quvvat bilan ishlatardi. Ommaviy musobaqalar uyushtirilib, ularda yoshlar, turlik asbega larni faolishtirib ketadigan bo'ldi. Masalan, 1942 yilda respublikada suzish bo'yicha musobaqalarda qatnashgan larni soni 4300 nafar kishi ni tashkil etdi.

Bu muhim ishga urush yillarida Toshkentdabo'lgan Sovet Ittifoqining uchkar chempionlari opasining A. Ye. A. Vtorovalar, L. Meshkov, Yu. Kochetkova, murabbiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, dotsent N. Butovich, I. L. Krivenko, opasining T. va Z. Briksinalar, shuningdek, O'zbekistonlik murabbiy V. N. Mixaylov va O. V. Vaselov katta hissa qo'shganlar.

1944 yilda suzish bo'yicha o'quv-sportish lari anchakengaydi. 18 iyul sanasida Respublikada Butun ittifoq jismoniy tarbiya xodimlari kunini shonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchi ligasi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchi ligada 100 nafar kishi ishtirok etdi, 519 ta respublikarekordi yangilandi.

Tez orada shu yerda O'rta Osiyo harbiy okrugiga o'shinlari VIII Spartakiada si davrida suzish musobaqalari o'tkazildi. Bundan keyin O'zbekisto

nshaxsiy-

jamoabirinchiligidahambirnecha respublikarekordio‘rnatildi, ularda Toshkent(2), Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar, gallagano‘rinlaridako‘ratartib bilansinaldi).400 va 200 metr erkin usul bilan suzish musobaqalarida Toshkentlik R.Abyazov g‘olib chiqdi. O‘tgan musobaqalarni natijalariga qarab O‘rta Osiyo respublikalariva Qozog‘iston spartakiadasida qatnashish uchun O‘zbekistonning termajamoasishakllantirildi. Murabbiylar A.K.Smirnov va N.M.Kofner rahbarlikidagi jamoaspartakiadagajudayaxshi tayyorgarlikko‘rdi.

1945 yildaham O‘zbekiston spartakiadasidoirasidagimusobaqalar, respublikabirinchiligi o‘tkazildi. O‘zbekiston jamoasi Lvov shahrida bo‘lib o‘tgan SSSR birinchiligidaishtiroketib, ikkinchi guruh bo‘yicha to‘rtinchi o‘riniegalladi. Shunga qaramay, Moskvada o‘tadigan Butun ittifoq jismoniy tarbiya paradigatayyorarlik munosabatibilano‘quv-mashqishlari jadalligibirmunchapasaydi. Bu O‘rta Osiyo respublikalariva Qozog‘iston xalqlarining navbatdagispartakiadasidao‘zbek suzuvchilari ko‘rsatgan natijalardao‘zaksini topdi. Birinchi martag‘oliblik Turkiston jamoasi foydasiga boy berildi.

Keyingi yillarda suzish bo‘yicha ishlarning tashkiloti ish darajasi yaxshilandi, O‘zbekiston suzuvchilari sport natijalariko‘tarildi, yangi qobiliyatli sportchisuzuvchilarni paydo bo‘ldi.

1.5. 1946-1990 yillarga qadar O‘zbekistonda suzishning rivojlanishi.

1946 yilda suv sporti seksiyasi qayta tashkil etilganidan so‘ng, uning rahbarlik qilish, xuddi urushdan avvalgi yillardagikabi, yana A.K.Smirnov zimmasiga yuklatildi. Tez orada uni Lvov shahriga murabbiylar uchun yo‘llik kursiga yubordilar. Endi faqat shaharlarning emas, balki KSJlarining ham birinchiliklari o‘tkaziladigan bo‘ldi. Ko‘proq shug‘ullanuvchilarni qamrab olish uchun ayrim jismoniy tarbiya tashkilotlari yengillashtirilgan va turbo‘yicha musobaqalar o‘tkazildi (50 va 100

metr limasofalarda). Shudasturbo'yichamusobaqalar o'tkazishdi (50 va 100 metr limasofa). Shudasturbo'yicha 1946 yilda "Spartak" KSJ birinchiligida 124 nafar kishiqatnashdi; respublik birinchiligida 90 nafar kishiqatnashgan edi.

O'zbekiston

sportchilarideyarlibarcharekordlarini yangilandi. Ayniqsa, yosh dinamochi G. Filkovo'ri ning mahoratini namoyish etib, 100,200 va 400 metr limasofalarga brassusulibilansuzishda, shuningdek, 100 va 200 mgachalqanchasuzishdarekord natijalari ko'rsatdi (1.19,4, 3.10.0, 6.49,0 va 1.24,3, 3.12.4.)

1946

yildabolalar bilan ishlashga katta e'tibor berildi. Toshkentdashi ketilgan yoshlarsport maktabiqoshidasuzishbo'limi ochildi.

Bunga, birinchi navbatda Butun ittifoq musobaqalardamajmualisinovdano'tishning kirishi (katta) va bolalardan natijalari yig'indisi ga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946 yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari spartakiadasida 2 nafar kishi 1 toifa, 9 nafar kishi 2 toifa, 21 nafar sportchi 3 toifa me'yorlarini bajardilar.

1946

yil SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuvchilari tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (erkin sulda 4x 100 metrli estafetada qizlar beshinchi o'rinini, yigitlari esa oltinchi o'rinini egalladilar).

Respublika jismoniy tarbiya sport qo'mitasining shu yilga hisobotida O'zbekistonda 8 ta suzish havzalarini mavjudligi, ularda suzish bilan 2537 nafar kishi shug'ullanayotgani qaydetildi.

1947

yildaham Hessepublika termajamoasi gayosh, qobiliyatli suzuvchilari qabul qilindi.

Busport mavsumida va mida respublikarekordlarini jadvaliga 27 marotaba tuzatishga imkon beribgina qolmay, mamlakat birinchiligida umumjamoa hisobida 8-o'rinini egallash uchun sharoit yaratdi.

O‘zbekistondabudavrdaengkuchlisuzuvchilarjamoasimurabbiyA.K.Smirnovbos
hchilikqilayotgan “Dinamo” KSJjamoasiedi. Kattamurabbiy
Ye.P.Dementevfaoliyatko‘rsatayotgan “Spartak”
KSJdahamsuzishbilanbog‘likishlaranchayaxshiyo‘lgaqo‘yildi.
Bumaktablarsuzuvchilarirespublikatermajamoasitarkibigakirib, 1947
yilSSSRbirinchiligidaumumjamoahisobida 10-o‘rini 4x200 mestafetadaesa 4-
o‘riniegalladilar.

1948
yildaToshkentdao‘tkazilganO‘rtaOsiyoRespublikalarivaQozog‘istonjamoalaringma
tchuchrashuvidaO‘zbekistonningsuzishbo‘yichatermajamoasig‘oliblikkaerishdi.
A.Gerasimoverkinuslubda 100 metr. Masofadarekordvaqtqo‘rsatdi- 1.05.2.
Shuyilningo‘zidayoquboshkakatorrekordlarniyangilandi: krolusulida-400 m.-
5.23,8; 500 m.-7.25,8; 1500 m.23.23,4; shuningdek,yonlamasida 100 m. 1.16.2.
Quyidagisuzuvchiyangirekordo‘rnatdi: G.Pijonkov–200 m.brassusulida- 3.03.5;
R.Xamzin 300 m.-4.42.2, Marg‘ilonliksuzuvchiN.Rubsova – yonlamasiga 100 va
200 m.-1.37,8; 3.40,0 vaboshkalar.

SuzishSamarkand, Marg‘ilon,Qo‘qonshaharlaridaommalashabordi. “Spartak”
KSJSpartakiadasidamazkurshaharlarningsuzuvchijamoalarihammuvoffaqiyatliqatn
ashdir.

1948 yil 27 dekabrsanasidava 1949
yildagixukumatqarorlariRespublikadajismoniytarbiyavasportningyanadarivojlanish
idakattaaxamiyatgaegabo‘ldi.
Suzishmurabbiylarivaxakamlaringmalakasinioshirishmaqsadida 1949
yilningiyunoyidaA.K.
SmirnovrahbarligidaO‘zbekistonmurabbiylariseminario‘tkazildi.

Suzishseksiyalariko‘pginaKSJlarida,
O‘zbekistonningbarchaviloyatlarigaochildi. Masalan, 1950

yilda VI Butun o'zbek sport takiyadasi da
quyidagi jamoalarning chiqishlari ko'rdi:

107

na farkishi shiroketib,

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

A. Gerasimov 7 xil sulda gimnastika qatnashib (100, 200, 400 va 1500 m. Erkin sulda, 100 va 200 m. Chalgancha, 300 m. Yonlamasiga) barchasida o'z sharafiga yuqori hisoblangan natijalar bilan olib chikdi. Shunda qobiliyatli sportchi Yu. Frolovning qatnashgan o'qitilishi.

Yuriy Frolov 1953 yilda O'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib sobiq SSSR chempioni unvonini oldi, uning termajamoosi tarkibida birinchi bor horijiy xalqlar musobaqalarida shiroket di.

Yil bo'y o'tkaziladigan o'quv-mashqishlari uchun sharoitning mukammal, mamlakatning eng yaxshi suzuvchilar bilan uchrashuvlarning mukammal O'zbekistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga o'sqinlik qilardi.

1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrli suzish xavzasini qurildi. Respublikaning kuchli suzuvchilar bilan uchrashish uchun mashg'ulotlarni tizimlik uchun qurildi.

Agarshuvaqtgachasuzuvchilarning mashg'ulotlari,
odatdano'xtabqolganbolsa, endibudavrdansuzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorga
rliginiko'tarishvasport mahoratini oshirish uchun foydalaniladigan bo'ldi.
Haryili O'zbekiston termajamoasi qish faslining 1,5-2
oyini mamlakatning qish kisuzish havzalarini mavjud shaharlarida o'quv-
mashqiyotlari nio'tkazaboshladi. Bunday yig'inlarning ahamiyati juda katta edi. Bir to
mondan, termajamo arahbari mamlakatning
yetuk murabbiylari bilan uchrashib, eng kuchli sovetsuzuvchilarning mashg'ulotlarini ku
zatib, suzish texnikasi,
o'rgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida o'z bilimlarini boyitgan bo'lsalar,
ikkinchi tomondan,
O'zbekiston suzuvchilari dasport mavsumini uzaytirish imkoniyuzagakeldi,
shubilan birga, anchakuchli vatajribali o'rtoqlaridan ularko'pinarsalarnio'rgandilar, kur
asholib berish usulini egallay bordilar.
O'zbekistonga kaytgach safarda qo'lgakiritgan bebahobilimlarini boshqamurabbiy va
uzuvchilari bilan o'rtoqlashdilar. Shutarika A.K. Smirnov, V.T. Bondarenkova G.A.
Filonov rahbarligida 1952
yil qishida Leningradda Respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlari nio
go'quv-
mashqiyotlari nio'tkazildi. Bular barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha masofalardak
ordlari nio'zangilanishigayordam berdi.

Ilkbor SJKF (Sport jamiyatlariko'ngilli federatsiyasi)
Respublikaspartakiadasio'tkazildi.
Shundan so'ngi o'zbek suzuvchilari O'rta Osiyo Respublikalariva Qozog'iston sportchil
arining match uchrashtirishida ishtirok etdilar, yanag'olib bo'ldilar.
Viloyat jamoalari o'rta sidi tashkilotilgan O'zbekiston birinchi ligi mavsumining yakuni
ovchisi soba qasib bo'ldi.

KSJ 1 Respublikaspartakiadasida 7
jamoaning qatnashganligi suzishning toborakengroq ommalashib borayotganligi dal

olatberadi. Ushbu jamoalar o'rinlarni quyidagi tartibda egalladilar: "Spartak", "Dinamo", "Nauka", "Lokomotiv", "Iskra", "Medik", "ODO". Bu vaqtda Yu. Frolov butterfly ayusulida 200m. Masofaga suzish bo'yicha sportustasi uchun me'yorlarini bajarib, 1954 yilda SSSR chempioni bo'ldi. Eng kuchli suzuvchi qizlarsa figa Toshkentlik maktabo'quvchilari T. Popova (ucham sportustasi, SSSR birinchi ligisovrindori), A. Mixaylina, V. Mochalin avaboshqalar qo'shildilar.

1952 yilda O'rta Osiyova Qozog'iston respublikalarispartakiadasida o'zbek suzuvchilari g'alabaga erishdilar. Bumusobaqalarda ham, navbatdagi respublik birinchi ligida ham yangi Respublika rekordlarini o'rnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalarini bilant qo'slaganda, o'zbek suzuvchilarining muvaffaqiyatlarini hali uqadarsezilarli emasdi.

1962 yil SSSR birinchi ligida O'zbekistonning maktabo'quvchilari jamoasi boryo'g'i 9-o'rinni egalladi.

Respublikada suvsport turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklarni faqatsport jamoat chiligini, balki jismoniy tarbiya bo'yicha rahbartashkilotlarini ham tashvishga solardi. Respublika jismoniy tarbiya sport qo'mitasining 1952 yil uchun hisobotidagi data'kidlanishiga, "O'zbekistonning sporttexnik ko'rsatqichlarini yaxshilashga asosiy to'siq bo'layotgan narsa shuki, Respublikadagi birorta qishkisuv havzasi yo'q, viloyatda esa sakrash uchun mos lamalar ibo'lgan suvhavzalarideyarli topilmaydi. Malaka limurabbiylar hamda qo'laysport bazalari yo'kligi ham suzish va suvgasakrash bo'yicha ommaviy hamda sportishlarini yaxshilashga katta salbiy ta'sir ko'rsatdi".

Bularning bari, tabiiyki, bolalar va yoshlarni ommaviy tarzda suzish mashg'ulotlariga jalb qilishiga halal beradi.

Ommaviylikning kuchligi esa,
o'z navbatida, termajamoat tarkibi gayangisportchilari oqimining tuxtab qo'yadi.

Kurilgan choralar tarbiyalarini jassida Samarqand shahrida o'tkazilgan (1953 y.)
"Paxtakor" KSJ 1 Spartakiada sirdasturiga suzish ham kiritildi.
Shu yili Respublika birinchi ligida 5-taviloyatdagi suzuvchilari jamoasi, 1954 yildagi II
O'zbekiston spartakiadasida esa 10-taviloyat suzuvchilari ishtiroketdir.

Viloyatlardagi suzuvchilarning tayyorgarligini jonlashtirish uchun faqat poytaxt suzuvchilari
dan iborat bo'lgan alohida holda qatnashdi. Lekin birmuncha kuchsizlanib qolganiga
akaramay, Toshkent jamoasi anchilab ketdi.

Bu uning yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilari dano'pchiligi ning nihoyatda
but qo'ltayyorlanganligini ko'rsatardi". Fakat Farg'onalik V. Zaxarov (erkin usulida
100m.-1.04.6, ikkinchi o'rin va erkin usulida 400 m.-5.18.5 soniya birinchi o'rin)
xamda L. Nurmatova (200m.-3.49.9-uchinchi o'rin)
yaxshini natijalari namoyish etdilar.

Respublika ning eng ilgorsuzuvchilari qatoriga Ouzmatova,
Shoniyozova, Mamadaliyev kelib qo'shildilar.

O'rta Osiyo Respublikalarida Qozog'iston xalqlarining
1954 yildagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchradilaro'zuy
larida ular Qozog'iston jamoasi g'amag'lub bo'ldilar.¹²

1955
yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrasini ochildi,
usuv sport turlari bo'yicha murabbiy xodimlari tayyorlovchisi siymuassasa edi.
O'tgan yillarda davomida suzish, suv polosi, suv gasa krash, zamonaviy beshkurash,
akademik zamonaviy beshkurash, dengiz quy gurashi, akademik esh kakeshish,

¹²Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubi yati. O'quv qo'llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 54-59 bet.

baydarkavakanoedaeshkakeshish,sinxronsuzishbo'yicha 600danziyodmutaxasis yetkazibberildi.

1955 yilsportchilarningSSSRxalqlari 1
Spartakiadasigatayyorgarlikbo'ldi,engyaxshisuzuvchilarnianiqlashuchunviloyatmu sobaqalario'tkazildiulardanfaqat
5stasiginaRespublikabirinchiligigao'zjamoealarinichiqardilar.
Bumusobaqalarilkbortunititifoqmusobaqalardaqaqbulqilingandasturhamdategishli qoidalargako'tkazildi.
Masofalarmiqdoriqisqariritirildi,bellashuvlarningo'zidastlabkivafinalbosqichibilanta shkiletildi.

MurabiylarA.K.Smirnov,V.T.
BondarenkovaP.M.Borodinrahbarligidao'kuv mashqyig'inibo'libo'tdi.Bundayjadalf aoliyatorqalisuzuvchilaro'zsportmahoratlariniboshqarabordilar. Shu
yerdasO'zbekistonningyangirekordlarior'nataldi:

R.Gribovaerkinusulda 400 m 5.41.8;

T.Potapova- delfinusulida 100m. -1.23.3;

A.Gerasimoverkinusulda 400 m.-4.56.5.

O'zbekistonliksuzuvchilaryana "Lokomotiv" va "Spartak"
KSJMKbirinchiliklaridaishtiroketdilar,bundaayniqsaT.Potapova
(hozirO'zbekistondaxizmatko'rsatganmurabbiyT.F.Lyachina) delfinusulida 100
metr limasofagasuzishbo'yicha "Lokomotiv"
KSJchampionibo'lib,spartakchiR.Gribovaerkinusulda 400
metrgasuzishdag'alabagaerishibo'zlariniko'rsatdilar.
Boshqako'pginao'zbekisuzuvchilarihamyaxshinatijalarniortibuularningmazkurKSJl
artermajamoalaritarkibigakirishigahamda "Komsomolskayapravda"
gazetasisovrinimusobaqalaridaishtiroketishigaimkonberdi.

Yozgimavsumdashiddatlitayyorgarlikko‘rshisuzuvchilarimizO‘zbekistonning
1XSparkiadadasidaqatnashdilarvaSSSRxalqlarispartakiadasidanisbatanmuvaqqiyatli
tliishtirotketdir.10471

ochkoto‘plaganrespublikajamoasibarchaO‘rtaOsiyorespublikalari,
Armoniston,Litva,Latviya,Moldaviyashuningdek, Karelo-
FinskayaASSRjamoalaridano‘zib, 9-
o‘riniqo‘lgakiritdi.BuyirikbellashuvlardaT.Potapovabatterflyayusulida 100
mgasuzibbeshinchio‘rinni (1.22.5) vaA.Gerasimov
200m.gadelfinusulidasuzibsakkizinchio‘rini (2.48.7) egaladilar.

1957 yildaChirchikshahridasuviisitiladigan 50
metrlikyozgisuvhavzasiqurildi.ShuyiliAndijondahamxuddiChirchiqdagideksuviisiti
ladigan 25 metrliuzishbasseyininiqurishishlariboshlab, yuborildi (1959
yildaishgatushirildi)ToshkentningSuvorovnomlibilimyurtidahamkichikroqvannaqu
rildi,bu
yerdasuzishgao‘rgatishvaqtidavannaninguzunligiunchakattabo‘lmaganiuchunvaqti
davannaqurildi,bu
yerdasuzishigao‘rgatishvaqtidavannaninguzinligiunchakattabo‘lmaganiuchunrezin
aamortizatorlaror‘natilib,ularsuzuvchiningholatinibarqarovlashtirishgayordambera
di.

1957
yildaO‘zbekistonsuzuvchilariButunittifoqmiqiyosidao‘zo‘rinlarinisqaqlabqoldilar,O‘
rtaOsiyoRespublikalarivaQozog‘istonxalqlarispartakiadasidaesadeyarlibarchamaso
fadabirincho‘rinlarinieallabjamoahisobidayirikg‘alabaniqo‘lgakiritdilar.
L.Kolesnikov,ayniqsajamoalardanajralibturdi: u 200
metrgabrassusulidasuzishdayaxshinatijako‘rsatdi (2.44.8)
vatezoradasportustasiSSSRva Yevropachempionibo‘ldi.

Suzishbilanshug‘ullanuvchilarsonioshibbordi,
sportmahoratiumumiydarajasianchakuchaytirildi,yosh,istedodlisuzuvchilarpaydobo

‘ldilar. 1958 yilning 15-17
iyunkunlari Toshkentda o‘tkazilgan Xitoy va O‘zbekiston termajamoalarining xalqaro o‘rtoqlik uchrashuvi respublikada suzishning rivojlanish tarixida muhim voqea bo‘ldi.
Uchrashuv o‘zbek suzuvchilarining galabasibilan yakunlandi.

O‘zbek suzuvchilarika sabab uyushmalari KSJlari Butun ittifoq spartakiada daxammu voffa qiyatli qatnashdilar. Toshkent parovoz ta‘mirlash zavodisuzuvchilar jamoasi 5-o‘rinni egalladi, ayolo‘rtasidagi 4x100 metrlik kombinatsiyali suzish stafetasida O.Gotmanova, N.Karaulova, T.Potapova hamda N.Indyukovadan iborat guruh birinchi o‘rinni oldi. Batterfly ayusulida 100 metrsuzishda T.Potapova oltin medalni qo‘lgakiritib, sportustasime‘yorlarini bajardi.

XButun o‘zbek spartakiadasida ishtirokchilar soni eng ko‘p bo‘lib (143), Korakal pogiston ASSR va Toshkent shahri suzuvchilari qatnashdilar. Shunga qaramay, 1958 yil SSSR birinchi ligida termajamoayanato‘qqizinchio‘rindanyuqoriko‘tarila olmadi.

O‘zbekiston termajamoasi 1959 yil SSSR xalqlari II Spartakiadasigayana dakuchlig‘ayratbilan tayyorlandi. Sportchilar umumiy jismoniyta yorgarligigako‘proke‘tiborqaratildi, kattayuklamalar rejalashtirilgan qishki o‘quv-mashq yig‘ini Moskvada o‘tkazildi.

Jiddiy tayyorgarlik o‘z samarasini berdi. SSSR xalqlari II Spartakiadasida respublikatermajamoasining 16 nafara‘zosi hisobme‘yorini bajardi – 1 toifadanyukori roqnatijalarniko‘rsatdi. Bu O‘zbekiston suzuvchilari jamoasining chiqishlar tarixida misilsiz voqea bo‘ldi (o‘tganyilgan isbatan mamlakat birinchi ligida O‘zbekistonlik suzuvchilarko‘rsatganik kitanatijagini birinchi toifame‘yorlaridanyuqoriedi). Birok bunday yukori natijalarning mikdori ham jamoagato‘qqizinchio‘rinni ta‘minlab berdi.

O‘tganspartakiadayakunlariO‘zbekistonmurabbiylarivasuzuvchilarioldigabu
“an’ana” nibuzishuchunbutunimkoniyatlardanfoydalanishvazifasiqo‘yildi.Afsuski,
1960

yilSSSRbirinchiligidamazkurerejayanabajarilandi.Shundaykilib,o‘zbeksuzuvchilaris
portnatijalaridagimikdoriyo‘zgarishlarjamoayuqorio‘rindazarursifatlisiljishlarnisod
iretmadi.

Respublikaningengkuchlisuzuvchilaribilanolibboriladiganishlarnitashkiliyijihat
dankaytako‘rish,xususan,murabbiyfaoliyatidagibarhamberishginashundaysiljishuch
unsharoityaratganbo‘ladi.

1960 yilsenyabridaRespublikaOliysportmahoratimaktabitashkiletildi.
Suzishbo‘limigabirinchitoifalivaumidliIItoifalisuzuvchilardan 40
nafariqabulqilindi.Bumaktabdasuzishbo‘yichao‘quvmashqjarayoniniRespublikanin
gengyaxshimurabbiylariA.K. Smirnov,V.T.Bondarenko, V.P.Lyutiy,A.E.
Shpolyanskiyboshkararedilar.
Termajamoayagonarejaasosidabujamoabo‘libqatoryillardavomidamusobaqalargata
yyorlanishimkonigaegabo‘ldi.

SSSRxalklariIIISpartakiadasigatayyorgarlikningistiqlolrejasiishlabchiqildi,
unda,xususan, 1963 yilgaqadarko‘rsatkichlarniyilma-
yilizchilravishdaoshiribborishniko‘zdatutganholdaumumiyjismoniytayyorgarlikvas
uzishbo‘yichanazoratme‘yorlaribelgilabberilgaedi.

Shuningdek mashg‘ulotyuklamalarixajmivashiddatinijiddiyoshirishhamhisobga
olindi.
QishkimavsumdaengkuchlisuzuvchilarxaftadauchmarotabaChirchiqdagisuviisitilad
iganhavzalaridashug‘ullanishimkonigaegabo‘ldilar,ularsuvhavzalaridashug‘ullanishi
mkonigaegabo‘ldilar,ularga “Paxtakor”
stadionigimnastikazalidashug‘ullanishlariuchunhamvaqtajratiildi.

1962-63 yilda (noyabr-mart) butunmashg'ulotlarvaktining 80-100% qismini qamrab olgan holda jismoniy tayyorgarlik bilan muntazam shug'ullanish sportchilarni judachiniqtirdi.

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

1961

yilning boshida Toshkent termajamoasi Qarag'andashahrida mashqiy o'qinish o'tkazdiva uning yakunida Olmotahamda Qarag'andatermajamolaribilan match uchrashuvlarib o'lib o'tildi. Butterfly ayusulida 100 metr gasuzishdantashqari qolgan barcha masofalardao'zbek suzuvchilarig'olib chiqdilar. Respublika Oliy O'quv yurtlaridajamolariorasida O'zbekiston kasaba uyushmalarispartakiadasidasturiasosidao'tkazilgan yozgimuso baqalar, shunidek, kasaba uyushmalari Butun ittifoqspartakiadasida ishti roketish suzuvchilar uchun yaxshi maktab o'ldi.

Bunday ishlartezdao'z natijasini ko'rsatdi.

1963

yilda SSSR xalqlari ShSpartakiadasida O'zbekiston termajamoasi suzuvchilari ilmbor chempion oltin medaliga sazavor bo'ldilar:

-Svetlana Babanina 400 m.gamajmualisuzishda- 5.49.8;

-S.Babanina, N.Ustinova, R.Maninava R.Pavlova-4x100m.Estafetada erkin suldasuzishda.

100

m.ga erkin suldasuzish musobakkasida N.Ustinovakumush medalsohibib o'ldi (1.06.5).

Bronza medallarini 200 m. Brassusulidasuzgan S.Babanina (2.55.5) hamda 400 m.Erkin suldasuzgan S.Babanina (2.55.5) hamda 400 m.Erkin suldasuzgan N.Ustinova (5.14.7) qo'lgakirishdilar.

Shuyilisuzishbo'yichaSSSRsportustasime'yorlarinibirinchimartaT.KolboevvaB
. Dudchin (murabbiy- V.T.Bondarenko) bajardilar.
MajmualisuzishlarS.Babanina,N.Ustinovaesaerkinusulda 100 m.
MasofagasuzishdaSSSRrekorchisibo'ldilar.

Mazkursuzuvchilarvaumuman,respublikatermajamoasiningyirikg'alabalarihaqi
daso'zyuritganda, buajoyibmurabbiylarA.K.Smirnov, V.T.Bondarenko,V.P.Lyutiy,
A.E.

Shpolyanskiyningfidokorona mehnatlarinatijasiekanliginialohidata'kidlashlozim.

1964 yilning 22 fevralidaToshkentdaV.S.
Mitrofanovnomlisuvsportisaroyiningochilishi.O'zbekistonning sport hayotidakattav
oqeabo'ldi.Saroy 50metrlisuzishhavzasigaegaedi.
Shundayqilib,suzuvchilarimizyilbo'yio'zsportmahoratlarinioshirishimkonigaegabo
'ldilar.

Respublikaningko'pginasuzuvchilari 1964
yildagio'z natijalarinianchako'tardilar.

Birqatoro'z beksuzuvchilariIttifoktermajamoasiganomzodbo'ldilar.

S.BabaninavaN.Ustinovamamlakattermajamoasidanmustaxkamjoyoldivako'pginax
alkaromusobaqalarningg'olibigaaylandilar.

1964
yilmayoyidanemissuzuvchilaribilano'tkazilganmatchuchrashuvidaS.Babanina 200
mmasofanibrassusulida 2.46.9 soniyadasuzibo'tdi.
Budunyo'suzishshaharidagiikkinchinatijaedi.100metrerkinusuldasuzishbo'yichaIttif
okrekordiniN.Ustinovabirnechaboryangiladi.

1964
yilsentyabridaSovetIttifokibirinchiligidaharikkalasportchiyangiyirikmuvaqqafiyatla
rgaerishdilar. S.Babanina 100 va 200 metrgabrassusulibilanxamda 400
m.gamajmualisuzishdauchtaoltinmedalniqo'lgakirishdi.100m.

brassusulidasuzishnatijasijangijahonrekordi (1.17.2), 400 m.
Majmualisuzishnatijasiesayangiittifoqrekordi(5.44.2)edi.

100metrgaerkinusulidasuzishbo'yichamamlakatchempionioltinmedaligaN.Ustinovasazovorbo'ldi (1.03.5).Shuusulda 400 m. Suzishdaesauikkinchio'rinioldi.

Tokiadabo'libo'tadiganXVIII
yozgiolimpiadao'yinlaridaishtiroketishhuquqiniqo'lgakirishdilar.Mazkurmusobaqada 200 m. BrassusulibilansuzishdaS.Babaninauchinchio'rinioldi.4x100m (majmuali)
estafetadaSSSRtermajamoasitarkibidagiishtirokiuchunS.BabaninavaN.Ustinovabronzamedallaribilantaqdirlandilar.

A.E.Shpolyanskiyningshogirdibo'lgankrolchiN.Ustinova 100 va 200 metrgaerkinsuzishihamdaestafetalarbo'yicha Yevropachempionivarekordchisi (1963- 1968y.) hisoblanadi.

1964-1965 yillarmobaynidaS.Babanina (SSSRdaxizmatko'rsatganmurabbiyV.T.Bondarenkoningshogirdi) 100 m.brassusulidasuzishbo'yichaikkikarrajahonrekordchisibo'ldi.1962-1968 yillardau 18 borO'zbekistonvaSSSRrekordlarinio'rnatdi.

SvetlanaViktorovnaBabaninahozirgivaqtidaRespublikaolimpiyazahiralarikollejisuzishbo'limidaishlaydi. 2001 yildaXXasrningengyaxshisuzuvchiayolidebtanolingan. 2002 yildaesa "O'zbekistondaxizmatko'rsatganmurabbiy" unvonigamunosibko'rilgan.

SergeyKonov (murabbiyA.A.Shvarsmanningshogirdi(XIXOlimpiadauyinlariishtirokchisibo'ldi (1968 y.),1969 yildaesa 200 mbatterflyayusulidasuzishbo'yichaSSSRchempioniunvoninioldi.

O'zbekistondasuzishningrivojlanishdarespublikadaxizmatko'rsatganmurabbiy A.K.Smirnovningxizmatlarikatta.Uyuqorimalakalisportchilarningbirnechaavlodini yetishtirdi,ularorasidaO'zbekistonningko'pkarrachempionvarekordchilariA.Gerasi

mov, sportustasi Arxipov, SSSR chempioni, sportustasi Yu. Frolov, SSSR birinchiligi sovrindari, sportustasi T. Lyagin avaboshkalar. A.K.

Smirnov jahon chempioni S. Babaninani tayyorlagan murabbiy V. T. Bondarenko ga ko'p yillarda vomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogirdlari yuqorimalaka murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular SSSR chempioni va rekordchisi N. Ustinovani tayyorlagan A. E. Shpol'yanskiy, suv polosibo'yicha O'zbekiston termajamoasikattamurabbiyi Yu. S. Chernov, suzishbo'yicha Qirg'iziston SSR termajamoasikattamurabbiyi R. I. Xamzin, M. P.

Shipovnikova, T. G. Lyagin avaboshqalar.

O'zbekistonda suzishni rivojlantirishdagi kattamuvaffaqiyatlaromilisuzishbo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablarimiqdorini oshirish, Respublika Oliysport mahorat maktabi "Mehnat", "Spartak"; "Mehnat rezervi" KSJlar qoshida suzishbo'yicha ixtisoslashgan BO'SM lartashkiletishedi.

Shuma'noda Sport jamiyatlarivata shkilotlari uyushmasi MKning SSSR xalqlari Sh Spartaki adasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964 yilning fevralidagi O'zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masalayuza sidan qaror qabul qildi.

O'zbekistonning shaharlari hamda viloyat markazlarida aholini ommaviy tarzdasuzishga o'rgatishiga rahbarlikbo'yicha doimiy komissiyalar tuzishmo'ljallandi.

Suv sporti bazalarida yaqindagi maktab, texnikum, oliyo'quv yurtida o'quvchilarkorxonavata shkilotlar xodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrası, KSJ murrobiy kengashi maktablar, oliy va o'rtama hsus o'quv muassasalar o'qituvchilari shuningdek, kattayoshli suzuvchilar uchun seminarlar tashkilet di.

Toshkent, Andijon, Navoiy va Farg'onada ommaviylikni oshirish hamda respublikat ermajamoasi uchun zahiratayyorlash maqsadida suzishbo'yicha yangi bolalar o'smirlar suzish maktablari ochildi.

Respublikaning yetakchi suzish markazlariga Navoiy shahridagi "Mehnat" BO'SM ham kirdi. Maktabning bosh murabbiysi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy O. G. Olishkevich edi. Busport maktabida

1976y. Butunittifoq maktabo‘quvchilari sport tashkiloti Lyudmila Chertova tayyorlangan bo‘lib, u 100 va 200 m. Erkin sulidasuzish bo‘yicha respublik rekordlarini o‘rnatgan edi 1.00.64 va 2.10.36.

1977 yilda O‘zbekiston davlati 4649 nafar suzuvchi hisobga olingan, ulardan 4 tasi xalqaro toifadagi sportustasi, 46 tasi sportustasi edi.

1978

yilda Turkiston harbiy okrugi Armiya sport klub bazasida olimpiyat tayyorgarligi Respublikabirlashgansuzish markazi ochildi 1990 yilga qadarmuvofaqqiyat bilan ish olib bordi.

1984 yilda Los-Anjelesda o‘tkazilgan XXIII Olimpiada o‘yinlariga (AQSh) muqobil sifatida Moskvada tashkilotilgan “Do‘stlik 84” xalqaro musobaqalar respublikamiz vaqillariga ommadolib keldi. Sergey Zabolotnov 200 m. Chalgancha suzish bo‘yicha g‘olib rekord chiqardi, Larisa Belokon 200 m. Brass sulidasuzib, birinchi o‘rin egalladi (murabbiyi V.S.Manin).

V.S.Manin O‘zbekiston va SSSR miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindari. Xizmat ko‘rsatgan sportustasi L.Belokoneng kuchli brasschilardan biri, jahon universiadasini ngikkikar dag‘olibi, XTSUE.Klemeney, mamlakat chempioni XTSUL.Zubiskaya, mamlakat sovrindarlari, SSSR xalqlari sport tashkiloti sovrindolari, XTSUA.Volkov hamda T.Podmarev vaboshkalarni tayyorlagan, shuningdek, 120 dan ortiq sportustalarini tayyorlashda ishtirok etgan.

1988

yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida o‘tkazilgan XXIV Olimpiada o‘yinlarida Sergey Zabolotnov 4 x 100 m. Majmualista fetaning bronza medalini olishga sezavor bo‘ldi.

Yuqoritoifalisuzuvchilarnitayyorlashdao‘zishigasodiqdashabus koryulduzmurabbiylarningbutunbirturkumimehnatqildi. Bularsuzishsportturiningfaxriylari: O‘zbekistondaxizmatko‘rsatganmurabbiylar.

A.K.Smirnov,SSSRdaxizmatko‘rsatganmurabbiyV.T.Bondarenko, V.S.Manin, O‘zbekistondaxizmatko‘rsatganmurabbiyA.E.Shpolyanskiy, A.A.Shvarsman,P.M. Borodkin,V.P.Lyutiy, V.V.Petrov, T.F.Lenina, R.P.Manina, V.A.Yashnova, O.G.Olishkevich, V.E. Ryabovedi.

1.6.Mustaqillikdanso‘ngO‘zbekistonRespublikasidasuzishsportturi

Respublikamizo‘zmustaqilliginaerishganidankeyinsportchilarvaxususansuzuvchilartermajamoasioldidakattaimkoniyatlarochildi.

Bizningsuzuvchilarimizdavlatimizbayrog‘iostidaalohidajamoabo‘libxalkaromusobaqalardaishtiroketaboshladilar.

1992 yildamustaqilO‘zbekistonningsuzishfederatsiya (uyushma)sitashkiletildi,ShokarimAbdullaevichAnnazarovprezidentietibsaylandi.

1994 yildaO‘zbekistonsuzishfederatsiyasitengxuquqlia’zosifatigaXalkaroFederatsiyaga (FINA), shuningdek,Osiyosuzishassotsiatsiyasiga (AASF) qabul qilindi. ShuyilningiyulidaO‘zbekistonningV.Kabanov,O. Svetkovskiy, A.Agafonov,A. Galyautdinov,S.VecherkindaniboratsuzishtermajamoasiO‘zbekistondaxizmatko‘rsatganmurabbiyV.V.Petrovrahbarligidatarixdabirinchimarotabajahonchampionatidaqatnashdir.OktyabrdaesasuzuvchilartermajamoasiYaponiyaningXirosimashahridabo‘libo‘tganXIIOsiyoo‘yinlaridabirinchimartaishtiroketib,erkinuslubda 4x100 m.Estafetadabronzamedallarniqo‘lgakiritdilar.

1995 yildaNavoiytog‘metallurgiyakombinatining “Oltinsuv” suzishmarkaziishboshladi. O‘zbekistontermajamoasiShri-LankaningKolomboshahridayoshguruxlario‘rtasidabo‘libo‘tganIXOsiyovaOkeaniyachampionatida (2001

yildanyoshguruhlararosuvsportiturlaribo'yichaOsiyochempionati) ishtiroketib,8-taoltin,7kumushva 5tabronzamedalisohibibo'ldi.

1996yildaO'zbekistonsuzishfederatsiyasiPrezidentietibNavoiytog'-metallurgiyakombinatidirektoriNikolayIvanovichKucherskiysaylandi.

1996

yildatermajamoamizTailandningBangkokshahridao'tganVIOsiyochempionatidaqatnashdiva 1 oltin, 1 kumushhamda 3tabronzamedaliniyutiboldi. 8 kishidaniborattermajamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov, A.Agafonov, O. Puxnatiy, R.Nachae, M.Shilov, S.Kleshko) AKShningAtlandashahridao'tkazilganolimpiadao'yinlaridaqatnashdi.

2000 yildaO'zbekistonvakiliG.G. BugakovOsiyosuzishassotsiatsiyasi (AASF)byuroa'zosietibsaylandi. ShuyiliO'zbekistonning 9 kishidaniborattermajamoasi; O.Svetkovskiy, R.Nachae,A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voysekovich, P.Vasilev,S.Iskandarova, M.Bugakova,A.KorolevaXXVIsidney (Avstraliya) olimpiadadaishtiroketdi.

2001

yildaO'zbekistonsuzuvchilartermajamoasiyoshguruhlararoo'tkazilgansuvsportiturlarbo'yichaosiyochempionatigabordiXXV Gonk-Kong).MusobakadaAASFa'zosibo'lgan 22 mamlakatdan 837nafarsuzuvchiqatnashdi.O'zbekistondan 28 nafarsportchito'rttayoshguruhidaishtiroketdi:

Birinchisi- 18 yoshundankatta (8 suzuvchi).

Ikkinchisi- 15-17 yosh (11 suzuvchisi)

Uchinchisi- 13-14 yosh(6 suzuvchi)

To'rtinchisi- 12 yoshvaundankichik (3 suzuvchi).

Bizningsportchilarimizdasturning № 57 aloxidaraqamidava 4
taestafetadaqatnashdilar,suzuvchilar 94 martahamdafinalpoygalaridaqo‘shimcha 14
martastartgachiqdilar. Quyidagilarchempionvasovrindorbo‘ldi.1-jadval

1-jadval

Oltinmedallar					
	Familiyasivaismi.	Tug‘ilgan yili.	Jamoa	Masofa	Natija
1.	PuxnatiyOleg	1975	“Oltinsuv” Navoiyshah.	200 mmaj./usul.	2.08,72
2.	IskandarovaSaida	1980	RFSOPr	100mchalq/u sul.	1.08,07
3.	GalyautdinovAlb ert	1976	“Oltinsuv” Navoiyshax.	100 mchalq/usul.	1.00,50
4.	IskandarovaSaida	1980	RFSOPr	50 mchalq/usul.	31,75
5.	GalyautdinovAlb ert	1976	“Oltinsuv” Navoiyshah	50mchalq/us ul.	28.08
6.	AgafonovAleksan dr	1975	“Oltinsuv” Navoiyshah.	100 merkin/usul.	53,02
7.	IskandarovaSaida	1980	RFSOPr	200 mchalq/usul.	2.27,04
8.	GalyautdinovAlb ert	1976	“Oltinsuv” Navoiyshah.	200 mchalq/usul.	2.11,79

9.	GalyautdinovAlbert ShilovMaksim PuxnatiyOleg AgafonovAleksandr	1976 1981 1975 1975	“Oltinsuv” Navoiyshah.	4x100 majmuali	3.59,73
10.	AgafonovAleksandr GalyautdinovAlbert VasilevPetr PuxnatiyOleg	1975 1976 1982 1975	“Oltinsuv” Navoiyshah.	4x100erkinu sul	3.32, 08
Kumushmedallar					
1.	PuxnatiyOleg	1975	“Oltinsuv” Navoiyshax.	100mbatterfl yay	57.31
2.	SidorovOleg	1983	ROZBYuOltinsu v	50mbrass	30B58
3.	LyashkoOleg	1980	RFSOPr	50 mbatterflyay	26.08
4.	IskandarovaSaida	1980	“Oltinsuv” Navoiyshax.	50mchalqus ul.	31,75
5.	VasilevPetr	1982	“Oltinsuv” Navoiyshax.	200 merkinusulid	1.56,27

				a	
6.	AgafonovMixail	1975	“Oltinsuv” Navoiyshax.	50merkin/us. 24,28	
7.	AlekseevMixail	1983	O‘zbekistonterma jamoasi	4x100	4.05.22
	SidorovOleg	1983		majmuali	
	KarpovAleksey	1984			
	MoiseenkoDenis	1983			
Bronzamedallar					
1.	ShilovMaksim	1981	“Oltinsuv” Navoiyshax.	50mbrass	30.58
2.	AlekseevMixail	1983	MNOToshkent	50mchalq.us .	28.96
3.	SidorovOleg	1983	ROZBYuOltinsu v	100mbrass	1.06.83
4.	ShilovMaksim	1981	“Oltinsuv” Navoiyshah.	100mbrass	1.06.68
5.	VasilevPetr	1982	“Oltinsuv” Navoiyshax.	100merkinus .	53.40
6.	AgafonovAleksandr	1975	“Oltinsuv” Navoiyshax.	50 mbatt.	26.28

2001

yilyakunlarigako‘raxalqaroittiffadagisportustasiSaidaIskandarovaO‘zbekistonninge

2002 yildao‘tkazilgansuvsportiturlaribo‘yichaPOsiyoChempionatida

14tamedalqo‘lgakiritildi:

Oltinmedal					
	F.I.	Tug‘ilganyili	Guruh	Masafa	Natija
1.	SoySergey	1986	2	100 merkinusul.	53.82
Kumushmedallar					
1.	LyashkoOleg	1982	1	50mbatterfl yay	25.61
2.	IskandarovaSaida	1980	1	100 mchalqanch ausul.	1.08.92
3.	IskandarovaSaida	1980	1	50 mchalqanch ausul.	31.92
4.	IskandarovaSaida	1980	1	200 mchalqanch ausul	2.26.87
5.	MarkovinAndrey	1985	2	200 mbrass	2.23.20

Bronzamedallar					
1.	BugakovDanil	1988	3	50mchalqan chausul	30.09
2.	SoySergey	1986	2	50 merkinusul.	25.01
3.	VoysexovichSergey	1982	1	200mbrass	2.24.18
4.	TishchenkoAnton	1986	2	50mbatterfl yay	26.12
5.	LyashkoOleg	1982	1	100mbatter	56.41
6.	TishchenkoAnton AniichenkoSergey PrimovDenis SoySergey	1986 1986 1986 1986	2	4x100erkin usul	
7.	TishchenkoAnton AniichenkoSergey PrimovDenis SoySergey	1986 1986 1986 1986	2	4x100erkin usul	3.40.79
8.	SoySergey MarkovinAndrey TishchenkoAnton AniichenkoSergey	1986 1985 1986 1985	2	4x 100 majmuali	4.04.73.

2002 yilda Pusanshahrida (Janubiy Koreya) XIV Osiyoo'yinlari o'tkazildi. Suzish musobaqalarida AASFa'zob o'lgan 31 mamlakatdan 296 nafarsuzuvchi ishtirok etdilar. O'zbekistondan 5 nafarsuzuvchi qatnashdi:

1. Agofonov A. 1975. Oltinsuv. Navoiyshax. RFSOPr
2. Vasilev P. 1982. SU Oltinsuv. Navoiyshax. RFSOPr.
3. Galyautdinov A. 1976. XTSU Oltinsuv. Navoiyshax. RFSOPr
4. Nachaev I. 1974. XTSU O'zbekiston GTK Toshkent. shax. RFSOPr.
5. Puxnatiy O. 1975. XTSU Oltinsuv. Navoiyshax. RFSOPr.

Ravil Nachaev 50 metr erkini suldasuzish bo'yicha XIV Osiyoo'yinlar chempion bo'ldi (22,86 son O'zbekiston rekordi). Shuningdek 100 metr butterfly ayusulidasuzish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangiladi - 55.00 soniya

2003 yilda Ravil Nachaev Xindistonning Nyu-Delhi shahrida o'tkazilgan Afrika-Osiyoo'yinlarida ishtirok etish uchun Osiyoterma jamoasi tarkibiga kiritildi.

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

QuyidagisportchilarRespublikachempionlarivarekordchilari,KSJlarMar
kazyiKengashlarivaidoralarningchampionlari,xalkaromusobaqalarningishtiro
kchilarimusobaqag‘oliblaribo‘ldilar. V.Manin, V.Medvedev,J.Bolotova,
S.Vecherkin, Ye. Vavilova, Ye. Moshchenko, BP.Pak, A.Talpekin,
A.Gerasimrv, A.Arhipov, V. Tolstopyatova,L.Chertova, S.Garanin,
F.Gaysin, I.Abdulova, Ye.Sergeeva, S. Mojarovskaya, A.Mixaylina,
S.Aleksandenok, M. Laryukina, N.Komarova, Z. Saxabutdinova, S.Klunin,
I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyansev, K. Denikaev, N. Grishin,
A.Kiseleva, V. Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V. Kabanov, A.Agafonov,
O.Puxnatiy, R.Nechaevvaboshkalar.Ularorasida
yetarlimillatvakillarisportustalariS.Iskandarova, T.Ismoilova,A.Xolbaev,
R.Vaxobov,K.Boltabaev, D. Igamberdievhamboredi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

- 1.Suzish va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari haqida tushuncha bering.
2. Qadimgi Yunonistonda suzish
- 3.Suv to‘ldirilgan sirq arenasida dengiz jangi haqida nimalar bilasiz?
4. Markazlashgan Rusda suzish
5. Slavyanlar Dnepr irmog‘i Pochayna daryosida o‘tkazgan ommoviy musobaqalarga tushuncha berib o‘ting.
6. Buyukgumnistlarsuzishhaqidafikrlarinimalardaniborat?
- 7.1918-1941 yillarda O‘zbekistonda suzishning rivojlanishi
8. Ikkinchi jahon urishi 1941-1945 yillarida O‘zbekistonda suzishning taraqqiy etishi.
- 9.Mustaqillikdan so‘ng O‘zbekiston Respublikasida suzish.
- 10.Olimpiadao‘yinlaridasuzish

11. O'zbekistonlik sportchilar halqaro arenalarda

**IIBOB.SUZISHMASHG'ULOTIJARAYONIDASUVGIGIENASI
NINGSUZUVCHILARUCHUNAHAMIYATI.
SUVNINGFIZIKXOSSALARIGAUMUMIYTUSHUNCHALAR.**

2.1. Shug'ullanuvchilar uchun suvgigienasining ahamiyati.

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

Suv odam hayotida juda katta vazifa o'ynaydi.

U avval odam organizmining normal saqlashda juda katta ahamiyatga ega.

Odamda suvning vazniga nisbatan 63% suv.

Suvning katta qismi organizm hujayralari orasida,

qolgan qismida esa to'qimalar orasida gisuyuqliklardan, qonda, limfalarda, ovqat hazm qilish shirasida va har-xil bezlar sekretsiya joylashgan.

Odam organizmidasuv hamma fizik-ximik protsesslarda ishtirok etadi.

Shuning bilan bir qatorda ovqatning qongaso'rilishi assimilyatsiya va dissimilyatsiya protsesslari uchun, erigan va yarim erigan holda o'z hujayra mahsulotini chiqarish va issiqlik almashinuvi uchun zarur bo'ladi.¹³

Odamda teri, o'pka, buyrak orqali yo'qotilgan suvni to'ldirish va fiziologik funksiyalarning normal o'tishi uchun atrof-muhit va xonatempurasining normal bo'lganda yengil jismoniy ish qilganda sutkasiga 3 litr suv yetarli bo'ladi. Bularning yarmi ovqat moddalar bilan qabul qilinadi.

Havohar oratiyu qorib bo'lganda va og'ir jismoniy mehnat qilish natijasida suv gabo'lgan odam organizmining ehtiyoji 6-8 litrga yetadi (bunda odamning terlashi ham hisobga olinadi)

Odamni suv bilan ta'minlash va uning suvsiz qoldirilish juda avfli: organizmda suv va tuzlarning muvozanati buziladi, qon quyurashadi, mahsulotning qayta almashinuvi to'xtaydi. Energiya va modda almashinuvi gasalbiy ta'sir etadi. Odam suvsiz bir necha kun yashashi mumkin.

¹³ Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004

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

Ovqatsizsuvbo'lgantaqdirdabiroyatrofidayashaydi. Odamorganizmining 20% suvyo'qotishio'limgaolibkeladi.

Suvodamningfaqatfiziologikyashashidazarurbo'libqolmasdan, turmushehtiyojida, xo'jalikdavaishlabchiqarishdajudazarur. Odamorganizminijismoniytarbiyabilanchiniqtirishdajudakataahamiyatgaega: uodamnichiniqtirishdadavolashjismoniytarbiyasida, shaxsiygigienasida, sportmashg'ulotlaridazarur.

2.2.Suvnitozalashvazararsizlantirishusullari.

Iste'molqilinadigansuvquyidagiqabulqilingangigiename'yorlarigajavobberis hikerak: 1)
suvaholiningbarchaehtiyojlarigakerakbo'lganmiqdordaolibkelinishikerak; 2)
suvtniq, rangsiz,
hidivata'mio'zgarmaganma'lumtemperaturagaegavabardamqiladiganbo'lishikerak;
3) aniqvanisbatandoimiyximiyaviytarkibgaegabo'lishikerak, kishisog'lig'igazararkeltiradiganortiqchatuzo'lmasligi,
zaharlivaradiaktivzarrachalardanolibo'lishikerak; 4)
tarkibidapatogenbakteriyalarvagijjatuxumlari, g'umbaklaribo'lmasligikerak. Vodoprovdusuvnimagaishlatilishidan (ichish, ko'chalargasepishuchunvahakazo) qatiynazar, yuqoridaaytibo'tilgantalablargajavobberishikerak. Umumisuvhavzalariningatrofnio'ralibsanitariyaxodimlaritomonidanmuhofazaqili nishikerak

Suvnitozalashningbirinchibosqichitinitishhisoblanadi —
dagalloyqalardanozodqilinadi.

Umaxsusqurilmalardasuvhavzalaruchunsuvnijudahamsekino'tkazibtindiriladi. Osilmalarningcho'kishprotsessinitezlatishmaydazarrachalarnishubilanbirqatordasu vningranginiyo'qotishmaqsadidaunikoagulyatsiyaqilinadi.

Buninguchunungamaxsusximiyaviycho'ktirma, koagulyantsolinadi. Odatdakoagulyantsifatida (giltuproq) alyuminiysulfatqullaniladi.

Ukalsiyvamagniyningdikarbonattuzlaribilanreaksiyagakirishib, laxta-laxta, ipir-
ipirquyqalarshaklidaalyuminiygidroksidgaaylanadi.

Cho‘kishvaqtidabuquyqalaro‘zibilanloyqavamikroblarnio‘zlashtirib tushadi.

Vodoprovodstansiyalardasuvnizararsizlantirishningkengtarqalganusulixlorla
shhisoblanadi. Shumaqsaddagazsimonxlorqullaniladi.

Ularpo‘latbalonlardasaqlanadi. Xlorotoryordamidaxlorlashamalgaoshiriladi,
uxlorningdozirovkasinita‘minlaydivatozafiltrlangansuvrezervuarigayokibevoositavo
doprovodtarmogigadoimoxlorberibtaqsimlabturadi.

Suvnizararsizlantirishdaxlorlashusulioddiyarzonva
yetarlidarajasiishonchlihisoblanadi. Shungaqaramasdanuningto‘la-
to‘kisgigienik talablarniqondiraoladidebhisoblashmumkinemas.

Xlorsuvningtabiiyholatini, mazasini, hidinibuzadi;
doimiyistemolqilishnatijasidaorganizmgahavflita‘sirqilishiextimoldanholiemas.

Xlorgachidamlibakteriyalarhambor.

Ulargahattokattamiqdordagixlorhamta‘sirqilmaydi. Uy-

dalasharoitlaridavaturistlarlageridasuvnitozalashvazararsizlantirishuchunxuddivod
oprovodstansiyasidagisuvlardan, lekinosonlashtirilganholdafoydalaniladi.

Suvnitozalashbumurakkabvako‘pbosqichlijarayon.

Suvnitozalashnibirinchibosqichisuvnimaxsustindirgichlardasuvdagiosilganmaydaz
arrachalardantozalashhisoblanib, buninguchunsuvtindiriladi.

Tindirgichlargoizontalvavertikalbo‘ladi. So‘ngraunifiltrlanadi.

Bujarayonlarnitezlashtirishuchunkoagulyatsiyajarayoniqo‘llaniladi,

maxsuskimyoviybirikmalarkoagulyantlarqo‘llaniladi.

Koagulyantsifatidako‘pchilikvaqtdaalyuminiysulfattuzlariishlatiladi.

Alyuminiysulfattuzlarisuvdagikalsiyvamagniytuzlaribilanreaksiyagakirishib,
gidratlarhosilqiladi. Bupaxtako‘rinishidatozalashinshootitagigacho‘kadi.¹⁴

¹⁴Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o‘quv qo‘llanma Yangi asr avlodi 2009

Koagulyatsiyajarayonidanso'ngsuvfiltrlanadi.
Buninguchunharxilfiltrlarqo'llaniladi. To'g'riburchakholdagifiltrumumiymaydoni
50-100 m², 0,6-1 mbalandlikdakovarsqumbilanto'ldirilgan,
uningtagidamaydatoshbilanto'ldirilgan,
so'ngrafiltrlangansuvniolibchiqibketishiuchuntrubao'rnatilganbo'ladi.
Qumustidapaxtasimonkoagulyantlariyg'ilibqoladi,
bularcho'kibulgurmaganhisoblanadihamdafiltrniushlabqolishxususiyatinioshiradi.
Filtr 8-12 soatishlatilgandankeyinsuvbilanqarama-qarshitomongayuviladi.

Tozalashnatijasidasuvtiniq, rangsiz, hidsiz, ba'zibirzararlimoddalar,
gijjatuxumlari, bakteriyalarni 95-98% ushlabqolinadi.

2.3.Suvnidezinfeksiya (zararsizlantirish)qilish.

Busuvniharxilyuqumlikasallikchaqiruvchimikroblardanozodetishhisoblanadi
. Gazsimonxlorbilanxlorlashkengko'lamdaishlatiladi.
Buninguchunxloratorlarishlatiladi.
Xloratorlarkeraklidozadagixlornibevositavodoproovodsuvigayokifiltrlangansuvgayu
boradi. Suvnixlorlashengqadimdanishlatiladigansodda, arzon,
ishonchlisuvnizararsizlantiradiganusulhisoblanadi.

Suvnizararsizlantirishuchunozonlashvaultrabinafshanurlaribilannurlantirishu
sullarihamishlatiladi.
Ozonibakteriotsidxususiyatixlororganisbatankuchlihisoblanadi.
Suvniozonlashunita'miniyaxshilaydihamdaorganoleptikko'rsatkichlariniyaxshilayd
i. Lekinbujudaqimmatgatushadi, murakkabasbob-
uskunalartalabetiladihamdasuvyaxshilabfiltrlanishilozim.
Shusabablikengmiqyosdaishlatilmaydi,
ultrabinafshanurbilanqaytaishlashhamkengmiqyosdaishlatilmaydi.

2.4.Suvhavzalaridagisuvgaqo'yiladigangigieniktalablar.

Suvniorganoleptikxususiyati.Suvniorganoleptikxususiyatlarigahidi, mazasi, rangi, tiniqligikiradi. Buxususiyatlariniodamnisezgia'zolaribilananiqlashmumkin. Loyqaqaysibirranggabo'yalganyokiyoqimsizhidgaegabo'lgansuvhattokiodamgazar arkeltirmasahamsanitariyagigiyenatomondanto'liqbahogaegabo'lmaydi.

Suvningtiniqligi.Busuvningtozaliginiko'rsatadigankerakliko'rsatkichhisoblanadi. Tiniqlikko'rsatkichidegandasuvningrangio'tkazibyuborishxususiyatitushuniladivab uyumlarnianiqbirchuqurlikdanhamko'rishgaimkoniyatyaratadi. Suvnitiniqligiundagimexanikvakimyoviyaralashmalarnisonibilananiqlanadi. Ichimlikusuvlarinitiniqligi 30 smdankambo'lmasligikerak. Suzishsuvhavzalaridagisuvningtiniqligi 20 smdankambo'lmasligikerak.

Suvningrangi.Ichimlikusuvlarirangsizbo'lishikerak. Suvnirangiuniloqaligiichishuchunyoqimsizqilibqo'yadi. Mutloqtiniqsuvjudakamuchraydi. Masalan yertagidagisuvyuradiganqavatlarida. Ochiqsuvhavzalaridasuvqandaydirbirkuchsizbo'yalishgaegabo'ladi. Sarg'ishranglisuvundatemirtuzlariningborligidanyokigumusmoddalariborligidandal olatberadi. Buesao'simlikqoldiqlarinichirishidanhosilbo'ladi. Ubotqoqlikusuvlarigaxosdir. Suvnimyashilrangaegabo'lishimikrosuvo'simliklariborligidandalolatberadi.

Suvnihidi.Tozaichimliksuvihechqandayhidgaegabo'lmasligikerak. Istalganhidgaichimlikusuviningegabo'lishihayvonyokio'simlikmahsulotlaribiologik parchalanishidandalolatberadiyokiichimlikusvigaxosbo'lmagankimyoviybirikmalar ningborliginiko'rsatadi. Suvdaoltingugurtvodorodihidibo'lishisuvdapatogen- kasaltug'diruvchimikroorganizmlarborligidandalolatberadi. Ba'zibirvaqtlardasuvdatemirsulfidibo'lgandahamshundayhidhosilbo'ladi. Bumineralsuvlargaaxosko'rsatkichhisoblanadi. Suvdafenolnihidiyokismolanihidibo'lishisuv sanoatmahsulotlaribilanifloslanganligi

dandalolatberadi.

Suvdaxlornihidibo'lishisuvzararsizlantirilayotganvaqtdako'pxlorliohaktoshqo'shilg anliginiko'rsatadi. Undaqoldiqxlormiqdori 0,5-0,6 mg/l dan ortiq bo'ladi.

Suvning mazasi. Ichiladigan suvda hech qanday mazabo'lmasligi kerak.

Ichimlik suvining mazasi unimineraltarkibiga, haroratiga, unda erigan gazlarning konsentratsiyasiga (kislorod va karbonat angidrid) bog'liq bo'ladi. Qaynatilgan suv mazasiz bo'ladi, chunki gazlar bo'lmaydi, kaltsiy va magniy tuzlari yo'q bo'lib ketadi.

Suvni mazasini o'zgarishiyoki suvdabiror birmazahosil bo'lishi hayvon va o'simlik mahsulotlarining parchalanishida dandalolat beradi.

Suvning harorati. Ichiladigan suvni harorati +7°C - +12°C bo'lganida odamlarga juda yoqimli ta'sir ko'rsatadi.

Bunday suvchanqoq nitezqoniqtiradi, og'iz bo'shlig'idagi shilliq qavatlar nisovutib beradi, so'lak bezlari faoliyatini kuchaytiradi.

Cho'milganda suvda suzganda suvni harorat alohida ahamiyatga ega.

Yopiq suzish suv havzalarida suvni harorati +25°C - +26°C bo'lishi lozim, bu voyaga yetgan odamlarga. Bolalarga +26°C kam bo'lmasligi kerak. Tabiiy suv havzalarida suvni haroratining me'yori yo'q.

Suvni kimyoviy tarkibi. Tabiatda suv ham mavaqt ko'proq yoki kamroq mineral tuzlarni eritmalarini tutadi. Suvni mineral tarkibi nianiqlashda tuproqni yoki yer qatlamini tarkibi alohida ahamiyatga ega.

Suvni mineral tarkibi unda erigan tuzlar birlitirib suv gamilligrammlarda o'lchanadi.

Suvdagi organik moddalar. Suvdagi organik moddalar ichida hayvonotlarga xos organik moddalar alohida ahamiyatga ega, chunki kasalcha qiruvchi mikroblar shunda bo'ladi. Lekin unigigi yenko'rsatkichi bo'lib, suvni oksidlanuvchanligi hisoblanadi.

Suvnioksidlanuvchanligi. Bubirlitrsuvdabo'lganorganikmoddalarnioksidlani shiuchunsarfetilgankislorodmiqdorigaaytiladi. UmgG'litrlardaifodaetiladi. Agardasuvdaorganikmoddalarkambo'lsaunioksidlanuvchanligihamkambo'ladi. Masalantoza yerostisuvlariningoksidlanuvchanligi 2-4 mg/l, daryolarnikiesa 7 mg/l. Suvdaorganikmoddalarniborekanliginiko'rsatkichi - suvdaerigankislorodhisoblanadi. Uhammilligrammlardaifodaetiladi. Tozasuvhavzalaridaerigankislorod 3-6 mg/l, iflossuvhavzalaridaundankamroq, judaiflosbo'lsakislorodbo'lmasligimumkin.

Suvningqattiqligi. SuvniqattiqliginiundaeriganKaltsiyvaMagniyionlarihosilqiladi. Yumshoq, nisbatanqattiq, vaqattiqsuvlartafovutqilinadi. Suvniumumiyqattiqligi – xomsuvniqattiqligi, ketgaziladiganqattiqlik-suvnitindirgandayokiqaynatgandaketadiganvasuvniketmaydiganqattiqligi – suvniqaynatgandahamkamamaydi, ketmaydi. Qattiqsuvdasabzavotvamevalaryaxshipishmaydi, go'shthamyaxshipishmaydi, chunkiulardagioqsilkaltsiyvamagniybilanbirikiberimaydiganbirikmalarni hosilqiladi, bubirikmalarodamniichagida o'zlashtirilmaydi. Ichimlik suvin qattiqligi 7 mg/litrdanoshmasligikerak. Buko'rsatkichnigraduslardahamifodalash mumkin. 1 mg/ekvsuvniqattiqligi 2,8° gateng. 20° dan ortiq bo'lsa qattiqsuv, 10° dankambo'lsayumshoqsuvdebqabulqilingan.

Temirtuzlari. Suvdatemirtuzlaribo'lsazararsiz, lekinjudako'pbo'lsasuvganimachchiq, metallsimonmazaberadivasarg'ishyokisariqqo'ng'irrangberibuningtiniqliginikamaytiradi. Ichimlik suvlarida 0,5 mg/ltemirbo'lishigaruxsatetiladi (ochiqsuvhavzalarida), 1 mg/lgacha (yerostisuvmanba'larida).

Ftor. Suv tarkibidaftornibo'lishitishlarni holatigao'zinita'siriniko'rsatadi. Agardasuvdaftorko'pbo'lsa flyuoroz – tishni emalqismidaqoradog'larhosilbo'ladi, utishlarni yemirilishigaolibkeladi. Suvdaftorkambo'lsakariyeskasalligikuchayadi. Suvdaftormiqdori 1,5 mg/l danko'pbo'lmasligikerak. Unigigi yene' yori 0,7-1,0

mg/l.

Agardasuvdaftorbo'lmamayokikambo'lsasuvganatriyftorqo'shibsun'iyiravishdaftorlanadi.

Suvniepidemiologiya ahamiyati. Harxilsuvmanba'laridagitabiisuvbirqancha kimyoviy birikmalar, harxilmikroflora, gijjatuxumlari, viruslarbo'lib, odamlarni zaharlanishiga,

hamda epidemiya, endemiyaholatlariga kasalliklarga sababchibo'lishi mumkin.

Suv harxil kasallikqo'zg'atuvchilari no'tkazib turadigan muhitbo'lib shular jumlasiga yuqumli kasalliklar ham kiradi.

Suv orqali yuqadigan yuqumli kasalliklarni suv orqali yuqishideyiladi. Unga qorintifi, dizenteriya, vabo, yuqumli gepatit, poliomieli hamda hayvonlarni yuqumli kasalligini tulyaremiya va leptospiroz kasalliklari kiradi.

Suvni kasallikchaqiruvchi mikroblar bilan ifloslanishi turli yo'llar bilan borishi mumkin.

¹⁵Ulardan eng ko'pincha tarqalganlari yaxshit ozalanmagan oqavasuvlarni chiqarish, ayniqsa yuqumli kasalliklar shifoxonasidan, hayvonlar shifoxonasidan, hayvonlarning mahsulotini qayta ishlaydigan korxonalardan va sanoat korxonalaridan, kiryuvish korxonalaridan chiqariladigan suvlar. Bundan tashqari harxili yog'in-sochinlarda,

sellarda qorerish natijasida ichimlik suvlari odam axlatlar bilan ifloslanishi mumkin.

Suv havzalari yovvoyi hayvonlarning chiqindilar bilan ham ifloslanishi mumkin, xossatan kemiruvchilarni axlati yasidigib bilan, ularda esatulyaremiya va leptospiroz kasalliklarini keltirib chiqaradigan mikroblarbo'lishi mumkin.

Kasallikchaqiradigan mikroblar bilan ifloslangan suv odamlar orasida yoppasiga kasallikka keltirib chiqarishi mumkin. Yeryuzasidagi suvlarko'proq zararlanadi, arteziyan suvlarkamroq zararlanadi.

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

Sun'iysuvhavzalaridasuvni yetarlidarajadatozalanmasavazararsizlantirilmasabirqatoryuqumlikasalliklarnitarqatuvchilaribo'lishimumkin. Ifloslangansuvhavzalaridako'pinchastafilakokklar, streptokokklar, ichburug'kasalliklari, poliomielitkasalliklarichaqiruvchilaribo'lishimumkin. Tabiiysuvhavzalarida, yoppasigahammacho'miladiganjoylarda, cho'miladiganjoydaodamlarko'pbo'lsayaxshitozalanmagansuvquyilsaundayjoylardaahambakteriyalarbilanifloslanishko'riladi.

Buholatlarnicho'milishuchunjoytanlayotganvaqtdainobatgaolishlozim.

Suvnibiologikifloslanishiniko'rsatkichlari

1. Mikrobsoni – 1 mlsuvdagimikroblarsoni.
2. Kolititr – bittaichaktayoqchabo'lgansuvnimiqdori.
3. Koliindeks – birlitrsuvdabo'lganichaktayoqchasinisoni.

Mikrobsonisuvichaktayoqchasivaboshqamikroblaruchunyoqimliyokiyoqimsizekanliginiko'rsatadi.

Gigiyename'yorigaasosanbirmlsuvda	100
danortiqmikrobbo'lmasligikerak.	Quduqsuvlaridaesa
danortiqbo'lmasligikerak.	Suzishsuvhavzalaridabirmlsuvda
danortiqmikrobbo'lmasligikerak.	1000
	1000

2.5. Suvnifloravafaunasi.

Davlatstandartigaasosan "ichimliksuvi" ko'zgako'rinadigansuvjonivorlarinitutmasligikerak.

Suvta'minotmanba'lari. Suvta'minotmanba'lariasosan – yopiqsuvhavzalari (erostisuvlari) vaochiqsuvhavzalaridan (daryo, ko'l, suvhavzalaridan) iborat.

Yopiqsuvmanba'i. Yerostidagisuvlarasosanatmosferasuvlariyomg'ir, qor, daryo, ko'lsuvlarinituproqdanasta-sekinfiltrlanibo'tib, yerostijinslariqum, loy, granitqavatlaridayig'ilishidanhosilbo'ladi.

Yerostidagisuvoqadiganqavatnijoylashishchuqurligigaqarab yerostidagisuvlartuproqostivaplastlararosuvlarga boʻlinadi. Tuproqstisuvlaribirinchiengyuzaqavatdajoylashib, yeryuzasigayaqinjoylashadi. Yuqoritomondansuvoʻtmaydiganuproqqavatibilanhimoyalanmaganboʻladi. Plastlarorasidagisuvlar yernisuvoʻtadiganqavatlarinichuqurqismida, yerjinslarinisuvoʻtmaydiganqavatidajoylashganboʻladi. Bulargigiyenatomonidanaholinsuvbilantaʼminlashuchunengxavfsizishonchlihisoblanadi. Yeryuzasigachiqadigan yerostisuvlarinibuloqlardebatalib, ularjudatozayuqorisifatli, chuchukyoqimlihisoblanadi.

Ochiqsuvmanbaʼi. Ochiqsuvmanbaʼidagisuvlarkammineraltuzlarnitutishibilanfarqqiladi. Ularnifizikxususiyatlari yerostisuvlariganisbatankeskinfarqqiladi. Ularnikimyoviytarkibi, fizikxossalarivabakteriyalarbilanifloslanishidoimooʻzgaribturadi. Buoʻzgarishlaryilfasllariga, mahalliysharoitgabogʻliqboʻladi. Yilningqor, yomgʻir, yogʻganvaseloqganvaqtlarida, yeryuzasidagihammayomgʻirsuvlaribilanoqib, suvmanbaʼlariniifloslantiradi. Busuvningorganoleptikxususiyatlarinikeskinoʻzgartiribyuboradi. Ochiqsuvmanbaʼlarikoʻpchilikholatlardasanoat, qishloqxoʻjalik, maishiychiqindilarningtashlashjoyiboʻlishimumkin.

2.6.Ochiqsuvhavzalarigaqoʻyiladiganasosiygigienikmeʼyorlarvatalablar.

Ochiqsuvhavzalarigaboʻlgangigieniktalablarxuddiboshqaochiqsportinshootlarigaqoʻyiladigantalablarkabidir (havoniifloslantiruvchimanbalardan, tuproqniifloslantiruvchimanbalardan, shovqindan, koʻkalamzorlashtirish, qulaykirishyoʻllari). Bulargaqoʻshimchaqirgʻoqlarnivasuvnigigienaholatiinobatgaolinadi. Tabiiysuzishsuvhavzalarioqovachiqadiganjoydan 200-250 metryuqorigajoylashtiriladi. Bushamol,

suvto'ldin inatijasida suvni ifloslanishini oldini oladi.

Tasdiqlangan gigiename'yorlarga asosan ochiq suv havzalarini yuzasida ko'zgako'rindigan iflosliklar bo'lmashligi kerak. Suvnitiniqligi 4 metr chuqurlikda 20 sm diametrli doira oq rangli ko'rinishi kerak. Suv havzasini tagitoza, imkoniyat darajasida qumli, tekis bo'lishi talab etiladi. Suzish suv havzasida chuqurligi sportchisuzish uchun 1,7 m, suv gasakrash uchun 5 metr balandlikdan 3,8 m, 10 metr balandlikdan 4,5 metr bo'lishi lozim.

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

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

Suv vannasi ichki qismiga sopol plitalar teriladi, devorlari butun atrofi bilan suvni quyish uchun tarnov moslashtirilib, ukanalizatsiyaga quyiladi. Suv vannasi perimetri boylab 1,5-2,0 m kenglikda isitiladigan yo'laklar quriladi. Unda harorat 28-31⁰S bo'lishi kerak. Tomoshabinlar uchun o'rindiqlar maxsus to'siqlar bilan alohida-alohida holatga keltiriladi. Suv havzalarida suvni haroratima'lum me'yorga egabo'ladi. Masalan suzish uchun uni harorati 26-27⁰S, suv gasakrash, suv polosioy inlariga 28⁰S bo'lishi kerak.

Suv havzalarida unitiniqligi hamma'lum bir me'yorga egabo'ladi. Tiniqlik darajasida yabo'lishi kerakki, 20 sm diametr ga egabo'lgan oq disk suv havzasini tagida hamma joyda aniqlik ko'rinishi kerak. Suzish suv havzasida yorug'lik koeffitsienti 1/6, sun'iy yoritish me'yori 150 lk.

dankambo'imasligikerak. Suvgasakrashesuvhavzalaridavertikalyoritilganlik 75
lkdankambo'imasligikerak. Suzishesuvhavzalaridahavoharorati 26-27⁰S,
havoniharakattezligi 0,2 m/sek. gachahavoalmashinishdarajasihammaxonabo'yicha
2-2,5 martabirsoatdabo'lishilozim.

2.8. Suvningfizikxossalariumumiytushunchalar

Ma'lumkisuzishsportidasuvningfizikxossalaridegandaodatda,
uning**qovushqoqligi, zichligi, uningsiqiqligivasolishtirmaog'irligi**tushuniladi.

Suvningqovushqoqligidegandasuvningharakatlanishigako'rsatadiganqarshil
igitushuniladi. Boshqachaqilibaytganda, bizgama'lumki,
suvharakatlanishxususiyatigaega,
manashuharakatlanishpaytidasuvzarrachalarivaqatlamlaribir-birigasurkalibboradi.
Binobarin, qatlamlarsurkalganda,
ularo'rtasidaichkiishqalanishvujudgakeladivaishqalanishesao'znavbatidaharakatlan
ishgaqarshilikqiladi. Manashundapaydobo'lgankuchsuvningqayishqoqligidir.
Suvningqovushqoqligiodatdashusuvningkimyoviyxossasigaham, haroratigaham,
birqadarbog'liqdir. Suvharoratiqanchapastbo'lsa,
uningqovushqoqligishunchabalando'lad. Suvharorati 30
gradusbo'lgandauniqovushqoqligi 20% gakamayishibizgama'lum.

Suvningzichligi. Suvningzichligidebxajmbirligidagimassasigaaytiladi,
bubizgafizikadanma'lum 1 grammsuvningmassasihamishahammasuvdabiremas.
Suvqanchasho'rbo'lsa, haroratishunchayuqori, uningmassasishunchakambo'ladi,
demak, zichligikamdeganso'z. Chunonchiharoratda
4tgraduslichuchuksuvningzichligikubometrbilano'lchaganimizda 1000 kgG'm³
gateng. Sho'rdengizsuviniki 1010-1030 kgG'm.

Suvningsiqiqligi.Suvningsiqiqligiodatdashuvzarrachalarivaqatlamlariningbir-
birigako'rsatganbosimidankelibchiqadi. Shubosimqanchako'pbo'lsa,
suvningsiqiqlikhajmishunchakambo'ladi.
O'znavbatidasuvningsiqiqligidangidrostatikbosimkuchikelibchiqadi.

Harqandaysuvhattotinchholatdaturgandahamundaog'irlikkuchibo'ladi. Binobarin, gidrostatikbosimkuchisuvगतushganodamninghammaerigao'zta'siriniko'rsatadi. Odamqulog'idapaydobo'ladiganog'riqmanashubosimta'siridayuzagakeladi.

2.9.Dinamikvastatiksuzishhaqidaumumiytushuncha

Ma'lumkisuzuvchiningusuvdaolg'asariharakatlanibborishi**dinamiksuzish**deyiladi. Uniamalgaoshirishuchunodatdasuzuvchita'sirkuchlarinihosilqilishikerak. Bundayta'sirkuchlarqoidagako'ra 4 bo'ladi. **Og'irlikkuchi.**Suvningko'tarishkuchitortishkuchi qarshilikko'rsatishkuchibularorasidaog'irlikkuchidoimiygidrostatikkuchbo'libqoladivao'zgarmaydi, qolganlariesasababvavaziyatlargako'rao'zgaribturadi. Suzuvchiningdastlabkiharakatlariuningshaxsiyichkikuchlaribo'lib, suvgatayanishlaridayuzagakeladi. Tashqikuchlargaesagavdaningog'irlikkuchi, gidrostatikkuch, gavdaniitaruvchihamdasuzuvchiningusuvdaharakatlarqilinishidaxosilbo'luvchigidro dinamikakuchkiradi.

Statiksuzish

Suvगतushgansuzuvchininghammatomonigaodatda, suvningbosimkuchita'sirqiladi, debyuqoridaaytibotdik. Odamsuvaqanchachuqurtushsa, ungatazyiqo'tkazadiganbosimkuchihamortibboradi. Ammo, manashubosimkuchiningqaydarajadayuqoribo'lishigavdaningjoylashishvaziyatigav asuvningtarkibigahambog'liqdir. Chunki, odamgavdasisuvdagorizontalvaziyatdabo'lsa, ungasuvningko'tarishkuchikattahajmda, vertikalvaziyatdabo'lsa, kichikhajmda'sirqiladi. Suvningtarkibihaqidayuqoridabirkarraeslatibotdik. Demak, suvdagitincturgansuzuvchigabirvaqtningo'zidaog'irlikkuchivasuvningko'tarishkuchita'sirqiladi.

Suzuvchiningmanashundaykuchlarta'siridabo'lishistatistiksuzishdeyiladi.
 Suvninghartomondanyo'nalganitaruvchikuchlariningjambo'libyo'nalgannuqtasisuz
 uvchanlikmarkazideyiladi.
 Bumarkazodatdasiqibchiqarilgansuvningzichlashganhajmimarkazigato'g'rikeladi.

Suvningsolishtirmaog'irligi.

Suvningsolishtirmaog'irligideganda,
 odatdagavdaog'irliginingshugavdahajmidagisuvog'irligiganisbatitushuniladi.
 BufandagG'sm³ bilanifodalanadi.
 Shusababdanhamdengizsuvlaridachuchuksuvdagigaqaragandaqalqibturishnisbatan
 osonbo'ladi. Suvharoratiortibborishibilanuningzichligi, demak,
 uningsolishtirmaog'irligikamayibboradi.
 Odatdakimyoviyjihatdantozadistrlangansuv
 4tgradusharoratdaengyuqorisolishtirmaog'irlikkaegabo'ladi.

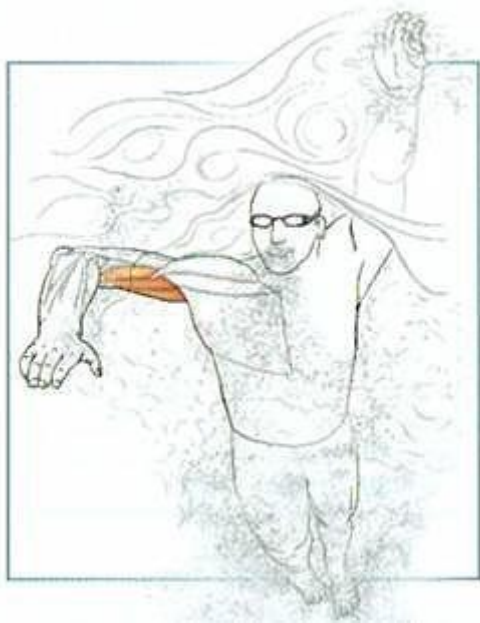
2.10. Suzuvchininganatomikvafizilogikxususiyatlari.

Ma'lumkisuzishodamningturli- tuman, katta-kichik,
 kuchlivakuchsizharakatlarnigorizontolvaziyatdabajarishnatijasidayuzagakeladi.
 Binobarinodammanashundayharakatlarniistalganchaerkin,
 istalganchauzoqvauyg'unbajarishilozim. Shunda'ozqattiq-
 harakatlarigamuayyanshaklniberaoladi.
 Buninguchunsuzuvchisportchininggavdatuzilishi,
 mushaklarningmutanosibbo'lishi,
 bo'g'imlario'ztuzilishigako'raistalganharakatlargabo'ysunaolishikerakbo'ladi.
 Bo'g'imharakatchanliginingahamiyati. Bo'g'imlariyaxshirivojlangan,
 harakatiengilsportchilargavdaholatinivaumumiyharakatlarningmutanosibliginio'zg
 artirmasdanyoybo'ylaberkinvaosonharakatqilishlarilozim. Zaruriyattug'ilsa,
 bungakattamushakgruppalarjalbqilishlarihammumkin.
 Harakatlarnikattatebranishda,
 ya'niharakatamplitudalariniuzunolibbajarishzarursportchilarsuzishtexnikasiningaso

siy shartlaridan biribo'lib, bu quvvatni energiya nite jabsarf qilishgayordamberadi.
 Qo'llarning harakatchanligi,
 bir qaraganda faqat el kabo'g'inlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi,
 aslida esa ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umurtqaning ko'krak va bel qismlari qay
 ish qoqligiga ham bog'liqdir. Umurtqaning ko'krak-yelka qismi
 yetarlidarajada harakatchan bo'lmasa, butterflyay,
 ya'ni del finusulidasuzuvchi sportchi qo'l bilan tayyorgarlik harakatlarini bajarayotgani
 da istasa-istamasa, gavdaniyu qori qismi niko'tarishga majbur bo'ladi.
 Brassusulidasuzishda esachanoq-sonayniqsatiz zabo'g'imi, boldir-
 panjabo'g'imlarining istalgancha erkin harakat qila olishi,
 ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki,
 shubho'g'imlardan bir ortasida harakatlarsal bo'lsa-
 dache klanib qolsa oyoqlar bilan kengeshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib q
 oladi. Umurtqa pog'onasining bo'g'im qismi harakatchanligi,
 qayish qoqligisust kechsa,
 krolusulidasuzayotgan sportchi nafa solish uchun talab qilingan dek,
 boshini yongaburib 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 boshiga qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarish umumhara
 katlarining shakliga, uyg'unligiga putur etkazadi.
 Buesao "znavbatida gavdani gortiqchate branishiga,
 gavdani umumholatiga ta'sir qiladi.
 Oqibatda sportchi suzish jarayonini buzib qo'yadi. Mushaklar holatining ahamiyati.
 Ma'lumki bosh miyaning ostki qismi markazlaridan kelgan impuls larning mazmuniga,
 doimiy ligiga qarab qisqaradi yoki cho'ziladi.
 Shunga qarab masalan oyoq yoki qo'l biror harakatni bajaradi. Binobarin,
 mexanikish qiladi va shu bilan odamni gavdasini harakatga keltiradi, olg'asil jitati.
 Mohir suzuvchi-
 sportchilarning tajribasida shuni ko'rsatadiki, eshishda qo'l nibe vosita lojibori chato'g'rit

utishzarur.

Ayniqsao‘rtachavauzoqmasofalargasuzishmusobaqalarida, ya’ni quvvat nitejabborishtalabetgandabuningahamiyatijudakatta.(2.11. 1 rasm)



2.11. Suvningsuyuqlikqarshiligi

Suvningsuyuqlikqarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati suvning suyuqlikqarshiligi, boshqacha qilib aytganda, suyuqliklarning mexanik harakati qarshiliklarsiz bo‘lishi mumkin emas.

Bu hodisa bilan biz shamol harakatida, yerdagi bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishda, mashinalar va “Formula-1” dagi aerodinamika suyuqlik muammolariga to‘qnashimiz.

Suv havoga nisbatan ko‘proq qarshilik ko‘rsatadi. Suv uchining joyidan ko‘chishi – bu qarama-qarshi harakat qiluvchi kuchlar – siljish va qarshilik natijalaridir. Ko‘proq natijaga erishish uchun siljish harakatlarini oshirib, qarshilikning turlari shakllarini kamaytirish kerak. 1.

Laminar suyrilik. Suyuqliklarning holatida oqim bo‘yicha bir tekisda harakat qiladilar. suyuqlik tezligi oqim chizig‘i bo‘yicha oqim xususiyatlariga bog‘liq ravishda o‘zgarishi ham mumkin. Suyuqlikning turlari shakllarini bir-birining ustida aralashmasdan harakat qiladilar. Qarshiliklarsust (galfvinda paytida qayiq yelkanlari harakati vaqtidagi havosuyriligidan ajasikabi) 2.

Girdobsimonsuyrilik.

Agaroqimchiziqlarijismbilanto‘qnashib,
o‘zyo‘nalishivatezliginianchao‘zgartirsa, laminarsuyuqlikgirdobsimongaaylanadi.
Molekulalarturlitomongaotilibketib, qo‘shnioqimchiziqlarinisurib,
o‘znavbatidaularhamgirdobsimongaaylanadilarvahokazo
(xuddishundayhamrohshamolbo‘libshiraladigan yelkankemalarning
yelkalariniolishimizmumkinbo‘lib,
ularningfoydaliishkoeffitsentigalfvindpaytidagidananchapastbo‘ladi).

3.

Girdobsimonsuyuqlikvaharhilbosim.

Harakatlanayotganjismoldidaturgangirdobsimonzonakengayib,
yuqoribosimsohasinihosilqiladivauningsiljishinito‘xtatibqoladi.
Jismatrofidagioqimchiziqlaribuzilgandahechqachonlaminaroqimhosilbo‘laolmaydi.
Buchiziqlaro‘zningoldingiholigafaqatanchakeyintushadi.
Pastbosimligirdobsimonoqimzonasiorqadashakllanib,
tortishhodisasinikeltiribchiqaradi, shuningdek, buhodisaoldingasiljishnito‘xtatadi.
Yuqorivapastbosimlisistemahosilbo‘ladi.
Uningchegarasidata’sirqilishkuchlarengyuqorivaengpastchegaralarorasidao‘zgaribt
uradivasur’atibo‘yichayuqorivapastbosimsohasiganisbatanto‘g’riproporsionalhisob
lanadi. Judakattabo‘lishimumkinbo‘lganbukuchlaroldingasiljishgato‘sqinlikqiladi.

Izoh:

Jismyokikemaorqasidaturadiganpastbosimlizonalarularningtortilishinikeltiribchiqar
adi (“Formula-2” poygachilariquvibo‘tishuchunbufenomendanfoydalanadilar).
Jismninguyokibushaklikattaahamiyatgaega. Shunisiachinarliki,
suvdaerkinturishuchunodamgavdasiningmaxsusmoslamalariyo‘q.
Shuninguchunuo‘ziningisuvdagiholatigakattaahamiyatberishikerak.

Girdobsimonsuyrilikvaoldhamdaorqatomonidanyuzagakeluvchinoqulayliklarnikam
aytirishuchuno‘ziniqat’iyyotiqholatdaushlashgaharakatqilishkerak.

4.

Qarshilikningharxilturlari.Bizsuzishdaqarshilikningasosiyuchturiniuchratamiz: -

to‘ppa-

to‘g’riyo‘naltirilganqarshilikvagirdobsimonzonalarqarshiliginibirlashtiruvchiqarshi
lik; - to‘lqinlarqarshiligi; - ishqalanishqarshiligi.

Suzuvchiniharakatlantiruvchikuch:

ko'tarishkuchi.

Suzuvchiniharakatlantiruvchikuchxuddirasmdatasvirlan-

ganidekharakatprintsipiNyutonqarshiiharakatibo'yicha,

ya'nitortishkuchivaqo'llarbilanorqagaitarishhisobigaemas,

balkiasosangidrodinamikko'tarishkuchibilanhosilbo'ladi.

Suzuvchiningjoyidanko'chishigaimkonberuvchiko'tarishkuchibirikuvchikombinats

iyasidaniborat:

-

qo'lvaoyoqlarningharakati,

ya'niularningkattaqulochyoyishinatijasidapanjavaoyoqkaftlarijoyidanko'chadi; -

alohidatayanchburchaklari,

hujumburchaklarivajoyidanko'chishyo'nalishnatijasidaqo'lvaoyoqharakatlarisuyuq

likningsuyriliksohasidayuqori-pastbosimsistemasiniyaratadi.

Bizbuhodisaniyaxshiroqtushunishvayaqqolko'rishuchunmisoltariqasidasamolyotlar

nikuzatamiz;

ularningaerodinamikaqonunlarigaasosanuchishlariniko'ribchiqamiz.Suzuvchikaftig

agidrodinamikqo'lpanjasningko'ndalangkesimiko'tarishkuchiningta'siriGidrodina

mikko'tarishkuchisuvningoqibketishhisobigako'paydi

(Nyutonninguchinchiqonuni). 1. Aerodinamikko'tarishkuchiSamolyotning

yerdanko'tarilishivauchishiuchunungamotorvaqanotlarkerak.

Motor—

buyotiqholdajoydanko'chishnita'minlovchi,

qanotningikkalatomonitagidanoqibchiquvchihavooqiminiyaratishimkoniniberuvchi

vositadir.

Qanotlarsamolyot

yerdanko'tarilishigaimkonberadi.

Shumaqsaddaqiyaliklardagihavoharakatiyaratgankuchlardanfoydalanishuchunulard

aalohidashaklbo'lishkerak.

Tekislikningyuqoritomoniqabariqligihosilqilib,

qanotningpastmoni — tekis. Havoni yengibo'tishzarurbo'lganmasofa,

ya'nisuvaylanibo'tuvchiyumaloqqirradantoqanotningorqachetigabo'lganmasofaqan

otyuzasidakattabo'lishikerak. Bernulliteoremasidanbizgama'lumki, birinchidan —

yuqoridano'tuvchihavoshundaytezlanishgaduchorbo'ladi,

uqanotningorqaqirrasigapastdanoqibo'tuvchihavooqimibilanbirvaqtda yetibkeladi.

Ko'tarishkuchiiharakatyo'nalishigaro'baruqarshilikhardoimharakatyo'nalishigaqara

ma-qarshibo'ladi.

Ko'tarishkuchiihardoimro'baruqarshilikkatikholatdabo'ladi.

Ikkinchidan —
qanotningyuqoritekisligigabo‘lganhavobosimitezlikoshishibilankamayadi.

Uchinchidan —
havoningyondanoqibo‘tishtezligikamayishibilanqanotostidano‘tuvchihavobosimior
tadi. Shundayqilib, yuqori-
pastbosimlarmashinuvisistemasito‘liqamalgaoshadivapastdanyuqorigayo‘nalganv
ertikalko‘tarishkuchiqanotgata’sirko‘rsatadi, samolyotuchibketadi.
Samolyotninghavogako‘tarilishigaimkonberuvchikuch — ko‘tarishkuchidebataladi:
- uningjadalligibosimlarayirmasigaproportsionaldir; -
uhardoimharakatyo‘nalishigaperpendikulyardir; -
bosimdagiayirmahujumburchagigabog‘liqravishdao‘zga-radi. Agarukattabo‘lmasa,
laminarsuyrilikunchaliko‘zgarmaydi, ko‘tarishkuchibo‘shbo‘ladi.
Agarburchakjudakattabo‘lsa,
ko‘tarishkuchixuddikuchlitebranuvchisuvoqimikabikamayadi.
Yokiyo‘qbo‘libketadi.

Hujumburchagiyaxshibo‘lganpaytdako‘tarishkuchikattabo‘lib,
pastgaintiluvchihavooqimlariuniNyutonning 3-qonunigaasosanoshiradi,
chunkiharqandayharakatgatengkuchliqarshiharakatbo‘lib, ularqarama-
qarshiyo‘nalgan. Havooqimining
yergaqaytishipastdanyuqorigajavobreaktsiyasiniyuzagakeltiradi. 2.

Suzuvchigakuchlarta’siriQo‘llarvaoyoqlar, shuningdekularqilganharakatlarsuzuv-
chiningasosiymotori, qo‘lvaoyoqpanjalariqanothisoblanadi.

Tayanchnuqtalariningto‘g‘rijoylanishi,
harakatlarvahujumburchaklaribirgalikdabergannatijako‘tarishkuchinikeltiribchiqar
ib, ukuchiniyo‘nalishidaharakatqiladi.

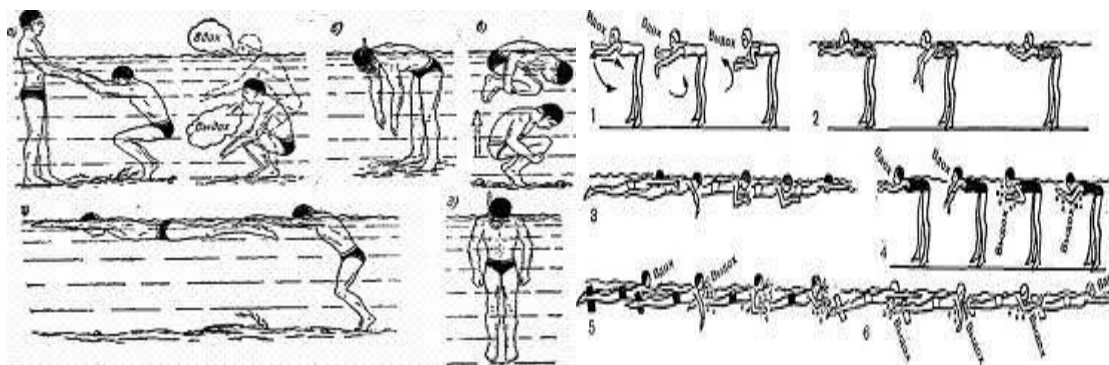
Suzuvchisezgilarivauningsuvbilanaloqasisamaradorligiuchunomilhisoblanadi. 3.

Suzuvchiniharakatlanuvchikuch 1.

Agarqo‘lvaoyoqpanjalariko‘ndalangkesiminiko‘radiganbo‘lsak,
samolyotqanotlarigao‘xshashliginiqiyinchiliksizko‘rishmumkin. 2.

Kattabarmoqlariningsuvoqibo‘tadiganyumaloqlanganqirralariorqachetidagiqolganb

- armoqlarganisbatankengroqvadumaloqdir. 3.
- Insonda qo'lsa oyoq panjalarining orqatomonianchadumaloqroqbo'ladi.
- Bundantashqari qo'lsa panjalarinidoimodumaloqshaklgakeltirish mumkin bo'lib, bu esa, qo'lning kaftiga qaraganda orqatomonidako'proqifodalangan laminarsuyrilik xususiyatlaridan foydalaniladivabuholat yuqori-
- past bosim mashinuvis sistemasiharakatinikuchaytirishgayordamberadi. 4.
- Ko'tarishkuchiqo'lsa oyoq panjalarining harakatidan paydobo'luvchilaminarsuyrilik o'rnatiladi. 5. Yuqori-
- past kibosim sistemasining boshqa harakatiqo'lsa oyoq panjalarining suvaylanibo'tuvchiyumaloqlangan qirralarivaularning orqasidagichetlariorasida amalga oshadi. -
- yuqori bosim lizonada oldtomondan; - past bosim lizonada orqatomonidan. Qo'l, oyoqlar joyidanko'chishganisbatanqarama-qarshitomongayo'nalgankuch qarshilik (ro'baro' qarshilik) debataladi.
- Ko'tarishkuchidoimoro'baro' qarshilik katikharakat qiladi. 6.
- Mavjud harakatlantiruvchikuchko'tarishva qarshilik kuchlarinatinijasi hisoblanadi.
- Yanada yuqori roqsamaraga erishish uchunko'chishyo'nalishibo'yichanatinijaviy harakatlantiruvchikuchto'g'riyo'nalganbo'lishilozim.
- Natijaviy kuchkesibo'tuvchiqo'lharakativahujumburchaginingto'g'riholatigabog'liqdir. 7.
- Agarda ko'tarishkuchiningva qarshilikning natijaviy harakatlantiruvchikuchto'g'ri proportionalaravishdakamayadi. 8.
- Qo'lsa panjalariva qo'llarga qo'yilgan harakatlantiruvchikuch yelka, tirsakvabilakbo'g'inlarining mustahkamligitufaylitayanch nuqtalariganisbatangavda ningoldingasiljishigaimkonberadi. (3-4 rasmlar)



Suzishning nazariyasoslar. Suzuvchining suvdagi siljishinegizidayotuvchiasosiy qoidalar to'g'risidatasavvurga egab o'lish quyidagilardir: 1.

Suzuvchi suvdaharakatlaganda bir qator kuchlarga siridabo'lib, ular suzuvchigavdasining suv ustida gaharakatigata' sirqiladi va undanta' sirlanadi . 2.

Texnikaning yuqoridara jasisuvdasiljish bo'yicha harakatlarni yanadako'proq unumbil an bajarishdan iborat bo'lib, bunda turlishakldagi qarshiliklarni illojiborichakamaytirish kerak.

Qarshiliklarning ikkiasosiy turio'rtasidagi farq quyidagilardan iborat: -
birinchiturgarshiliklarisusthisoblanadi, ular suzuvchigavdasigategishlibo'lib, uning tuzilishi, pishiqligi, terixususiyatlarigabog'liqdir; -

ikkinchiturgarshiliklar faol hisoblanib, ular suzuvchining siljishi uchun zarur bo'lgan holatlar va bir qator harakatlari bilan bog'liq ravishda qo'llaniladigan texnikaning tarkibiy qismlari bilan bog'liqdir.

Agar suzuvchigavdasining shakli bilan bog'liq bo'lgan sust qarshilikni o'zgartirish imkon bo'lmasa,

unda suzuvchining texnika harakatlari faol qarshilikni manipulyatsiya qilish imkonini berib, faol qarshilik yuqoridara jadagio'zgarishlarga moyil bo'ladi. 3.

Ko'pinchahisoblashlaricha, suvdasuzuvchining qo'limas, tayanch nuqtasiganisbatansuzuvchining o'z joydankochadi. Diqqat! a)

tayanch nuqtalarivao'zsezgilaringizgae'tibor bering; b)

bo'shashish va egiluvchan bo'lishnibiling; v) keskin harakatlari qilmang; g)

harakatlari kengligining yanadako'proq bilishga intiling. Xulosa qilib shuni aytish lozim:

tezsuzishuchuntayanchnuqtalarinianiqlab, ularganisbatantezjoyidanko‘chishkerak, lekinbumaqsaduchunqo‘llarnitezroqharakatqildirishkerakemas.

Bilimlarnimustahkamlashuchunnazoratsavollari

1. Suvhaqidaumumiytushunchalarnimalardaniborat?
2. Suvgigienasinimalargabog‘liq?
3. Suvningfizikhossalarigaumumiytushuncha
4. Dinamiksuzishhaqidanimalarbilasiz?
5. Statiksuzishgatushunchabering
6. Gidrodinamikagidrostatikanima?
7. Yurak-qontomirtizimigasuzishnifoydasi
8. Suzishmashg‘ulotlaridagigienikshart-sharoitlaryaratish.
9. Suzishningnazariyasoslarhaqidaumumiytushunchabering

III BOB. SPORTCHASUZISHUSULLARINING RIVOJLANISHTARIXI

3.1. Sportchasuzishusulariga umumiy xarakteristika

Tayanchiboralar: *chalqancha, krol, brass, chidamlilik, suvning qovushqoqligi, burilishlar, start, gumanist, mashq, suzuvchi, tredjen, masofa, soniya, daqiqa, jismoniy sifatlar, bellashuv, qoidala, zarba, g'avvos, FINA, rekord.*

XVI asr fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening “Gargantyuava Pantagryuel” romanida shunday usullarning tasvirlab bergan. U oʻlkan Gargantyuaning tarbiyalanishi haqida shunday yozadi: “U daryodasuzishni mashq qilardi, koʻksida, chalqancha yotib, yonbosh bilan, butun tanasi bilan faqat oyoklar bilan, daryodan bir qoʻlini chiqargan holatda kitobni bir qoʻlida ushlab, kitobganam tekki, mayshutariqasuzardi. Sportchasuzishti xnikasining rivojlanishti tarixidan maʼlum boʻlishicha, musobaqalarning mavjud, koidalarid oirasida muntazam ravishda yangi vayanada kattaroq tezlik bilan suzish boʻyicha birinchi rasmiy musobaqalardagi suzuvchilar faqat brass vayonlama — qoʻlini suvdan chiqarmay suzish usullarini qoʻllaganlar. Brass eng eski suzish usuli xam qisqa, xam uzok masofalardagi dostlab kirekord natijalaraynansh usulda foydalanib koʻrsatilgan.

Yonbosh bilan suzishning xalqona usuli (Side Stroke) XI asrning ikkinchi yarmida Ingmular tomonidan takomillashtirilgan. Inglizlar Hindiston aholisidan bunday usulda suzishning birtexnik detalini oʻzlashtirganlar, bir qoʻlini suv yuzasidan oʻtkazganlar. Natijada “Overarm Stroke” (yaʼni “qoʻl oralatib zarba” yoki “bir qoʻl bilan zarba”) usuli paydoboʻldi vaular “over-arm” nomi saklanib koldi. Uvaqtda bir-qoʻl shkak misoli ishlaganda, ikkinchi qoʻl suv yuzida xarakatlangan, oyoklari saqaychisi monish bajargan. Yonbosh bilan bunday oʻzigaxossuzish usuli rus suzuvchilariga yaxshi texnika bulgan. Ruslar uni oʻzlashtirib oʻlgunlariga qadarruslar uz daryo, qoʻllarida vadengizlarida shu tariqasuzganlar.

yilda ingliz Djon Artur Tredjen birinchi boʻlib yangi suzish usulini namoyish etdi, u “Double over arm stroke” (qoʻllar bilan ikki martada galma-galza berish) deb nomlandi. Keyinchalik uni “Tredjen-stil” deb ataydigan boʻldilar. **“Tredjen”** usulida (ruslarda bu usul “Sajenki” nomi bilan mashhur) suzuvchikoʻkragida yotib, boshini suzuvchining ustiga qoʻyib, qoʻl galma-galda neshkabi ishlab, suv yuzidan oldinga oʻtkaziladi.

1905-1908 yillarda Tredjen usulida oyoqlar bilan kesishma “kaychisimon” X. Teylortredjen usulida eng katta muvaffaqiyatlarga erishdi.

Sportga suzish tugʻilib kelayotgan davrda erkin usulda suzishning uch usuli eng koʻp qoʻllanilgan edi:

1. Koʻkrakda brass usulida suzish.
2. Yon bosh bilan suzish.
3. Tredjen usulida suzish.

Sportchilarning suzishning keyinchiligi tarqiyotini jarayonida faqat brassa qoʻllanib qoldi. Brass usulida suzish birinchi bor Daniyalik N. Vinmanning 1938 yildagi chop etilgan “Gʻavvos” kitobi da tahlil qilinib, tasvirlab berilgan. Brass erkin usulda suzish musobaqalarida, ayniqsa, uzoq masofalarda eng koʻp qoʻllanilgan boʻldi. 20-yillarda oʻrtalarigacha shu tariqada davom etdi, keyin usulning yanada tezkor usullari bilan surib chiqarildi.

1904 yildagi olimpiada oʻyinlarida shu tariqada musobaqalar nisbatida kiritildi. Ushunday olimpiada oʻyinlarida shu tariqada musobaqalar nisbatida kiritildi. Uzoq yillarda davomida u **“qurbaqacha suzish”** nomi bilan tanishildi, fakat XX asrdagi fransuzcha “Brasse” soʻzi (“qoʻl niyozish” feʼlining hosilasi) eski suzish usuliga nom berdi, usulda suzish vaqtida mumkin boʻlgan harakatlarning musobaqa qoidalarida yetarlicha tasvirlanmaganini zoʻrtopdi.

1928 yil olimpiadasida I. Indelfonso qoʻllarini sonigacha eshkaksimon xarakatlantirib brassusulidayuqorin atijak oʻrsatdi, 1954 yilda esa M. Petrusevich masafaning bir qismini suvostida suzish jahon rekordini oʻrnatdi. Shunday qilib “shungʻi brassusuzish” yuzagakeldiki, bunda qoʻl songacha harakatlantiriladigan boʻldi. Bu usulni brasstexnika ning tezkor variantideb hisoblash mumkin, lekin 1957 yilda musobaqa qoidalarining oʻzgarishtufayli sportchisi suzishida uning qoʻllari nilishima netildi.

Brassusulipaydoboʻlganidan buyon uning texnikasida jiddiy oʻzgarishlaryuzberdi, uning suzishtezligini oshirishga imkon beradigan yangi variantlarning tinimsiz izlanishi niak settiradi. Oʻtgan asrning 30-yillarida ayrim sportchilartezlikni oshirishga intilib, qoʻllarini suv yuzasidan olib oʻtabos hldilar (ingl Butterfly-buusuldasuzayotgan sportchi ulkan kapalakni eslatdi). Butterfly ay brassusulidan anchat ezkoredi. 1935 yilning 22 fevralida Amerikalik Djimmi Xigginsush buyangiusulda 100 metr masofani suziboʻtib, rasmiy musobaqalarda brassusulidayangijahon rekordini oʻrnatdi (1.10.8s). Shu yilning kuzida Qoradiningizchima tros S. Boychenko 100 metrni 1.08,099 suziboʻtdi.

3.2. Yangi suzishtexnikasining keyingi rivojlanishiga tavsif

Yangi suzishtexnikasining rivojlanishi taniqli Sobiq ittifoqsuzuvchilari Semyon Boychenkov Leonid Meshkov nomlari bilan bogʻliq. Shundan bir yil oʻtgach, 1948 yil oʻyinchilarning final poygasidlar mumtoz brassni qoʻllagan suzuvchi 200 metr masofani oʻtirgiboʻlib yakunladiva 1953 yilning 1 yanvaridan boshlab FINA brassvabutterfly ayusullarini bir-biridan ajratdi, olimpiada dasturida esa ularning har biriga alohida oʻrin berildi. Brasstexnikasini tinimsiz takomillashib bordi, natijada zamonaviy tezkor brass yuzagakeldi.

Shuyillardabatterflyaytexnikasiningyangitezkorturi

—

delfinpaydobo‘ldi,oyoqlarningbrassdagiharakatlario‘rminibutuntanavaoyoqlarningto‘lqinsimonharakatlariegalladi. 1935 yildaAmerikanlikD.Zigshuusulni (vabatterflyayuchunrekordtezlikni)birinchibornamoyshietdi. 1953 yildaVengersuzuvchisiD.Tumpekilkbordelfintexnikasiniqo‘llab,jahonrekordinio‘rn atdi.O‘shapaytdanboshlab,batterflyayusulidastartolgansuzuvchilaruningtezkorturidanfoydalanadilar.

Ko‘krakdavachalqanchayotibkrolusulidasuzishdankeyindelfintezliginako‘rauchinchiusulhisoblanalaredi,unda 1961-1962 yildachalqanchakrolganisbatanyuqoriroqnatijalarko‘rsatilaboshlandi.Hozirgivaqtdadelfinko‘krakdakrolusulidankeyintezliknuqtaiynazaridanikkinchio‘rindaturadi.

XXasrningboshlaridasuzishningyangi,engtezkorusulikrolpaydobo‘ldi.Solomonorollaridatug‘ilganA.Vikkelimusobaqalardabuusulnibirinchibornamoyshiqildi,uni yerlixalqdano‘rganganedi. U 1898 yildayoqdeyarlibugungikundamashhuoltizarbalikrolusulidasuzardi,lekinmasofanin gohiridaqattiqholdantoyganiuchununingtexnikasiommalashmaganedi.

Over-armhamdatredjenstilxalqarosportgasuzishningrivojdanishijarayonidamustaqil “yashash” huquqiniolmaydi.FaqatRossiyadavaSovetittifoqidaovr-armmustaqilsportusulisifatidatanolinardi.Mamlakatchempionatlarida (1914-1952y.) muntazanravishdamusobaqalarko‘tkazidar,erkalarning 100 va 300 metrbellashuvlaridahamdaayollarning 100 va 200metrpoygaridaSSSRrekordlarialohidaqaydetilardi.Over-armvatredjenstilusulirusmgaaylanaboshladi,chunkitezroqkrolusulirivojlanibkelayotganganedi. Ko‘krakdakrolusulidasuzishnibirinchiborqo‘llagansportchilarVengrZoltanXalmanq aragandako‘proqo‘zgartirib, ularfaoliginikuchaytirdi.R.KevilooyoqlarharakatiningtezliginiZ.Xalmangaqaraganda ko‘proqo‘zgartirib,ularfaoliginikuchaytirdi. Qo‘lning “yoyishi”

gamuvofik Kevil qarama-qarshioyoqib bilan bir harakat (zarba) bajaradi.
Ugo'yosuvda emaklardi, yangi sulning nomi ham shu bilan bog'liq.

Z. Xalman taklif etgan suzish usuli sport tarixiga "Venger chakrol"
bo'lib, R. Kevil usuli saavstraliya chakrol bo'lib kirdi. Bunday suzish texnikasi ni yanada
akomillashtirishi 1912 va 1920 yillar olimpiada o'yinlarining 100
metr kerkin usulda suzish bo'yicha g'olibi Gavayalik Dug Kaxanamokuchekigatushdi,
ujahon rekordlarini ko'pboryangilab, ilk marta ko'pdan orzu qilingan bir birdaqqachegar
asigajudayahshikeldi (1.00.4 s)

Uning orqasida krol texnikasiga jahon rekordchilari va olimpiada chempionlari Amerika
lik Charlz Daniels (1908-1910 y.), Gavayalik Dux Kaxanamoku (1912-
1920 y.), Amerikanlik Norman Ross (1918-1920 y.), Djon Veyemyuller (1922-
1928 y.), Etel Laki, Marta Norelius va Gertruda Ederle (1920-1924 y.)
yangi o'zgarishlarni kiritishdi. Uning ko'pchiligini mashhur Amerikanlik murabbiy Vilyams
Bakraxning shogirlari edi. Eng tezkor suzish texnikasi ustida Vilyams Bakrax olib bergani
zlanishlarni uning o'quvchisi Djon Veysmyuller ham mada ko'rayax shiroq amalga oshi
rdi, u ko'pchilik jahon rekordchisi olimpiada o'yinlarining (1924, 1928 y)
beshkarrag'olib edi.

Veysmyullerning krol quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi, suvga tekis yuzak kirish
h bilan boshqariladigan start, yuz qoshlarga chasuv ostida qo'lda o'ldirish "eshish"
dan avval oldinga suriladi; "yoyishish" vaqtida qo'ltirsak bo'g'imida bukilgan;
og'iz orqali tez, chuqun nafas olinadi, undan keyin bosh dastlabki holatga qaytib shu zahoti
(to'g'ridan-to'g'risuvga) burun orqali nafas chiqarildi.

To'g'ri uzatilgan, lekin bo'shqo'yilgan oyoqlar yuqoridan pastga, keyin yanay yuqoriga
Z-

tez ritmik xarakatlarni amalga oshiradi, ularning sur'ati ikkala qo'lni tulasik xarakatlar
ida vomi da oyoqlar bilan oltibor zarba bajariladi.

Yigirmanchi yillarning birinchi yarmida birkator Amerikanlik suzuvchilar, jumladan,
Veysmyuller krol texnikasini bosh kalani kidan ajratib turadigan jihatravonlik,

kayishqoqlik, ritmilik, uzluksizlik hamdabarcha xarakatlarning o'zaro aniqlikligi edi.
1920 yillari boshida V. Bakraxonning shogirdlari tomonidan ishlab chiqilgan krol texnikasi huquqaro qilonav amukammoledi, keyinchilik yarmijahon chempionlari biror jiddiy o'zgartirish kiritmagan holda undan foydalandilar.

Amerika suzuvchi, beshkarra olimpiada chempioni Djon Veystyullarning 1922-1940 yillardagi rekord natijalari oltiz arablikrolning shahshubxasiz afzalliklarini tasdiqladi. Faqat 60

yilning o'zidan butun texnika tub o'zgartirishlar kiritilab oshildi. Ko'krak krol usulida asosiy texnikasining keyingi tarakkiyotiga Avstraliyaliklar eng ko'pxis qo'shildilar. Ular suzishning mutlaq yangi texikasini yaratdilar -

bu qo'llarda ikki arablikroledi. Erkin suzish bo'yicha musobaqalarda barcha masofalarda yangi chakrolni qo'llash natijasida Avstraliyaliklar deyarli barcha jahon sovrinlarining sohibiga aylandilar (erkaklar va ayollar uchun ham).

Ular yaratgan texikaning Amerikaliklarniki dan jiddiy afzallik tomonlarini mavjud edi, qo'llanish usuliyati sifatida qat'iyat bilan darhol

"yo'yshish"ning kuchishlatiladigan qism boshlanarlardi

("veystmyuller chabosi yekeli" to'lab artaraf etildi), "yo'yshish"

harakati yarmigilgan qo'll bilan qilayotgan ishda nihoyatda faollik bilan bajariladi. Avstraliyalik suzuvchilar quvvatni oqilonaravishda tejash maqsadida oyoqlarning kuchli va tez xarakatlari dan voz kechdilar. Uning qo'll mushaklarini mustakillarini joriy kildilar. Bu Veystmyuller izdoshchilari nisbatdian yangi chakrol usulida suzuvchilarning "yo'yshish" xarakatlarini ancha tez va samarali bajarishlariga imkon berdi.

Sprinter chakrol texikasi Vladimir Burevauch murabbiyi Valeriy Vladimirovich Buret tomonidan butunlay o'ziga hostarzi data ko'millashtirildi.

O'zgarishlar quyidagilardan iborat:

Tanasuviy usulida baland tutiladigan qo'llar bilan ixroiatdatez "yo'yshish" xarakatlari bajariladi.

Ko'krakdakrol bilan bir vaqtida chalqanchakrol ham rivojlanib bordi. Mustaqil tursifatida chalqanchasuzish Polimpiada o'yinlaridan boshlab (1900y.) musobaqalarda sturiga kiritildi.

O'tgan asrning dastlabki o'nyilligamobaynida suzuvchisuzishning bu usulidabrassdan foydalanilardilar. 1912 yilo'yinlarida Garri Xebner (AQSH) birinchi marotaba qo'llarini navbatma-navbat xarakatlantirib oyoqlar bilan uchayotgandek zarbalar berib, "To'ntarilgan krol" usulini qo'llaydigan chalqanchabrass usulida suzayotgan raqiblaridan ancha o'zib ketadi.

30 yillarda chalqanchakrolning zamonaviy texnikasini boshqa Amerikalik 1936 yil olimpiada chempioni Adolf Kifer namoyish etdi.

Busuzuvchi birinchi bo'lib salt o'liban burilib, Bermeno'yinlarida raqiblari oldida katta ustunlikka ega bo'ldi. 1936 yilda 100 metr masofa chalqanchasuzish bo'yicha o'rnatgan rekord jahon miqyosidagi alabal arjasi 12 yil yengilanmay turdi. Bu usulda qo'lva oyoklar bilan "eshish" xarakatlarini texnikasiga chalqanchasuzish bo'yicha ko'pkar jahon rekordchilari Amerikalik Adolf Kifer (1935-1944 y.) va GDR suzuvchisi Roland Mattes (1967-1975y) tub o'zgartirishlari kiritdilar. 1948 yilda chalqanchakrol texnikasi biroz gina o'zgarish suzuvchilar bu usulda qo'l tirsak bo'lg'imida bukib xarakatlantiradigan bo'ldilar.¹⁶

XX asr boshlarida sportchasuzishning to'rtta usuli **brass, butterfly, ko'krakdakrol, chalqancha** usul qo'llaniladigan bo'lib ommaviy ravshida rivojlanib oshladi. Suzishning buto'rt usulini birlashtirish natijasida beshinchiturmajmualisuzish yuzaga keldi, bunda bir suzuvchi galma-galto'xtovsiz bir poygadamasofani (200 yoki 400 metr) dastlab butterfly (50 yoki 100m), keyin yanashuncha qismini chalqancha, brass va krol usulida suzib o'tadi.

Scott Riewald. Scott Rodeo. Science of Swimming Faster, 2015 United States: Human Kinetics.
Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.

Zamonaviy sport chasuzish olimpiada o'yinlarida turida e'gallagan o'rniga ko'ra ikkinchi (eng atletika dan keyin) sport turida bo'lib, unda suzuvchilarning 32 kompleksi uchun bahs yuritadilar

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. XVI asr fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening "Gargantyuava Pantagryuel" romanida suzish haqida animalarni aks ettirgan?
2. Sport chasuzish texnikasining rivojlanish tarixi haqida animalarni bilasiz?
3. Tredjen usulibuqanday usul? Tushuncha bering.
4. Yangi suzish texnikasining keyingi rivojlanishiga tavsif
5. Zamonaviy sport chasuzish olimpiada o'yinlarida turida e'gallagan o'rniga ko'ra nechanchi o'ringa e'gallaydi
6. "To'ntarilgan krol" usuliga tushuncha bering.

IV BOB.SUZISHUSULLARITEXNIKASIGAUMUMIYTUSHUNCHALAR

4.1.Ko'krakdakrolusulibilansuzishtexnikasigaumumiytushunchalar

Tayanchiboralar: *Qo'krakdakrol, texnika, yurak-qontomir, usul, kuloch, batterflyay, suvpolosi, gorizontal, tana, mushak, depsinish, kuch, bosim, antorpometriya,skalioz, brass, trampolin, amaliysuzish, faza, o'q, koordinatsiyasi, xujumburchagi.*

Aynikunlardasuzishsportidaquyidagiusullardanfoydalaniladi:

ko'krakdakrolusulibilansuzish, chalqanchakrol, brassvabatterflyay.

Ushbuusullarsharttiravishdaikkiguruhgaajratiladi: qo'lvaoyoqlarnigalma-galharakatlantirish (qulocho'tibkrolusulibilansuzishvachalqanchakrol)

hamdaqo'lvaoyoqlarnibirvaqtdaharakatlantirish (brassvadelfinchabatterflyay).

Yonboshigasuzishsportdao'zahamiyatiniyo'qotganbo'lib,

buusulsuzishnio'rgatishningdastlabkidavrida qo'llaniladi.

Aynipaytdamazkurusuldanamaliysuzish, suvpolosio'yiniva

«AlpomishvaBrachinoy» testlarinitopshirishpaytidakengqo'llaniladi

Ko'krakdakrolusulidasuzishqo'l-oyoqlarninggalma-
galvasimmetrikharakatlanishbilanta'riflanadi.
Busuzishningengtezkorvaengommaviyturidir.
Krolchisportchilarningayniqsaqisqamasofalargasuzishijudakattaqiziqishbilankuzati
ladi.
Ko'krakdakrolusuliningbudarajadakengommalashishigayanabirsababundansuvpolo
sio'yinida,
figuralisuzishvatabiiysuvhavzalaridagisuzishmusobaqalaridaqo'llanilishidadir.

Ko'krakdakrolsuzishbarchaturdagimasofalar: 50, 100, 200, 400, 800, 1500
metrga, 4x100 va 4x200 metrgaerkinsuzish, 200 va 400
metrgakomplekslisuzishkabierkinusuldasuzishmusobaqalaridaqo'llaniladi.

Tanaholati. Suzuvchitanasisuvyuzasiyaqinidavasuvbemalolog'ibtushadigan,
gorizontalgayaqinholatda («hujum» burchagi 0-8°). Boshisuvga(yuzipastga)
shundayholdaqaratilganki, suvbalandligipeshonaningyuqoriqismigato'g'rikeladi.(
5-rasm)

5-rasm



Oyoqlarharakati. Oyoqlarbilanuzluksiz, galma-
galtepadanpastgavapastdantepagaqarab (qulochyoyish, to'xtash)

suzuvchibo'yiningtaxminan 4dan 1 qismigatengamplitudabilanharakatlantiriladi. Oyoqlarharakatitananingmustahkam, gorizontolholatinita'minlaydivaharakatlanishtezgliginisaqlaydi. Oyoqningpastgaharakatiishchiyokieshkakeshishkabiholatda (bundatanaoldingaharakatlantiriladi), tepagaharakatiesa — tayyorgarlikholatda (utananingoldingaharakatlanishigata'siretmaydi) deyiladi.

Tayyorgarlikholatidagiharakat (pastdantepaga).Engbo'yiholatdaoyoqtizzabo'g'imidato'g'ritutibturiladi, oyoqkaftiichkarigaqaratilgan.¹⁷

Tanaganisbatanoyoqqiyaholda, negakiutos- sonsuyaklaribo'g'imiqismidabukilganholdabo'ladi. Yuqorigaharakattos- sonsuyaklaribo'g'imiqismidagioyoqnito'g'rilashbilanboshlanadi. Gorizontolholatgakelgungaqadaroyoqto'g'riholdatutibturiladi. Keyinoyoqtizzaqismidabuqiladi, boldirvaoyoqkaftitepagaharakatlanishnidavomettiradi. Shupaytdaoyoqtos- sonsuyaklaribo'g'imiqismidapastgaqarabharakatlantiriladi. Sonningoldyuzasivatana (tos-sonsuyaklaribo'g'imiqismi) o'rtasidagiburchak 165-170°, boldirvasonningorqayuzasi (tizzabo'g'imi) o'rtasidagiburchakesa 130-140° bo'lganda, oyoqningpastdantepagaharakatiyakunlanganhisoblanadi.¹⁸

Ishchiholat (tepadanpastga) oyoqnitizzavaboldir- oyoqkaftibo'g'imlaridabirin-ketinto'g'rilashhamdabirpaytningo'zidatos- sonsuyaklaribo'g'imidabukishbilanboshlanadi. Bupaytdaoyoqningbarchaqismlaripastgaqarabharakatlanadi. Keyinboldirvaoyoqkaftipastgaqarabtizzabo'g'imidaoyoqnito'liqto'g'rilagungaqa darharakatlantiriladi, sonesaboldirvaoyoqkaftidanoldintepagaqarabharakatlantirilaboshlaydi.

¹⁷ Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish 0 'zDJTI 2010.

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

Sonning bunday ilgari lamaharakat yoqqaftining pastga qarab harakatlanish tezligi ning butun yoqning qamchisi monharakatitufayli oshishiga turtkibo'лади.

Ishchi holat yoqtizabo'g'imidato'liqto'g'rilanganida yakunlangan hisoblanadi.

Qo'llar harakati. Bitta qo'lning harakatlarisikliquyidagibosqich

(fazalar) dan iborat:

qo'lning suvgakirishivaoqimkelishi,

qulochochishning tayanch qismi,

qulochochishning asosiy qismi,

qo'lning suvdanchiqishi, qo'lning boshuzra harakati.

Qo'lning suvgakirishivaoqimkelishi.

Havodaharakatlangandan so'ng tirsakdabiroz bukilgan qo'l suvgato'g'riburchakostida yelkasuyaklaribo'g'imidan oldin kiritiladi va shu tariqaharakat davom ettiriladi: panja, bilak, yelka.

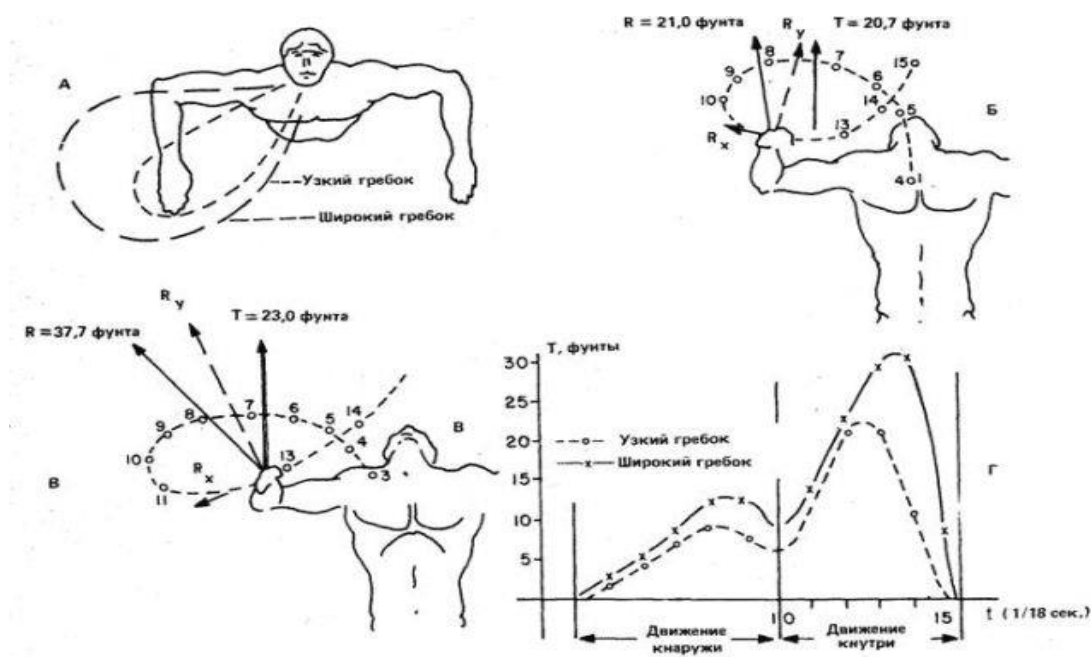
Keyin qo'lto'g'rilanadi va xuddishuholatda oldingahamdapastga harakatlantiriladi.

Oqimkelishitugaganda qo'l tizabo'g'imidabiroz buqiladi,

panja esaharakatyo'nalishigaperpendikulyarholatda qayriladi.

Bunda qo'lyuzabilan birgalikda taxminan $15-20^\circ$ gatengburchak hosil qiladi. 6-rasm

6-rasm



Qulochyoyishningtayanchqismi. Oldingavatepadanpastgaharakatlantirilayotgan qo'ltirsakbo'g'imida $135-140^\circ$ gatengburchakostidabukilishnidavomettrib, panjatananingbo'ylamao'qibo'yichasiljiydi.

Bufazaningoxiridagorizotalo'qvaqo'lo'rtasidagiburchak 40-
 45° gatengbo'lgandapanjavertikalholatgakeladi.

Qulochochishningasosiyqismi. Tanasuvostidaharakatlanib, qo'ltirsakbo'g'imidabukilishnidavomettrib, qulochningo'rtasida yelkavabilako'rtasida $90-100$ gradusgatengburchakhosilqiladi. Keyinqo'lastasekinto'g'rilanib, qulochningasosiyqismideyarlitekisholatdayakunlanadi. Qulochningasosiyqismi qo'ltossuyaklarichizig'iga yetkandayakunlanganhisoblanadi.

Qo'lningsuvdanchiqishi. Qo'lpansajisonqismiga yetibkelgandatananioldingaharakatlantirishgaqaratilganfaolmushakharakatlartoxtiladiva yelkabo'g'imisuvdanchiqadi. Keyingiondabirin-ketin yelka, bilak, panjahamsuvdanchiqib, qo'lningsuvustidanharakati (olibotilishi) boshlanadi. (7 - rasm)

Qo'lningsuvustidanharakati Bukilganyoki yarimbukilgan qo'lortiqchaharakat sizqisqamasofabo'y labsuvdanchiqariladivasuvgakiradi. Bu harakat paytidatirsakbirozko'tarilgan, panjaesasuvyuzasigayaqintutib turiladi.

7-rasm



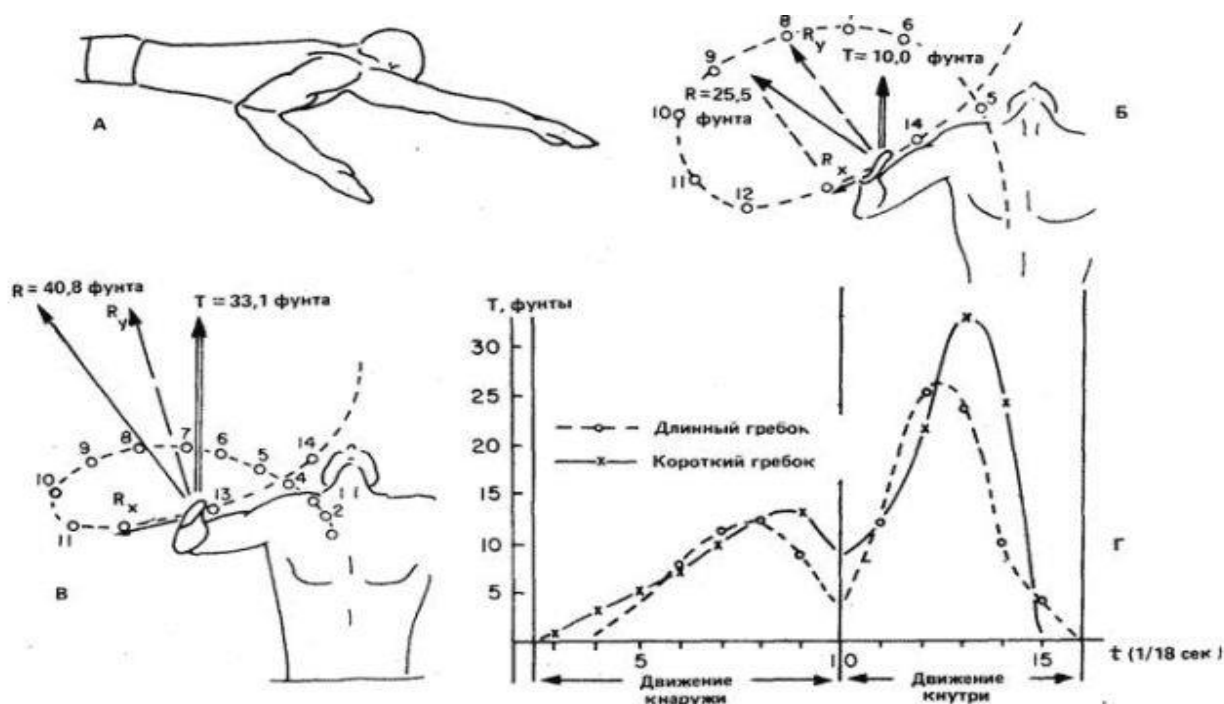
Ko'krakdakrolusulidasuzishdaqo'lharakatlarinito'g'rimuvofiqlashtirishharbirsikldavomidasuzuvchiharakatitezliginiengyuqori, nisbatanmaromlirog'bo'lishigaturtkibo'ladi. Shusababqulochochishningasosiyqisminibirqo'lbilanyakunlashvaikkinchisibilanqulochochishniboshlasho'rtasidagipauzashundaybo'lishikerakki, bundasuzuvchiharakatiningerishilgantezligisaqlanibqolishizarur.

Nafasolish. Harakatlarningbittasiklimobaynidabirmartanafasolinadivabirmartachiqariladi.

Nafasolishuchunboshqulochoyoyotgantomon(o'ngyokichap)gaog'izsuvyuzasidan yuqoridabo'ladiqantarzdaqaratiladi.

Nafasolishtezvafaolravishdakengochiqog'izbilanqo'lningsuvustidagiharakatiningyarmidaamalgaoshiriladi. Shundanso'ngboshsuvga (yuzqismibilanpastga) qaratiladivadarholavvalog'iz, so'ngraburunbilannafaschiqarishboshlanadi. Nafaschiqarishnafasolishganisbatandavomliroqbo'ladi, nafasolishvachiqarish, shuningdek, nafaschiqarishvaolisho'rtasidapauzabo'lmasligidarkor.(8-rasm)

8-rasm_



Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi). Ko'krakdakilari bilan susuzishda qo'l-oyoqlar ishchi harakatlarining uzluksizligi, barcha harakatlarning nafas olish bilan aniq muvofiqlashtirish hisobiga yuqori tezlikka erishiladi.

Agar susuzuvchi o'ng qo'l harakati ostida nafas olsa, bupaytda chap qo'l oqim kelishifazasida bo'ladi, o'ng qo'l suvyuzasidan olib o'tilishi harakatining birinchi yarim qismini amalga oshiradi, o'ng oyoq tepadan past gazarib bajaradi, chap oyoq esa pastdantepagako'tariladi. Agar nafas olish chap qo'l ostida amalga oshirilsa, u holda shunga muvofiq o'ng qo'l, o'ng va chap oyoqlar holatlari o'zgartiriladi.

4.2. Chalqanchasiga krolusulitexnikasi

Chalqanchasiga krolusulioyoq va qo'llarning galma-gal uzluksiz harakatlari bilan izohlanadi.

Uning boshqa susuzish sport usullaridan asosiy farqlitomonitana holati va nafas olish (bu harakat susuv ostida amalga oshiriladi) dadir. Tezlik ko'rsatkichlariga ko'ra, chalqanchasiga krol ko'krakdakilari bilan susuzish va delfin usulidan keyingi uchinchi

o'rindaturadi.

Amaliysuzishdaujabrko'rganinon,
turliyuqlarnitransportirovkaqilishvaularnisuvdashatakkaolishdaqo'llaniladi.

Chalqanchasigakrol 50, 100 va 200 metrgasuzish, 200 va 400 metrga (masofaningikkinchiqismi 50 yoki 100 metrbo'ladi) komplekslisuzishmusobaqalari, shuningdek, 4x100 metrgakombinatsiyaliestafetaningdastlabkibosqichidaqo'llaniladi.

Tanaholati. Suzuvchitanasisuvyuzasiyaqinidavasuvbemaloloqibtushadigan, gorizontalgayaqinholatda («hujum» burchagi 6-10°), yelkalarbirozko'tarilgan. Boshisuvda, yuzitepagaqaratilgan, iyagibirozko'krakqismigatushirilgan. (9-rasm)

9-rasm



Oyoqlarharakati. Ko'krakdakrolusulbilansuzishdabo'lganikabioyoqlarbilanu zluksiz, galma-galtepadanpastgavapastdantepagaqarab (qulochyoyish, to'xtash) suzuvchibo'yiningtaxminan 3dan 1 qismigatengamplitudabilanharakatlantiriladi. Buharakatlartananingmustahkamgorizontolholatinita'minlaydivaoldingaharakatlani shtezliginisaqlaydi. Oyoqningtepagaharakatiishchiyokieshkakeshishkabiholatda (bundatanaoldingaharakatlantiriladi), pastgaharakatiesa — tayyorgarlikholatda) deyiladi.

Tayyorgarlikholatidagiharakat (tepadanpastga).Engyuqoriholatdatizzabo'g'imidato'g'ritutibturiladigan, oyoqkaftiichkarigaqaratilganoyoqsuvyuzasiyaqinidatanaganisbatanbirozqiyaholatd abo'ladi.

Pastgaharakattos-

sonsuyaklaribo'g'imidaoyoqnito'g'rilashbilanboshlanadi. Gorizontolholatdano'tib, to'g'ritutibturilganoyoqtos-sonsuyaklaribo'g'imidataxminan 170°gatengburchakostidabukilganholdapastgaqarabharakatlantiriladi.

Keyinoyoqtizzaqismidabukilib,

bupaytdaboldirvaoyoqkaftipastgaharakatlanishnidavomettiradi, sonqismiesatos-sonsuyaklaribo'g'imidato'g'rilanib, tepagaqarabharakatlantirilaboshlaydi.

Sonningoldyuzasivatana (tos-sonsuyaklaribo'g'imi qismi)

o'rtasidagiburchak taxminan 130-140°gatengbo'lganda,

oyoqning tepadan pastgaharakati yakunlangan hisoblanadi.¹⁹

Ishchiholat (pastdantepaga). Tepagaharakatoyoqnitizzavaboldir-oyoqkaftibo'g'imlaridabirin-ketinto'g'rilashbilanboshlanadi

(bundaoyoqnito'g'riholatgakeltirishqulochyoyishningengso'ngida amalga oshiriladi)

, tos-sonsuyaklaribo'g'imibukilishdada vometriladi. Bupaytdason,

boldirvapanjatepagaqarabharakatlantiriladi.

Tizzabo'g'imisuvyuzasidabo'lgandasontepagaqarabko'tarilayotganboldirvaoyoqkaftidanoldin pastgaqarabharakatlantiriladi.

Sonningpastgabundayilgarilamaharakatoyoqningtizzabo'g'imidatezto'g'rilashgaimkonyaratadivabubilanoyoqpanjasiningtepa-pastgako'tariliburilishitezligini oshiradi.

Mazkurharakatnatijasidaoyoqpanjasima'lumtortishishkuchini hosilqilib,

usuzuvchitananingoldingaharakatlanishigaturtkibo'ladi.

Oyoqtizzabo'g'imidato'liqto'g'rilanganidaishchiholatyakunlangan hisoblanadi.

Qo'llarharakati. Bitta qo'lning harakatlari siklibo'yidagibosqich (fazalar)dan iborat:

qo'lning suvgakirishivaoqim kelishi, qulochochishning tayanch qismi,

qulochochishning asosiy qismi, qo'lning suvdanchiqishi, qo'lning boshuzraharakati.

Chalqanchasigakrolusulida qo'llar bilan qulochyoyishning texnikasi 2 xil variantibor:

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

to'g'rivabukilganqo'libanqulochyoyish.

To'g'riqo'libanqulochyoyishnisbatnosonbo'lib,
aynipaytdamaksimal tortishish kuchining harakatimuddati qisqabo'lganitufaylisamara
sizroqdir.

Qo'lningsuvgakirishivaoqimkelishi. Qo'lsuvgakiritilayotganpaytdanabo'yl
amao'qbo'yichasuvgakirganqo'ltomongaburilishniboshlaydi.

Shungamostarздаqo'ltepa-pastgavayongako'tarilib, tushiriladi.
Judaqisqaoqimkelishiso'ngidaqo'ltirsakdabukiladi,
panjaperpendikulyaryo'nalishdaharakatlanadivasuvni «olish»niboshlaydi.
Bularningbarchasi 15 santimetr dan ortiq bo'lmaganchuqurlikdasodirbo'ladi.

Qulochyoyishningtayanchqismi. Pastgavaoldingahamdayongaharakatlantiri
layotganqo'ltirsakbo'g'imida 160°gachaburchakostidabuqiladi,
bundatirsakpastgatushadi,
panjaesatirsakdanyuqoridanaharakatiningyo'nalishigaperpendikulyarholatdajoyla
shtiriladi.

Qulochyoyishningasosiyqismi qo'lorqagaharakatlanaboshlagandakuzatiladi.
Tanabo'ylaborqagaharakatlantiralayotganqo'ltirsakbo'g'imidabukilishnidavomettir
ib, qulochningo'rtasida
yelkavabilako'rtasidatxminan 120°gatengburchakhosilqiladi.

Panjasuvvyuzasidayaqinida, tirsakesapanjadapastdaturadi.
Mazkurfazaningikkinchiqismidaqo'lpanjaqismidato'g'rilanib,
qulochyoyishningasosiyqismipanjasonqismiga yetibborgandayakunlanadi.
Qulochyoyishningasosiyqismimobaynidapanjaharakatyo'nalishiganisbatanperpend
ikulyarholatdasaqlanadivasuvvyuzasiyaqinidabo'ladi.

Qulochyoyishharakatiningtezlashishigatananingbo'ylamao'qbo'yichataxminan 25-
30°gaburilishhamturtkibo'ladi.

Qo'lningsuvdanchiqishi. Qo'lningsuvdaharakatlanishiyakuniga yetkanda,
panjasonqismi yaqinidabo'lib,

qulochyog'ishdafaollashadigan mushaklar harakatlari to'xtaydi. Keyin birin-
ketin panja, bilak, yelkasuvdachi qib, qo'lningsuvustidan harakati (olib o'tilishi)
boshlanadi.

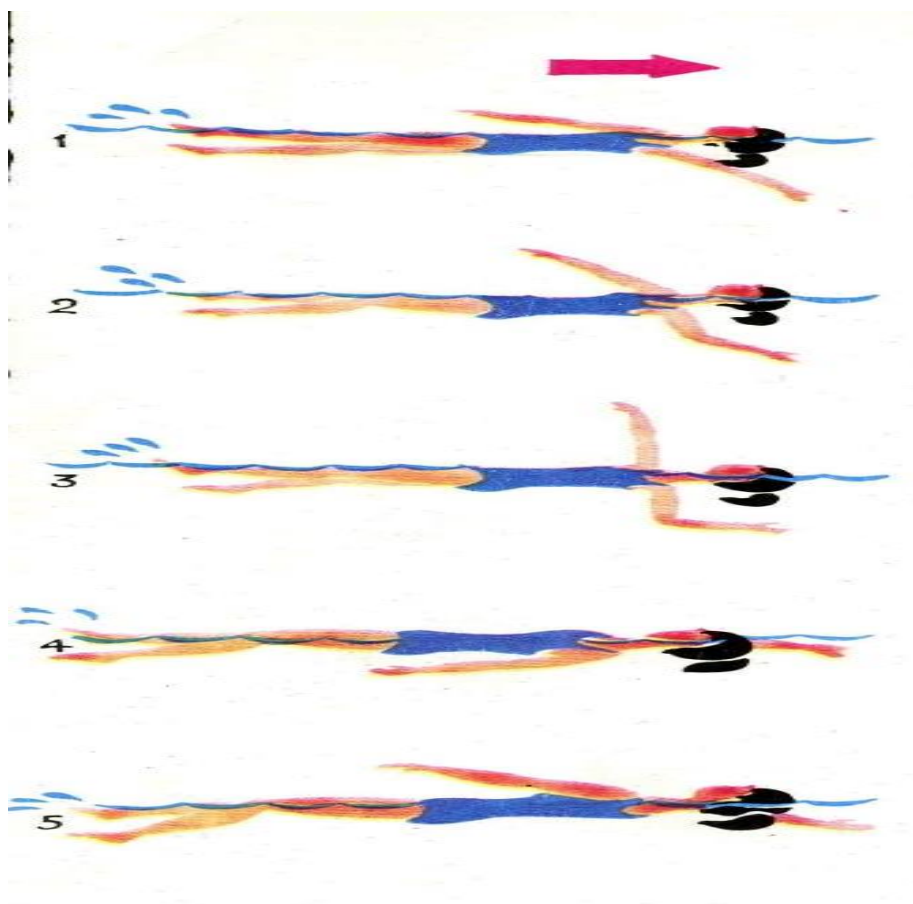
Qo'lningsuvustidan harakati. To'g'ritutib turilgan qo'l bilan tezkor harakat
yelkabo'g'imida ham davrikali yoki 15° dan ortiq bo'lmagan tashqiburchak ostida joyla-
shgan tekislikda amalga oshiriladi.

Qo'lningsuvustidan harakati yakunida kaffaqtashqariga qaratiladi.

Nafas olish. Chalqancha sig'irib olinib, nafas olish muhit sharoitlari
gabog'liq bo'lmasa-da (bundan nafas olish va chiqarish suvustida amalga oshiriladi),
nafas olish uzluksiz vama'lum maromda bo'lmog'idankor.

Nafas olish kengochiqog'iz bilan qo'lningsuvustidagi harakat paytida,
nafas chiqarish esa — qo'lningsuvdagi harakati vaqtida amalga oshiriladi. (10-rasm)

Harakatlarning umumiy o'zaro muvofiqligi (koordinatsiyasi). Qo'l-
oyoq harakatlari muvofiqligi qo'yidagi cha amalga oshiriladi:
o'ng qo'l gaoqim kelganda, chapoyoq bilan pastdantepagazarb bilan uriladi
(ayni paytda o'ngoyoq pastgatushadi);
harakatni davom ettirgan holda o'ng qo'l qulochyoyishning tayanch va asosiy qismini am-
alga oshiradi, chapoyoq pastga harakatlanadi
(ayni paytda o'ngoyoq tepagazarb bilan uriladi);
keyin o'ng qo'l qulochyoyishning asosiy qismini bajaradi,
chapoyoq yanpastdantepagazarb bilan uriladi (o'ngoyoq pastga harakatlanadi).
Chap qo'lning qulochyoyish harakati ni oyoqlar harakati bilan muvofiqlashtirish xuddish
utartib dakechadi.



4.3. Delfinlubidasuzishtexnikasi

Delfinlubidasuzishqo‘l,
 oyoqlarnisimmetrikharakatvagavdaningtulqinsimonharakatidaniborat.
 Tezlikjihatdandelfinlubidasuzisherkinuslubdankeyinikkinchio‘rindaturadi.
 Amaliysuzishdauningaxamiyatiunchayuqoriemas.

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

Delfin uslubidagi suzishdagi harakatlarning uyig'unlashuvining bir nechta variantlari bor (oyoqni birurishli, oyoqni ikkiurishli va oyoqni uchurishli uyig'unlashuvi). Eng ommalashgan turib oyoqni ikkiurishli variantidir. Bu variant harakatining xarbiy davri – qo'llarning bir harakati, oyoqlarning ikkiurilishi, birmarta nafas olish va nafas chiqarishdan iborat.

Gavdaning holati. Delfin uslubidagi suzishda suzuvchining gavdasi suv sathida chozilgan va yuzi pastga qaragan va suv gasho'ng'igan holatda bo'ladi.

Gavdaning to'liq simon harakati va yelka qismining vertikal yuzadagi gima'lum darajadagi silkinishi, «zabt» etish burchagi bir davrdavomida, $\pm 20^\circ$ chegarasida bo'ladi. (11-rasm)

11-rasm



Oyoqlar harakati.

«Delfin»

uslubida oyoqlar bir vaqtda uzluksiz tepadan pastga, pastdan tepaga harakatini bajaradi. Bu harakatlarda suzuvchining gavdasi faol qatnashadi.

Tayyorlanish harakatlari (pastdani yuqoriga).

Yuqoriga harakat oyoqlarni to'ssuyagida to'g'rilashdan boshlanadi.

Bir vaqtning o'zida gavdaning bel qismi buqiladi va to'sqismi pastga tushiriladi.

Gorizontal holatga yetkunga qadar, oyoqlar yuqoriga to'g'rilanib harakat qiladi,

shundansungtizzabo‘g‘inidabukilaboshlaydisonningorkayuzasivaboldirorasidataxm
inan 115—135° burchagiostidabo‘ladi.
Buharakatdavomidaoyoqkaftilarichkarigaburiladi, tizzalaresa 15-20 sm.
oralig‘idayoyiladi.

Ishchiharakat (yuqoridanpastga) Oyoqningvaboldirbo‘g‘inlarini
(xaraktningoxirida) ketma-ketto‘g‘rilanishi,
birvaqtningo‘zidaoyoqlarningtossuyagidanpastgabukishvagavdaningbelqismiuyuqor
igako‘tarishdanboshlanadi. So‘ngraboldirvaoyoqkaftlarpastgatezharakatqiladi,
belvatosqismiesasuvsathigayaqinlashadi.

Qo‘llarharakati. Delfinuslubidasuzishdaqo‘llarningharakatisiklikuyidagidavr
lardaniborat: qo‘llarningsuvगतushibvasuvyuzasidakiskasirpanishi,
qulochootishningtayanchqismi, qulochootishningasosiyqismi,
qo‘llarningsuvdanchikishi, vakullarningsuvyuzasidano‘tishi.

Qo‘llarningsuvगतushibvasuvyuzasidakiskasirpanishi. Suvyuzasidagiharaka
ttugagandankeyin, to‘g‘rivataranglashmaganqo‘llartaxminan
yelkakengligidavaquyidagiketmaketlikdatushiriladi: kulochotishbo‘g‘inlari ,
bilakva yelka. Sungrato‘g‘rilangankullarsuvdaoldingavapastgaharakatboshlaydi.
Kullarsuvyuzasiganisbatan 15-20
gradusgako‘tarilgandasuvyuzasidasirpanishtamomlanadi

Qulochootishningtayanchqismi.

Qulochootishningbuqismiyo‘llarningbilakvaqo‘lpanjasibo‘g‘inlariningbukilishibilan
boshlanadi. Qo‘llarpastgaqarabharakatniboshlaydi,
shubilanbirgaqo‘lpanjalarisuzuvchiningharakatyunalishganisbatanperpendikulyarh
olatigayaqinlashadi. Qulochootishningtayanchqismiyo‘llarningsuvorasidagiburchak
30° bo‘lgandatugaydi.

Qulochootishningasosiyqismi. Pastgavaorkagaharakatlanishda,
qo‘llarbilakbo‘g‘inlariningbukilishinidavomettiradi,

qo‘lpanjasilarga oldinga oldidan orqaga karatilgan harakatni tortish kuchini maksimal darajaga boradi.

Qo‘lcho‘tish paytida qo‘llar tirsak o‘rta qismiga yong‘in harakat qiladi, kulpanjasi laresa yelkakengligida bo‘ladi yoki gavdaning kundan utadigan vertikal holatga yaqinlashadi. Qo‘llarning suvdan chikishini yengillashtirish uchun qulocho‘tish asosiy qismining oxirida qo‘lpanjalarini harakat orqaga abirvaqtning o‘zidagi gavdan biroz yong‘in harakatlantiriladi.

Qo‘llarning suvdan chiqarish. Suvdan qo‘llar shunday ketma-ketlikda chiqariladi: yelkalar, bilak va qo‘lpanjalari. Shub bilan birga qo‘llar tirsak qismi dabirvaqtning o‘zida biroz bukiladi.

Qo‘llarning suvyuzasidagi harakati. Deyarli to‘g‘rilangan qo‘llar birvaqtning o‘zida yontara forka li suv ustida ortiqchakuchishlatmasdan, ammokattatezlik bilan harakat bajaradi. Suv yuzasidagi harakat vaqtida qo‘lpanjalaritashqitomonisuv gakaratilgan holatda bo‘la divasuv gabo tirisholdidan pastga qaratiladi.

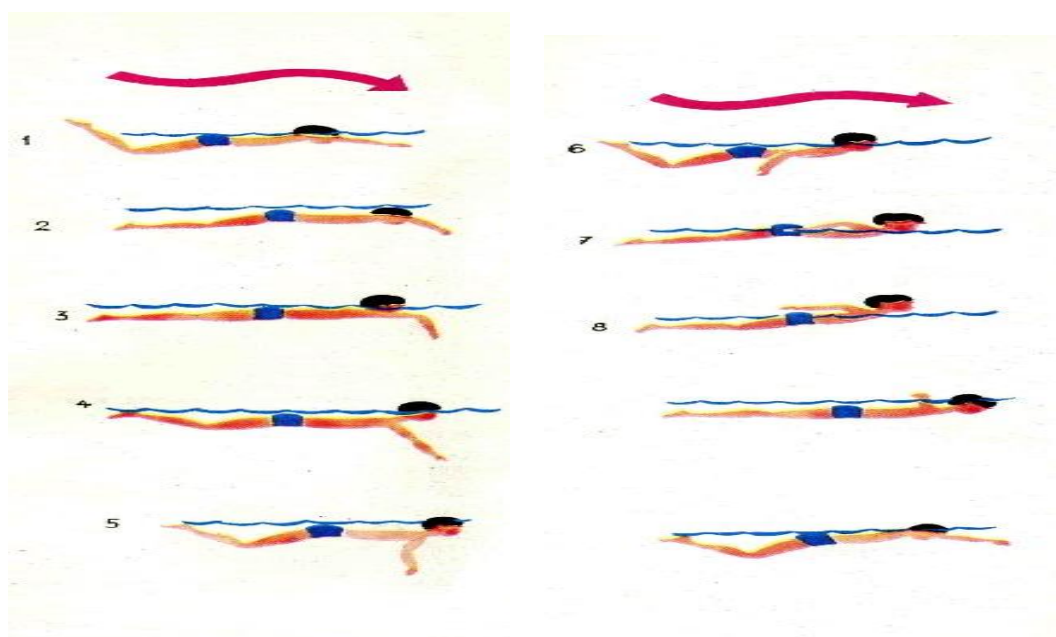
Nafas olish. Qo‘lcho‘tishning asosiy davri oxirida yelka qismi eng yuqori holatda bo‘ladi. Shu paytda bosh suvyuziga ko‘tariladigan nafas olish boshlanadi va qo‘llarning suvyuzasida giharakat birinchi yarmida to‘xtaydi. Keyin bosh suvgatushiriladi, qo‘llaresa suvyuzasidagi harakatni tugatadi. Qisqatana fufusdansa‘ng nafas chiqarish boshlanadi va siklo xirigachadavometadi.²⁰

Harakatni umumiy muvofiqligi. Xarakatni umumiy uyg‘unlashuvi (birlashishi) kuyidagicha vujudga keladi: to‘g‘rilangan qo‘llar suvyuzasida harakat boshlagan paytda

²⁰Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

(bosh suvgatushirilgan holatda) oyoqlar yuqoridan pastga birinchi urilishni boshlaydi. Bu holat qo'lochlarning harakatini tugayotganda to'xtatiladi. So'ngra, qo'llar qo'lochlarning harakatini tayanch va asosiy qismini 3/1 bajaradi. Oyoqlar esa oxirgi yuqori vaziyatga ko'tariladi. Oyoqning yuqoridan pastga bo'lgan ikkinchi harakat qo'llarning suv yuzasidagi harakatning kolgan 3/2 qismiga mostushadi. Qo'llar to'ssuyagibilantenglashganda oyoqlar nisuvga urilish to'xtaydi. (12-rasm)

(12-rasm)



Qo'llar nisuvdanchiqarishdasi suv yuzasidagi harakat va oyoqning suvgakirish vaqtida ikkinchi marta eng yuqori holatini egallaydi. So'ngra harakat siklitakrorlanadi.

4.4. Brassusultexnikasi

Brassuzishningqadimiyvakengtarqalganturlaridanbiri.
 Uamaliyjihatdankattaahamiatgaegabo‘lib,
 suvgacho‘kayotganodamlarniqutqaribqolishdahamdakiyimboishbilansuzishdaqo‘lla
 niladi. Brassusulibarchasuvsportimusobaqalaridasturlarigakiradi.
 Dastlabkiholatdasuzuvchininggavdasigorizontal, yuzisuvichidabo‘ladi,
 kaftlarpastgaqaratilganholdaqo‘llarsuvostidaoldingauzatilgan,
 oyoqboshmoldoqlaribir-birigategibturganiholdaorqagauzatilganbo‘ladi.
 Kaftlaryontomongaburilib, panjalaregilib,
 ikkiqo‘likkitomongabirozpastroqqaeshadi.Eshish yelkachizig‘igachadavometadi.
 Og‘izsuvdanchiqariladihamdanafasolinadi. Avvalosekin-astaeshiladi,
 tezlikborgansarioshadi.
 Suzuvchiikkalakaftibilansuvgatayanganganinisezibturadivashundanfoydalanibgavdasi
 nioldingasiljitadi.Eshibbo‘lgandankeyinikkiqo‘lyanaoldingacho‘ziladi,
 tirsaklarpastgatushiriladi, qo‘llaroldingacho‘zilib, 5-10 smchuqurlikdaasta-
 sekinbir-birigaboribtegedi. Shupaytdaikkalatizzabukilib,
 oyoqlargavdagatomontortiladi, tizzalarikkitomongakeriladi. Nafasolinmaydi.
 So‘ngraikkalaqo‘lhamoldingauzatiladi. Tizzalarbir-birigabirozyaqinlashadi,
 tovonlarhamikkitomongauzatiladi,
 sonlarningichkitomonivatovonlarbilansuvgatayanganganholdaoyoqlarohistaginauzatila
 di, sonvatovonlarjipslashadi. Oyoqlarnikerishharakatiasta-
 sekinjipslashtirishharakatigaaylanaborishi, tezharakatqilishbilantugallanishikerak.
 Oyoqlarningbundayharakatlanishibrassusulidasuzgandakattaahamiatgaegadir.
 Shuninguchunhamunito‘g‘ribajarishgaalohidae’tiborberishkerak.²¹Qo‘llarcho‘zilib
 oddiyginaharakatqilganligivaoyoqlarganisbatankamroqyo‘lnibosibo‘tganligisababli
 ,
 oyoqlarniishlatib,eshishgaqaragandaikkalaqo‘lnicho‘zishharakatioldinroqtamombo
 ‘ladi. Qo‘llarsuvdanchiqqanzahotinafasolishboshlanadi.

²¹Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании (Методические рекомендации) Т-2007

Aynibirvaqtdaqarshidankelganto‘lqinjag‘nisuvgako‘mibo‘tadi,
 shuninguchunhamnafasnisuvtagidachiqarishkerak.Endioyoq-qo‘llaruzatilgan.
 Nafaschiqarishtamombo‘lgan. Suzuvchioldingasiljimoqda.
 Suzishteziqamayganzahotisuzuvchieshishharakatiniyanatakrorlaydi,
 buharakatlarsiklibirin-ketinbajarilibturiladi.(13-rasm)

(13-rasm)



Brassusulidasuzishnio‘rganish.

Brassusulidasuzishtexnikasiningengmuximtomoniiikkalaoyoqlarniishlatishmashqlar
 ibilandastavvalqirg‘oqdao‘tirganholda, keyinchaliksuvdashug‘ullanadilar.
 Ularnipuxtarogo‘zlashtiribolibuchunharakatlarniavvalbo‘lib-bo‘lib,
 keyinchalikbiryolao‘rganiladi. Chunonchibirdegandaoyoqlarqimirlamayturadi,
 ikkidegandaoyoqlarbukiladi, tovonlarikkitomongaqaratiladi,
 uchdegandago‘yosuveshilgandekdoiraviyharakatqilinadivaoyoqlarrostanadi,
 tortdegandaoyoqlarharakatsizturadi. Ikkidegandaoyoqlarharakatsizturadi.

Ikkidegandaharakatsekin, uchdegandaesa, tezbajariladi. Brassusulidasuzgandaginaoyoqharakatlarinio‘rganibolgandansongavvalquruqlikda, keyinengashibturganholda, suvichidaqo‘lharakatlario‘rganiladi, so‘ngraqo‘lharakatlarininafasolishbilanmoslabajarishnio‘rganishkerak. Eshgandaa vvalkaftlaryozilmaydi, keyinchalikqo‘llarnito‘g‘riharakatlantirishusullarinio‘zlashtiribolgandankeyinbrass usulidakaftlarniikkitomongayozibbirdanigaeshaboshlansa, xatolargayo‘lqo‘yiladi. Ularkaftbilansuvvatayanayotganlarinisezib, kengqulochoyozibeshaboshlaydilar. Qo‘lvaoyoqlarharakatlaritexnikasinio‘zlashtiribolgandanso‘ngavvalboshsuvdabo‘l ganiholdaso‘ngrabarchaharakatlarnivanafasolishnibir-birigamoslashtiribbrassusulidasuzishgao‘ting. Brassusulidasuzishharakatlarinio‘rganibolishvamahoratnioshirishuchunsuzishmaso fasiasta-sekinoshiribboriladi.²²

Tezlikko‘rsatkichlaribo‘yichabrasssuvsportiuslublariorasidaohirgio‘rinniegallaydi. Biroqbrassamaliysuzishdakattaahamiyatgaegadir, chunkisportchiningtovushchiqarmasdansuzishigaimkonyaratadi. Suvyuziniko‘rishnivakattamasofalarnibosibo‘tishnita‘minlaydi. Shuningdebrasssuvostidasuzishdahanqo‘llaniladi. Brassuslub 50, 100-200mmasofadaqo‘llaniladi, kompleksuzishdaesa 200-400 m. (birinchibo‘lak 50-100 m.) va 3-davrdakombinatsiyalanganestafetada 4X100 m.

Harbirsiklqo‘lvaoyoqningbirvaqtningo‘zidaharakati, birmartanafasolishvabirvaqtningo‘zidamarotabanafaschiqarishdaniborat.

Gavdaholati. Brassuslubidasuzishdasuzuvchininggavdasisuvsathidacho‘zilga nvayuzipastgaqaragan, vasuvgasho‘ng‘iganholatdabo‘ladi.

²²Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015

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

Bu usulda quloq otishning xosligi va nafas olish, «zabt» etish burchagi $2-15^\circ$ gacha bo'ladigan. (14-rasm)

gavdaning holatini

(14-rasm)



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

Tayyorlanish harakatlari. Boshlang'ich holatda oyoqlar cho'zilgan va birlashgan, oyoq uchiesayig'ilgan bo'ladigan. So'ngra oyoqlar bir vaqtning o'zida tizzavatossuyagibo'g'inlarida bukiladi, shu vaqtda tizzalar yelkakengligida simmetriya holatida yoyiladi va bir vaqtning o'zida o'zginapastgatushadi, oyoq kaftlarga gavdayunalishib buyicha suv yuzasiga yaqin harakatlarni bajaradi,

gavdanitortishvaqtidaoyoqkaftlarikkitomongayoyiladi.

Tayyorlanishharakatlariboldirvaoyoqkaftlarningtashkarigabirvaqtningo‘zidaoyoqkaftlaritashkitomongabukiladi («o‘zigakarati»).

Ishchiharakatketmaket, tezlashtirilgan,
tezlikbilanoyoqlarnitossuyagivatizzabo‘g‘inlaridaorkagakarab–
yongavaozrokpastgato‘g‘rilanishibilanboshlanadi.
Oyoqlarningtizzabo‘g‘inidato‘g‘rilanishijarayonidagavdaningo‘rtaqismigatenglashtiriladi. Ishharakatibajarishjarayonida, asosiysuzishyuzalari,
oyoqkaftivaboldirningichkiyuzalarixisoblanadi.
Ishharakatioyoqlarningto‘g‘rilanishivaoyoquchinicho‘zishbilantugallanadi.

Qo‘llarharakati.

Brassuslubiqo‘llarharakatisiklivatayyorlashharakatlaridaniborat

Ishchiharakat. Boshlangichholatdaqo‘llaruzatilibbirlashganqulochootishkaftiesapastgakaratilgan.

Keyinuzatilganqo‘llaryongavapastgaharakatkilibbirvaqtningo‘zidakaftlartashqarigaburiladi, qo‘lpanjalariesasuzuvchininggavdasigaperpendikulyarholatgakeltiriladi.

Suvyuzasivaqo‘llarorasidagiburchak 15-20°
nitashkiletgandaishharakatiningengsamaralijarayoniboshlanadi. Bu

yerdatisakbo‘g‘inlaridaozginabukilganqo‘lningorkagapastgavayongasuvnikuchbilanorkagaitaradi. Qo‘lpanjalarisuvyuzasida
yelkakengligigayaqinlashgandayokikirgandaishchiholattugallanadi

Tayyorlanishharakatlari. Buharakatqo‘lpanjalarininggavdagakarab
(ichkariga) burilishivashubilanbirgatirsakbo‘g‘inlarinigorasidagiburchaktaxminan
90-100° xosilkilgandaboshlanadi. So‘ngra,
bukishnidavomettiribtirsakbo‘g‘inlaripastgatushadivaqo‘lpanjalariyuqorigako‘taril
aditirsakbo‘g‘inlaribilantenglashadi (gorizontalholatda),
hamdabirvaqtningo‘zidabirozoldingachikadi (qo‘llarkukrakostigakeltiriladi).
Shundanso‘nggavdagakarab (ichkariga)

burilgan qo'lpanjalaritirsak bo'g'inlaridato'g'rilanib oldingauzatiladi va ishharakatni b
ajarish uchun boshlangich holatga qaytadi.

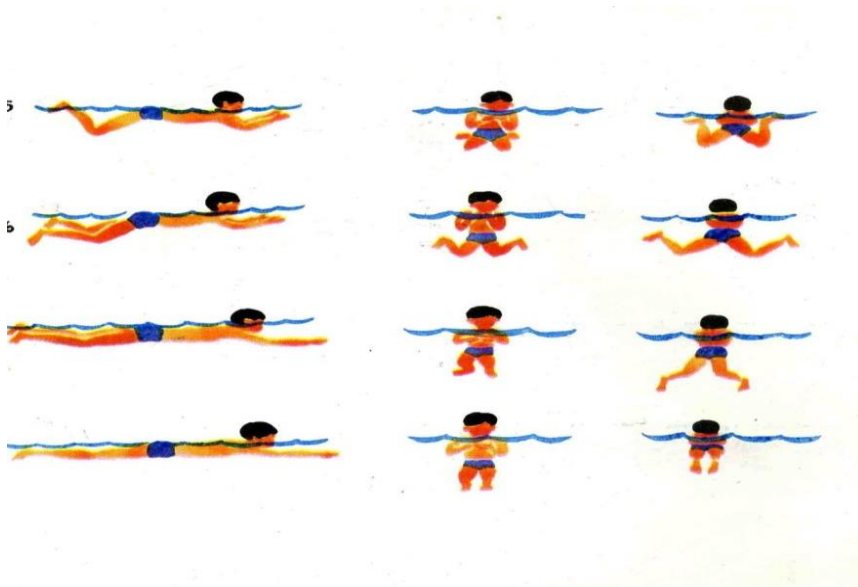
Nafas olish. Nafas olish uchun suzuvchi boshini suvdan ko'tarish kerakki,
ogiz suvsathidan yuqoridabo'lishi kerak. Boshning bunday holati
yelka holatiga bog'likdir.

Yelkaning eng yuqori holati qo'llar bilan suvni itarish holatining so'ngidaboshlanadi.
Aynan shu paytda ogizni kattaroq ochgan xoldan nafas olinadi,
so'ngrabosh suvgatushirilib va qiskatanaffusdansonafaschiqarish boshlanadi.
Nafaschiqarish og'izvaburunorqalibajariladi va shu sikldavomidavometadi.

Harakatni umumiy muvofiqligi.

To'g'rilangan va birlashtirilgan qo'l va oyoqlar boshlang'ich holatida ishharakatini qo'll
ar bajaradi, oyoqlar esato'g'rivabo'shashgan holatdabo'ladi.
So'ngraqo'llartayyorlanish harakatini birinchi yarmida
(qo'llar ko'krakostiga keltirilgan) oyoqlar tortiladi.
Shunda so'ngqo'llartayyorlanish harakatining ikkinchi qismini bajaradi
(oldingauzatiladi). (15-rasm)

(15-rasm)



Birvaqtning o'zida oyoqlarish harakatini bajaradi (suvni itarish «tolchok») vaqo'llarni tuzatish vaqtida o'zginakechroq vaqtda tugaydi. Qisqasirpanish jarayonidan so'ng harakatlari siklitakrorlanadi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

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

VBOB.

SPORTCHASUZISHUSULLARIDASTARTDANCHIQISHVABURILISHTETEXNIKASIGAUMUMIY TAVSIF

5.1. Start haqida umumiy tushunchalar

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

Sportchasuzishdastart muhimo'rining a'lati.

Vaqtida va oliy darajada bajarilgan start sportchiga suzish vaqtida yaxshinatijalariga erishishga yordam beradi.

Startmaydonchasidanstartquyidagichabajariladi,
sportchibirinchikomandastartuchuntayyorholatniegallaydivabajarishkomandasid
a (otishyokimarsh,olg'a) startnibajaradi.

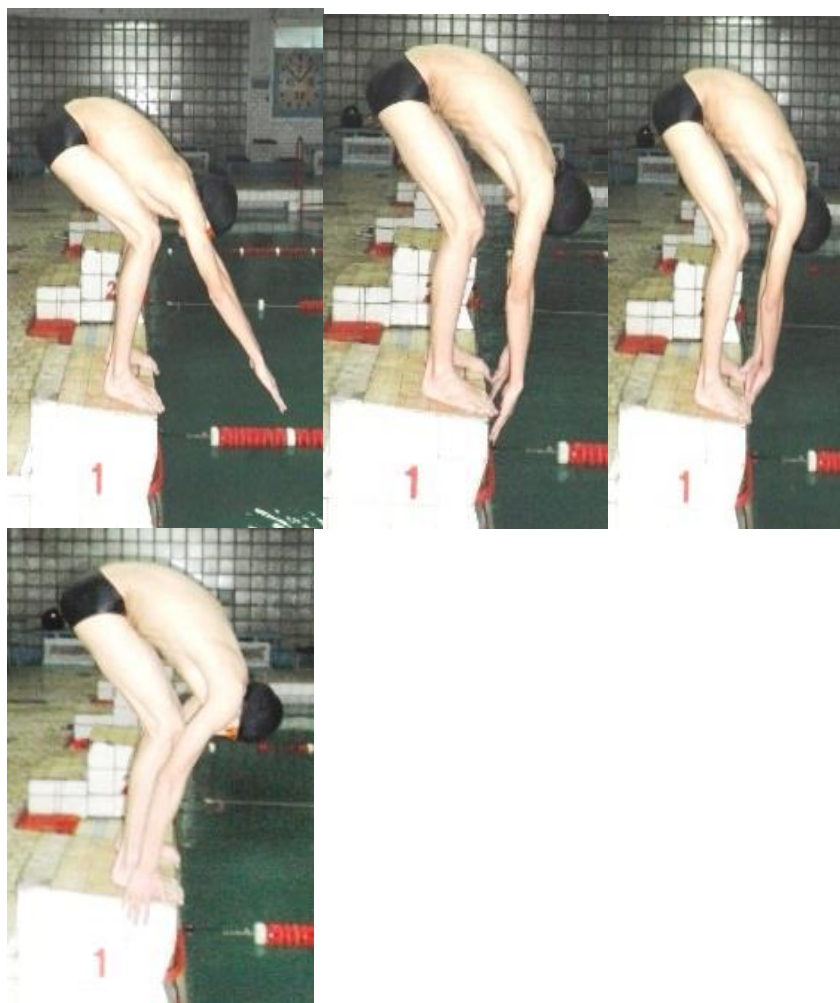
Suvdanstartkomandasigaegabirinchiholatdasportchisuvgasakraydi,
ikkinchikomandadaerkinholatniegallaydivauchinchisidasuvdanstartkomandasiniegal
allaydi.

Startmaydonchasidanvasuvdanstarttexnikasinishartliravishdaquyidagilargabo'lish
mumkin:Erkinholat, tayyorgarlikholati, turtki, havodauchish,
suvgakirishvasirg'alish, suzishharakatlariniboshlashvayuzasigachiqish.²³

Startmaydonchasidanstartsportchiningerkinholatibuyruqdankeyintezvasamaralisa
krashnibajaraoladiganholatdabo'lishikerak.Engkengtarqalganholatlardanbirisuvchi
ningtovonlaribiri – birigaparallelravishda 15-25 sm.
orasidabo'lgandaoyoquchistartmaydonchasiningoldqismidabo'lishikerak.
Oyoqvatizzalarninigbukilishi 120-160 gr.nitashkilqiladi. (16-rasm)

(16- rasm)

²³Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в
спортивном плавании. – Т 2007-44 с



Tananingegilishitanavatosningolddburchagibilanbelgilanadi (20-60gr.)
 Qo'llarorqavatepaga, ozginayonga, yuzqismipastgaqaratiladi,
 bundaboshningto'g'riturishigorizontalholatgayaqinlashadi

5.2.Erkinholatdagisuzuvchiningholati

Havodauchish. Tananinghavodauchishteizligivauninguzunligi,
 turtinishkuchigavaharakatiga,
 shuningdekqo'llarakatlariningoldingaharakatlanishioyoqvapaylarningochilishigab
 og'liq. Uchishvaqtidasuzuvchiningtanasito'g'ribo'ladi :

oyoqlarto'g'rioyoquchlaricho'zilgan, qo'llaroldinga qaratilgan boshqo'llarorasida, kaftlar pastga qaratilib bir – biriga yopishtirilgan bo'ladi. Uchishning boshida sportchining boshite padabo'ladi, asta – sekin harakat boshdan pastgao'tadi. Uchish uzunligi qoidabo'yicha 4 m dan oshmasligi kerak. Uchish vaqtida nafas ushlab turiladi. Suvga kirish va suzish. Tanasuvi – to'g'ri 20-30 gr. Oralig'idaki radi. Bunday burchak sportchiga suvga eng kam kirishni (40-60 sm) va eng tez va eng uzsuzishni ta'minlaydi. Suzish (sirg'alish) oldin yarim oy shaklini, keyin tana oldingi harakatini boshlaydi, gorizontal holatda oldingaozginatepadada.

Suzish harakatlarining boshlanishivatepagachiqish.

Birinchisuzish xarakatlarinisuzishte zligibilansuzuvchining harakatlaritengbo'lganda bajarish kerak. Bundantashqarisuzuvchining tanasivuyuzasigayaqinbo'lishi kerak.

Harbirsuzish harakatining qoidalarimavjud.

Krol suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi,

keyin tanasivuyuzasigayaqinkelganda bitta qo'lish-harakatni boshlaydi.

Brasscha suzishda harakatni qo'llar boshlaydi.

Delfincha suzishda harakatni oyoqlar boshlaydi.

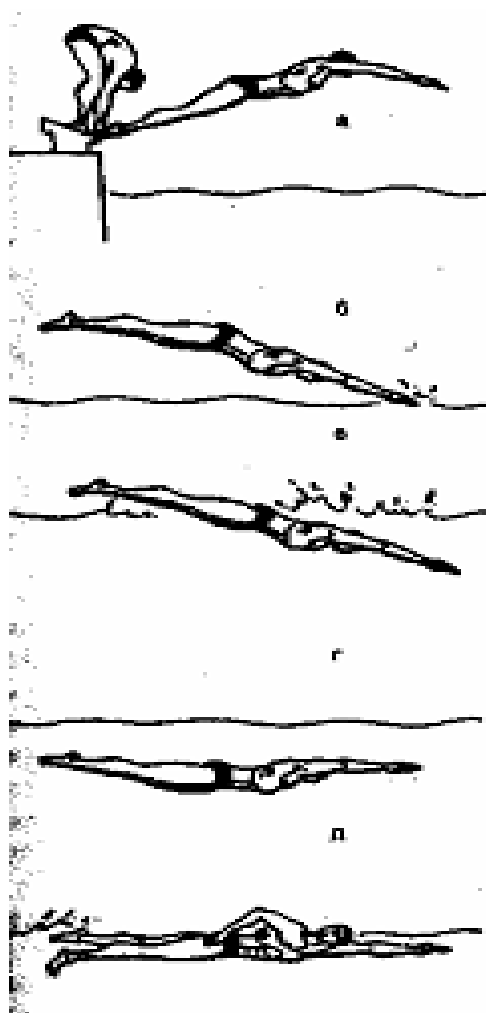
Tanasuv gayaqinlashganda birinchi harakatni qo'llar bajaradi, shundan keyin nafas oladi.

Yon bosh suzishda tanastartdan keyingisirg'alish oqibatidasuv gayaqinlashadi.

Birinchi harakatni tepaqo'lboshlaydi,

utanani yon bosh holatidabo'lishini ta'minlaydi va erkin holatga keltirib,

suzish harakatlarini boshlaydi. (17-rasm)



Startmaydonchasidanstartharakatlarinibajarishfazalari:

- a) o'tiribvaqo'lharakatibilan
- b) uchish
- v) suvgakirishvasuzish.
- d) yuzagachiqish.

Suvdanchiqishstarti.
startjoyigasuzibkeladi,

Hakamstarterkomandasibilansuzuvchisuvvatushib,
basseynde vorigayuzabilankiribturadi,

tepadagimaxsusushagichlarniushlaydi.

Ikkinchikomandirsuzuvchierkinholatgakeladi.

Buninguchuntovonlariniparallelravishda

yelkakenligidaochibbasseyndevorlarigaqo'yadi,

oyoqchlariniyuzagachiqishigayo'lqo'ymaslikkerak.

Oyoqlarbuqiladi,

tanasongayopishganbo'lishikerak.

Qo'llartekisvaparallelturishikerak,

boshesaoldingasalegilganbo'ladi.

Turtki:

suvdanstartvaqtidaqo'llarninghammatayyorgarligioyoqturtkisibilanmostushishikera
k. Bajarishbuyrug'idankeyinsuzuvchidarrovqo'llaribilanitarilibularbilantepa –
pastga, yonboshlarga harakatlanaboshlaydi, boshniorqagatashlabnafasoladi.
Birvaqtningo'zidaoyoqlarto'g'rilanibkuchliturtkibajaradi. Turtkioxiridaqo'llarbir –
birigategizilib, boshningtepaqismidabo'ladi, boshorqagaegilibqo'llarorasida,
oyoqlarto'g'rilanib, birlashtiriladi.

Suzuvchininguchishinishartlidebhisoblashmumkin.

Chunkitovonvaboldirbujarayondasuvdanchiqmaydi.

Yarimegilganholdauchishdatanatekisvaozginaegilgan,

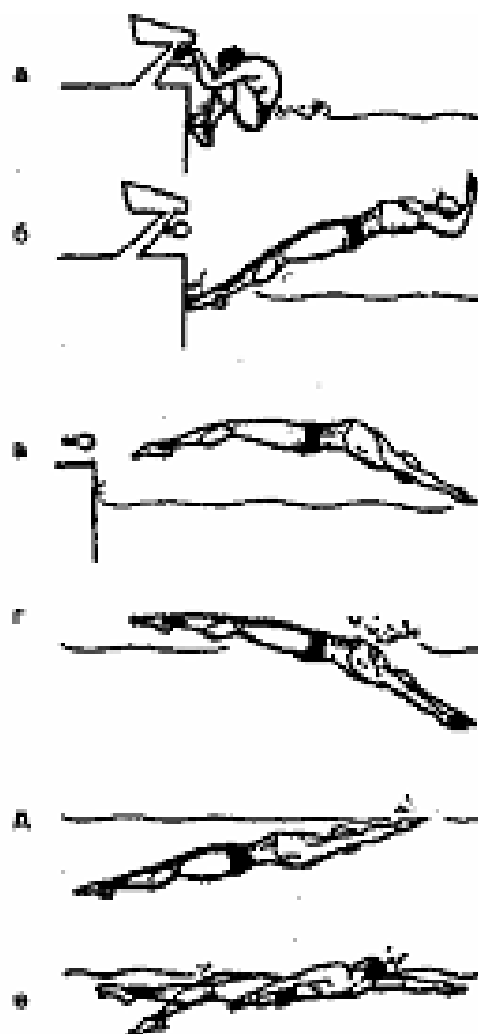
boshsalorqagaqaratilganbo'ladi.

Uchishningo'rtachauzunligi,

uningtugashiqo'llarbilansuvgategishi 3 m. danoshmaydi.

5.3.Suvgakirishvasuzish

Uchishdankeyinoyoqbilansuvgakirishboshlanadi.Oyoqbilanbirvaqtdasuvgaqo'llarv
a yelkahamtegadi.Qo'llarsuvgategishibilanboshko'krakkategadi, tanatekislanadi,
ba'zipaytda(18-rasm)



a)erkinholat.

b) qo‘llarbilanitarilish.

v) Uchish

g) Suvgakirish.

d) suzish.

ye) yuzagachiqish.

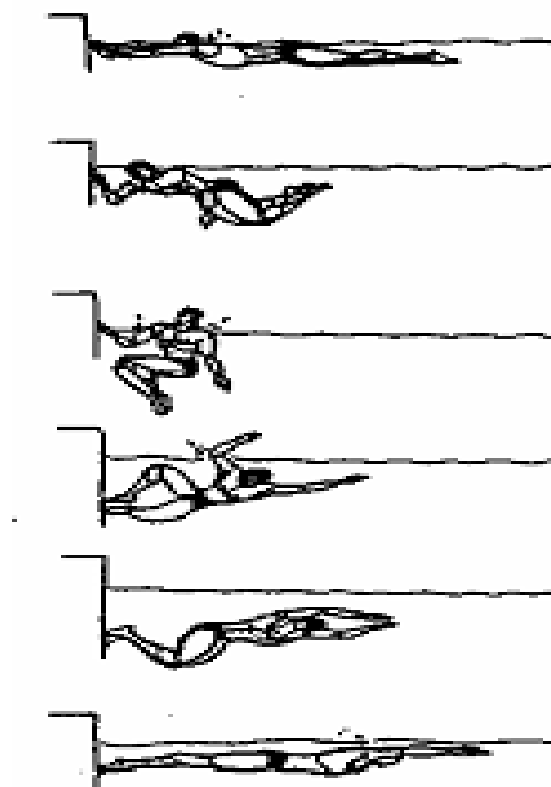
5.5.Burilishtexnikasi

Musobaqalarning anaviysuvhavzalarda o'tkazilishi (25m. yoki 50m) masofalarning oralig'i 50 metr dan 1500 metrgacha bo'lishidan iborat. Xarbiy suzuvchidan burulishlarni bajarishni bilishni taqozo qiladi. Yaxshi burilish sportchiga masofa bo'ylab harakatini ta'minlaydi, kuchini saqlaydi, vaqtini iqtisod qiladi. Burilishlar soni masofaga bog'liq.

Hamma burilishlar 2 guruhga bo'linadi:

1. Ochiq burilish
2. Yopiq burilish (19-20 rasmlar)

19-rasm



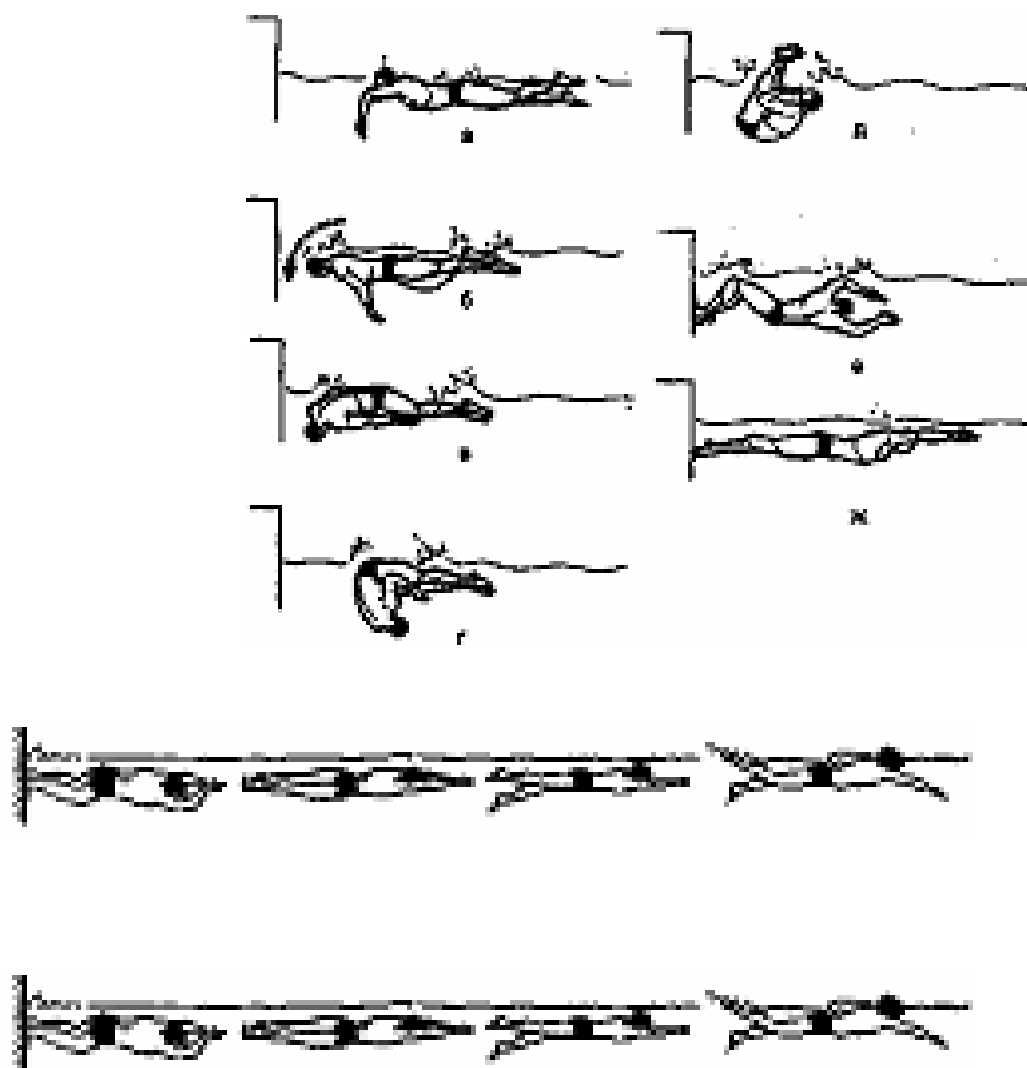
Ochiqaylanish.

Ochiqburilishdasportchibasseyndeavorioldidagiaylanishdanafasoladi.

Yopiqburilishdabasseyndeavorioldidasportchiningboshisuvdabo‘lib, nafasolmaydi.

Burilishlarningshartlitexnikasiqo‘yidagilardaniborat: Devoroldigasuzish, aylanish, turtkivasuzish, suzishharakatlariningboshlanishivayuzagachiqishi

20-rasm



Yopiqaylanish

5.6.Suzishnitexnikasoslari

O‘zigaxos, jismoniyva yengillashtirilganjismoniysuzishusullaribir – biridanfarqqiladi.

O‘zigaxossuzishusullari (qulochlab, “kuchukcha”, orqabilan, yonbilanvaboshqalar) kattamasofalarnibosibo‘tishvasuvyuzidaturishgaimkonberadi. Lekino‘zigaxosusuldasuzadigansuzuvchilarsuvdasekinharakatqiladivajudatezcharc haydilar.

Zamonaviyyjismoniysuzishusullaritetnikasio‘ziniqiyinchiligigaqaramasdanm aqsadgamuvoffiqxaraktergaegavatalablargabo‘ysinadi.

- Suzuvchi (bosh, tana, oyoqlari) suvdagorizantalholatdaturishkerak, negakisuvniqarshiliginikamroqsezishuchun.

- Qo‘loyoqlarbilansundayharakalarqilinadiki, kattakuchbilantortishvasuzuvchinioldigaqarabsurilishi (ketishi)

- Qo‘loyoqlarbilanharakattayyorlanibvaishchiharakatgabo‘linadi. (Masalan: Chalqanchavaerkinusuldaharakat, ishchi – suvniushlash (zaxvot); suvnitortishvaorqagatashlash; tayyorlanuvsuvdandiqqatbo‘lish, suvtagidagiharakat, suvgatashlash),

tayyorlanuvharakatimushaklarnibo‘shqo‘yishvazifasinibajaradivafaolharakatni, suvniqarama – qarshiliginikambo‘lishinita’minlaydi.

- Ishchiharakatdaqo‘lchalqancha,erkinuslubdasuzishda, qo‘lvaoyoqbrossdavahakazo, oldingaqarabtekissuzishgakafolatberadi.

-
Suzuvchinin afasolish birtarafdano'pkasi havodan erkin nafas olishni ta'minlash kerak, ikkinchi tarafdan qo'loyoqni harakatini kelishuvini buzmaslik kerak. (asosiy qo'lni).

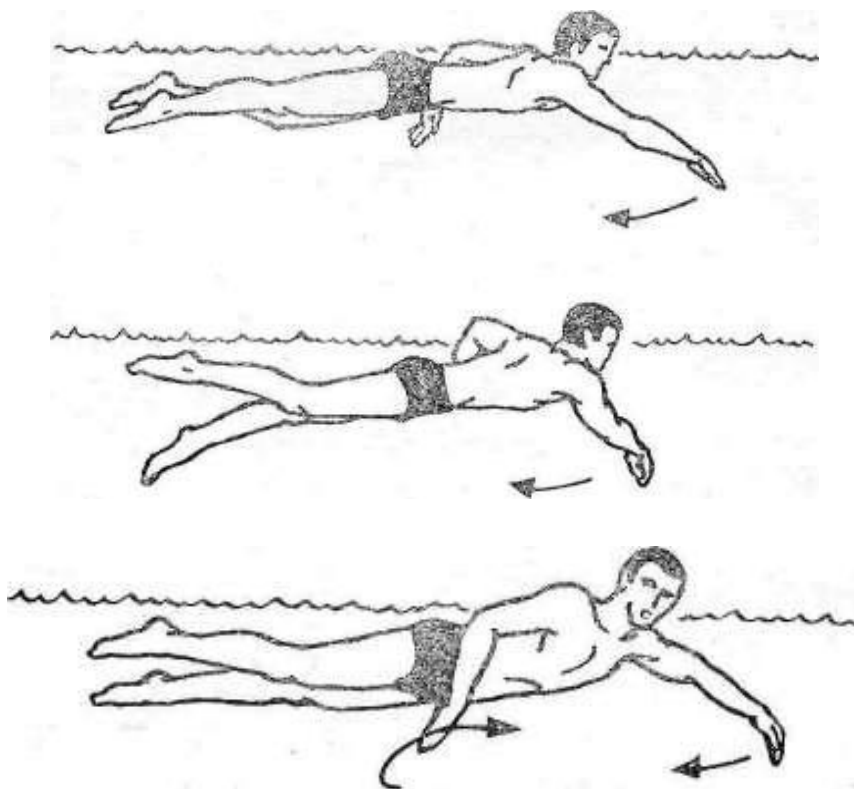
- Yuqorida aytib o'tilgan talablarcha qancha erkin uslubda bajarish mumkin. Shuning uchun ham mayuqoriko'rsatgich litezlik rekordlaridan shu suzish turini mukammal egallagan sportchilarning nomidanki o'rsatilgan.

O'quvchilarni ommaviy boshlang'ich suzishga o'rgatishda ularni suzishning oson sport usullari texnikasi bilan tanishtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bu erkin uslubda qancha, qo'lni chiqaribmasdan suzish brass usulida, ya'ni bosh ko'tarilgan holda yonlanmasiga, qo'llarni chiqaribmasdan suzish lozim. (21-rasm)

21-rasm

Erkin uslubda suzish



Suzuvchining tanasivamostomonisuvdagorizontaltholdajoylashgan, oyoqlarito'g'ri, boshiozroqko'tarilgan,

ko'z qarashisuvvyuzasigaqaratilganoldingavapastgaqaratilgan.

O'ngqo'lqo'lpanjasibilansuvni orqatomonyo'nalishidako'kraktomongatortaboshlaydi. Shupaytdachapqoyoqo'zinipastbalandurishinitugatadi.

Birvaqtdachapqo'lsuvni orqagaitarishnito'xtatmaydi.

Utanasitagidatayyorlovharakatiniboshlaydi. O'ngqo'liningishharakatidavomida (qo'lpanjasibilansuvniko'kraktomongatortishvasontomongaitaradi).

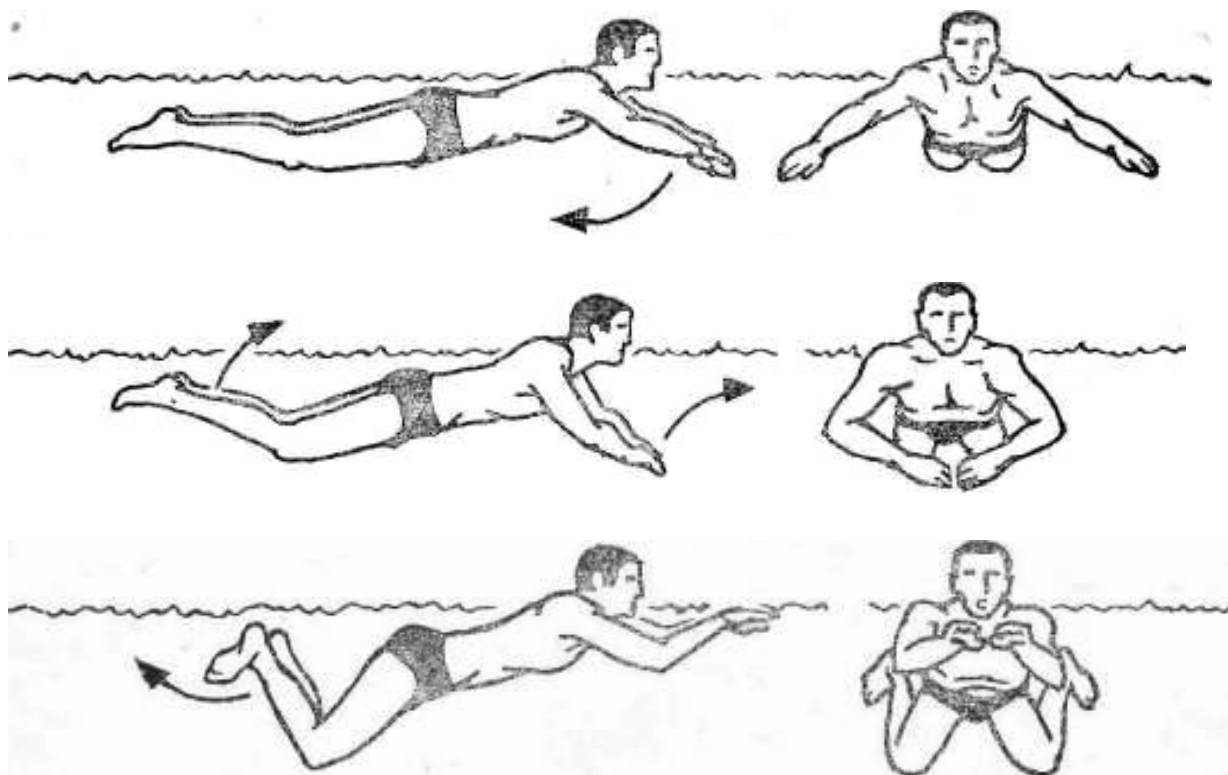
Shupaytdagapqo'ltayyorlovharakatinitugatishgaulguradi. Oyoqlaresagalma – galdan 3 taurinish (tepa – baland) bajaradi. Chapqo'lningpanjasibilansuvniolayotganvaqtida, o'ngoyoqohirgiholatgapasttushadi.

Keyinchapqo'lishharakatinibajaradivao'ngqo'l – tayyorlovharakatiniboshlaydi. Birsiklharakatdasuzuvchioyog'ibilan 6 taurishbajaradivaharbittaqo'l bilan 1 tadansuzishharakatinibajaradi. Chuqurnafasolishboshning yelkatomonga qaraganpaytdabajariladi. Bupaytdaqo'lharakatitugatiladi. (22-rasm)

22-rasm

Ozroqboshniko'taribsuzish (Brass)





Suzuvchining tanasi harakat tomonuncha kattabo'lmagan holatida joylashgan.

Oyoqlar bir tekis dato'g'ri joylashgan. Bosh o'zroq ko'tarilgan, yakkalaresa suvyuzasida, ko'z qarashi oldinga intilgan.

Harakatlanish sikli suvni bir hil ochiq kaft bilan olishdan boshlanadi, suvni past baland (tortish) yontomondan tortish: ²⁴

Undan keyin qo'lpanjasi, bilaklarsuvyuzasigataxminan 45° burchagidabo'lganda, suvni tezlik bilan orqaga tarish bajariladi.

Qo'lpanjasibilan ichkarigao'rtachiziqtomondo irasimon xarkatlanadi.

Qo'lni oldinga chiqarib bir vaqtningo'zida oyoqlarini tortadi.

(oyoqning tayyorlov harakati bilan boshlanadi,

ya'ni oyoq (ni sekin bir tekisda oyoqlar buqiladi,

oyoqlar ni yon tarafga ochiladi oyoq tagini aylantiriboladi).

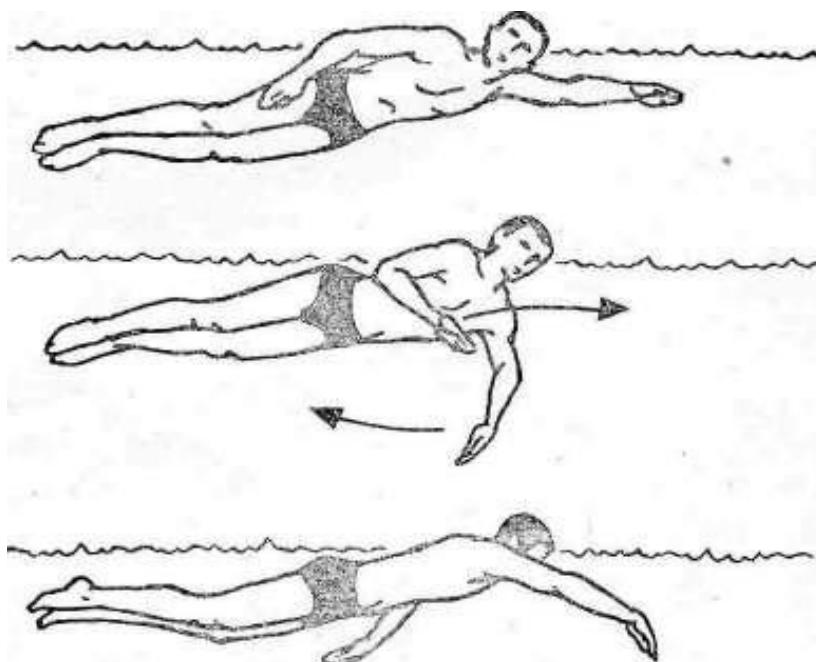
Oyoqlar ni ishchi harakatlari nitezlikda bajargandanso'ng

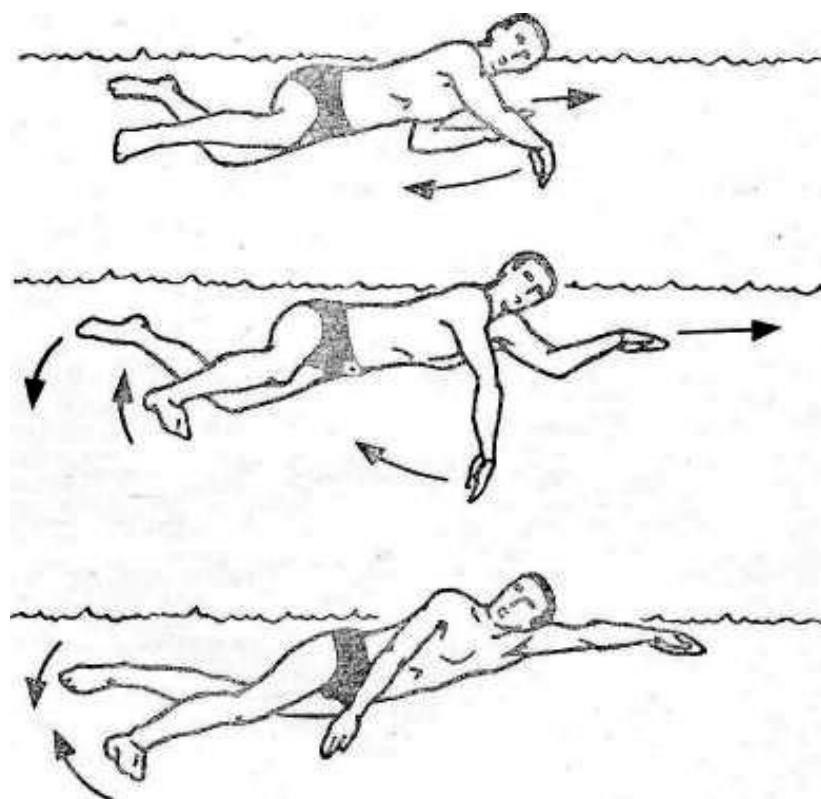
²⁴Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

(oyoqlarnitagitavobdirlarniaylanmaharakatibilanitaradi. Orqayonlarga,
ichkarigayo‘nalishlardavaoyoqlarnito‘g‘irlangandaularnibirlashtirish).
Suzuvchioldingauzatilganqo‘llaribilansirpanibchuqurnafasoladi. (23-rasm)

23-rasm

Yonlanmasigaqo‘llarnichiqarmasdansuzish.





(23rasm.)

Suzuvchisuvdayonlanmasigakattabo‘lmaganunchakattabo‘lmagansuvyuzasidanbur
chakjoylashgan. Pastkiqo‘loldingauzatilgan,

yuqoriozroqbukilganvatanasigayaqinjoylashgan, qo‘lpanjasisontomondaoyoq

(vato‘g‘ribirlashtirilgan, boshsuvtepasigako‘tarilganholatda,

quloqlargapastqo‘lgayopishgan.

Harakatsiklipastkiqo‘lkaftibilanbilaklarbilansuvniolishbilanboshlanadi,

keyintirsakbukilishini, yelkasuyaklarbukilganholdatortilishbajariladi.

(yelkagachatoriladi) keyinitariladi (pastkioyoqnisoni)

birvaqtningo‘zidayuqoridagiqo‘ltugallanishitepaqo‘lningsuzishinitugatishbilanvach

uqurnafasolishibilanto‘g‘rikeladi. kaftidanoldingatanabo‘yibilanharakatlanadi.

Pastki yelkadanqarama – qarshisuvolishboshlanadi. (suvniolganxotiyogaqasta)

ko‘kraktomongaqayriladivayuqoriqo‘lbilansuzadi.

(qorinbilantortiladiqorintomongavaitariladiyuqorioyoqlar (soniga);

pastkikafttanabo‘yitomonioldingaharakatlanadi. Yuqoridagiqo‘ltortilishivaqtida,

oyoqlardastlabkiholatni, qaychiusulinibajarishuchun

(yuqoridagi oyoqtiz z adab u qilad i va su v n i t o o y o q n i n g t o v o n q i s m i b i l a n o l a d i, pastki s i e s a n t o m o n i d a s u y a k d a o c h i l a d i v a a s t a t i z z a b u q i l a d i, t o v o n n i n g i c h k i q i s m i b i l a n t a y a n a d i). Oyoqlar harakat tezligi (“qaychi”) ularning tezrostdan ishihisobidan bo‘ladi.²⁵

Shundan keyin oldingasirpanish va suzuvchining harakatlari sikliyanatakrorlanadi.

Suzish nio‘rgatish usullarini asoslar i va suzishtexnikasini ta ko millashtirish.

Suzish nio‘rgatish i k k i a s o s i y y o ‘ n a l i s h b o ‘ y i c h a o l i b b o r i l a d i:

1. Ommaviy boshlang‘ich ta‘lim, bu xalq n i s u v u s t i d a u s h l a b t u r i s h i v a s u v d a h a r a k a t q i l i s h i;
2. bolalarni yoshlarni, talabalar n i s u v s p o r t i b i l a n s h u g ‘ u l a n i s h n i h o h l o v c h i l a r u c h u n s u z i s h t u r l a r i n i o ‘ r g a t i s h.

5.6. Suzish n i b o s h l a n g ‘ i c h o ‘ r g a t i s h e t a p i.

Suzish boshlang‘ich ta‘lim i b o l a l a r q a t o r i d a k a t t a l a r g a h a m o ‘ t k a z i l a d i. Ta‘limning uslub i b i t t a d i r, l e k i n b o l a l a r s u v g a t e z k o ‘ n i k a d i l a r, a y r i m e l e m e n t l a r n i v a s u z i s h n i t e z o ‘ r g a n i b o l a d i. Bolalarning suzish nio‘z sport turlari qilib olishlarini inobatga olib, ular n i s u z i s h s p o r t i n i n g h a m m a t e x n i k u s u l l a r i n i o ‘ r g a t i s h t a v s i y a e t i l a d i. Kattalar bilan ishlashda birinchi mashg‘ulotdan ular n i o y o q h a r a k a t l a r i n i n g h a r a k a t l a r i n i a n i q l a s h m a q s a d g a m u v o f i q b o ‘ l i b, u l a r u c h u n e n g o s o n s u z i s h u s u l l a r i n i a n i q l a s h; b i q i n d a q o ‘ l n i y u q o r i g a c h i q a r m a y, a g a r o y o q h a r a k a t l a r i b a j a r a y o t g a n d a;

²⁵Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish 0 ‘zDJTI 2010.

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

Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalar i T-2014

brassboshko'tarilganholda – simmetrik, qurbaqagao'xshab, oyoqharakati; krol – qo'lnichiqarmayto'g'rigalma – galharakatgakeltiribyassitekislikda.

Kattalarnisuvsportisuzishgao'rgatishuchunuchbaravarko'pvaqtketganbo'laredi.

Shungaqaramayularo'zlarinisuvdaishonchbilanturmaganbo'laredi.

Tanlabolinganasuzishniosonuslublaribilanshug'ullanganlargaqaraganda.

Yangilarnibeldasuzishgao'rgatishtavsiyaetilmaydi.

Shundayholatlarbo'lgan – ki, tezsuzishgao'rnanishnio'rganishnihohlaganlarqirg'oqdanuzoqqayokisuvhavzasidan narida, ko'krakkaag'darilib, chuqurlikdanqo'rqibcho'kishgatushibketadilar.

Suzishningboshlang'ichta'limlariningoxirgimaqsadi “Alpomish” va “Barchinoy” meyorlarining 1- bosqichinibajarish.

Tajribako'rsatadikishug'ullanuvchilarining 25% bume'yorlarnitopshiraolmaydilarvaularboshlang'ichta'limningto'lakursinio'tishlari lozim.

O'quvguruhlariniyig'ishdaularningsuvustidaturishlarini, 25-50 myoki 75 m - 125 msuzishnibiladiganlarniinobatgaolishkerak. Suzishnibilmaydiganlarboshlang'ichtalimninghammadasturlarinio'rganishlarikerak , 25-125 msuzuvchilaro'zlariningtexnikuslublarinimukammallashtirishlari, suzishusullarinig yengilusuligayaqinlashganholdaelementarmashqlarnibajaradilar.

Suzishboshlang'ichtaliminingrejasinituzishdashug'ullanuvchilarningtayyorla nganliklariniginahisobgaolmay, mashg'ulotlarningqaerdao'tkazilishi, suvningvahavoningharorati, xaftadanechamarotabamashg'ulotbo'lishi, murabbiyvayo'riqchilarningborligivauningtayyorgarligigae'tiborberishkerak.

Suzishnibilmaydiganlarnio'rgatishnio'ralganochiqsuvhavzalarida, mahussuvhavzalarda, portativvannalarda, sayyozvachuqursportsuvhavzalardaolibborishmumkin.

Suzishnio‘rgatishguruhusulidaolibborishyaxshinatijaberadi.
 Chunkikuchsizbolalaro‘zdo‘stlaridanqolishnihohlamaydilar,
 vairodalarinishungayo‘naltiradilar, jamoadasuvdanqo‘rqishkamayadi,
 murabbiyningbuyruqlarianiqbajariladi.
 Bittamurabbiyningguruhidashug‘ullanuvchilarningsonimashg‘ulotqaerdao‘tkazilay
 otganigabog‘liq: maxsusjihozlanganhavzalaridaguruh 15-16 tagacha,
 ochiqsuvhavzalarida 8-12 taodambo‘lishimumkin.
 Harbirmashg‘ulotningdavomiyligishug‘ullanuvchilarningtayyorgarligiga,
 suvningharoratigaqarab 45 metrdan 90 metrgachabo‘ladi.
 Mashg‘ulotlarquruqlikdavasuvdao‘tkazilishigamuximamaliyahamiyatkasbetadi.
 Masalansuv 20 t° darajailiqbo‘lsamashg‘ulotquruqlikda 25-30 daqiqabo‘lsa, suvda
 15-20 daqiqasuv 26-27° darajabo‘lsa quruqlikda 10-15daqqa, suvda 30-
 35daqiqabo‘ladi.

Suzishnio‘rgatishda, ayniqsayopiqhavzalarda,
 birmarotabamurabbiyo‘zguruhlaribilanbirga,
 bittarejaasosidashug‘ullanuvchilarnishug‘ullantirishimaqsadgamuvofiqdir.
 Bundamurabbiylardanbiriboshlovchivazifasigauningmashg‘ulotlariningrejasibo‘lib
 qolganlariesaularningyordamchilaribo‘ladi.
 Boshlovchihammaguruhlarivazifasinie’lonqiladivabajarishgabuyruqberadi.
 Yordamchilarshug‘ullanuvchilarnibo‘libolib,
 ularningmashqlarniqaytarzdabajarilayotganligininazoratqiladilar.
 Ularningxatolarinituzatadilar, ularningyutuqlarinianiqlaydilar.

Boshlang‘ichta’liminio‘rgatishdamashg‘ulotlarhavfsizliklarinioldiniolishgaa
 hamiyatberishikerak: qutqarishanjomlariningborligi,
 harbirshug‘ullanuvchiningustidannazoratqilishi, kelganlarinixisobgaolish
 (mashg‘ulotlardanoldinvakeyin), borsportchilardanyokiyo‘riqchilardannavbatdagiq
 utqaruvchitayinllashlozim.

Murabbiygamashg'ulotnishundayusuldaolibborishtavsiyaetaladiki,
uhardoimsuvdabo'lishgatayyorbo'lishikerak.²⁶

Hozirgipaytgaboshlang'ichsuzishdata'limolibborishbutoifalisportchiyo'riqchilaruchunommaviyishdebxisoblangan. Hayotdaesabubaxtsizholatgaolibkelgan, vaayrimhollardayangilarnisuzishbilanshug'ullanuvchilargaqiziqishniso'ndiradi. Shuninguchunmashg'ulotlarniolibborishtajribalimurabbiylargatopshirikerak. Ularningyordamchilariesasportchiyo'riqchilarbo'lishimumkin.

Suzishningsportusullarinio'rgatishtexnologiyasi

Suzisho'sibbormoqdassuzishtexnologiyasiningrivojlanishivasuzishnio'rganishmetodikalaririvojlanishitufaylio'zgarmoqda.

Hozirgivaqtdassuzishnio'rganishmetodikalaribelgilangan:

- a) Olinganbilimvatajribakengbo'lsashunchalisuzishnio'rganayotganlarkeyingalikdasuzishasosiyusulgaegabo'ladilar.
- b) suzuvchilarnijismoniyrivojlanishigaqarab, suzishtexnikasihamo'zgaribbormoqda.
- v) tezsuzishtexnikasinafaqatshakllario'zgarib, balkiba'zibirelementlarivasuzishusullarihamo'zgaribbormoqda.
- g) Suzuvchicharchabqolganda, uningxatti – harakatlariningamplitudasiqisqaradi, lekintezlikesako'payadi.

Xechqaysio'qituvchiendio'rganayotgansuzuvchigasuzishtexnikasitezmuddatdao'rgataolmaydi. Bumaxoratuningyutuqlarisaririvojlanadi.

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

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

Zamonaviyyuqorisaviyalio‘qituvchio‘zigamuammonihalqilishgaintiladi.
Uo‘zinio‘rganishdato‘g‘riyo‘ltanlashilozim. Buyo‘nalishnimadaniborat:
Oldinso‘znio‘rganayotgangabarchaso‘zniusullario‘rgatilib,
so‘ngko‘pyilmashg‘ulotlaridankeyinsuzuvchio‘zindividalusuligaegabo‘lib,
buusulsuzuvchiningjismoniyrivojlantirishga, suvdaqilayotganxati –
harakatlarigamosbo‘ladi.

Suzishtexnikasiningtalablari:

- qo‘lvaoyoqningoptimalharakatlanishi (oyoqningitarilishikuchi,
torilishampliturasi).

- Harakatlanishningharhilko‘rinishdakuchningsarflanishi.

- Bosh, tana, qo‘lvaoyoqningharakatlaribirbiribilanmoslashishi.

- Sportchiningindividuval (o‘zigaxos) usullaririvojlanishi
(chalqanchasuzish,erkinuslubdasuzish, delfinusulivaxakazo).

-
Suzuvchiningusvdamoslashishitabiyligivao‘qituvchilarningnazoratitufaylisuzuv
chio‘zigamossuzishtexnikasinitanlaydi.

Lekinbuusullarvaqtinchaliksportbilanmuntazamshug‘ullanishiinsonningorganizi
migakuch, tezlik,chayirlikniberadi.
Shuninguchunmashg‘ulotlarningsistemalashtirishlozim.

- sportningo‘zusuliniyanadarivojlantirishdaasosiyyo‘nalishidebbilamiz.

Uzoqvaqtlardavomidasuzishboshqasportturlariqatoridao‘qitishdavridasekinv
ayuqorimaromdagimashqlarorqalito‘g‘rivamustahkamko‘nikmalarnisaqlabqolishga
harakatqilinaredi. Amaliyotshuniko‘rsatadiki,
buuslubyuqoriko‘rsatgichlargaerishishuchunto‘siqedi.

Zamonaviyo‘qitishuslubidaturlimaromdabajariladiganmashqlardanpastdanyu
qorigachafoydalaniladi.

Shuniyitishkerakki,
sekinmaromdasuzuvchisuzishningelementlaribilantanishadiyoki umumiy suzish
blaribilantanishadi, yuqorimaromdasuzuvchida (musobaqagayaqin)
to'g'risuzishte zlikko'nikmalaririvojlanadivamustahkamlanadi.
Suzishsporttexnikasinio'rgatishdavomida o'qituvchi qatnashuvchilarning layoqatini
isobga olgan holda majburiyatni to'g'rita qismlashkerak: masalan,
asosiy mushak guruhlarini ketma-ketligini (quyidagi elementlar orqali suzish –
qo'l va oyoq yordamida) ta'minlash.

Harakat maromini tanlash (kichik, o'rta, katta, judakatta, yuqori, tezlik,
sekinlashtirish). Bassey nni uzunligi va eni kesib o'tilishi,
faoldam olishni tashkillashtirish (erkin suzish, harakatli o'yinlar,
balandlikdani sakrash).

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

Amaliyotda malakali mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan qoidalar dan foyd
alanishgato'g'ri keldi. Shuniyitish lozimki,
suzuvchining jismoniy rivojlanish harakati qobiliyati haqida hech narsa deyilmaydi.
Shunday holatlar bo'ladiki,
jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan qatnashuvchilarni suzishda o'zini yuqori ko'rsatgic
hlarini namoyish qila olgan.
Agar ularni sport bo'limini takomillashtirish bo'limiga qabul qilinsavadoimiymashg'ul
otlar o'tkazilsa, yaxshiyutuqlarga erishish mumkin.
Shubilarni suzish guruhiga tanlash davrida o'qituvchilarning jismoniy rivojlanishiga
hame'tibor berishkerak, lekin ularning har birini qobiliyatini aniqlab,
suzuvchining o'zigaxos erkin harakatlarini, uning oyoq,
qo'llarini harakatlanish samarasini, suv ustida qanday tepa dayotishi,
oyoq harakatlari qaysi sport turiga mosligiva 100
metr masofaga qancha vaqtda suzishini aniqlash.

Gapshundaki, odamningqiziqishqobiliyatlari,
ishharakatikishiningyoshiulg'aygandapasayadi.
Bolalaruchunesasuzishningharbirturinio'rganishqiziqarlidir.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

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

VI

BOB.SUZISHNIO'RGATISHDAQO'LLANILADIGANJISMONIYTARBIY AMETODLARI

6.1.Suzishmashg'ulotijarayonidaqo'llaniladiganmetodlar.

Tayanchiboralar: Jismoniytarbiya, metod, metodika, texnika, erkinsuzish, so‘z, ko‘rgazmalik, musobaqa, o‘yin, pedagogiktexnologiya, start, burilishlar, suvhavzasi, oyoqto‘pig‘i, kaft, buyruq, tanbeh, videorolik, analizatorlar.

Suzishnio‘rgatishusuliso‘zli, ko‘rgazmali, amaliyo‘qitishusullarigaajratiladi.

So‘zliusuliikkinchisignalsistemasi orqali qatnashuvchigata’siretadivajarayonn itaassurot, tushunchaxulosalarorqalita’minlaydi.

Suzishgao‘rgatishdavridao‘qituvchiso‘ziturlifunksiyalarnibajaradi.

Qatnashuvchidaharakatlarhaqidataassurot, harakatgachorlash, mashqlarnito‘g‘ribajarishnivaxatolarnivaqtidato‘g‘rilash, vazifalarnima’nosinitushunish, baholash, mashg‘ulotlarniyuksaltirishnixulosaqilishkerak. Buninguchunhikoya, tushuntirish, buyruq, tanbehvasuhbatusullaridnfoydalaniladi. Ularjudaqisqa, tushunarlivata’sirlibo‘lishikerak.

Masalan:Erkinsuzishvachalqanchasuzishnitasvirlashuchunshundaymashg‘ul otberishmumkin. Qo‘llarharakatini “brass” usuligatayyorlash. “kichkinateshikdano‘ting”. Chalqanchasuzishdaoyoqlarharakati “pastdantepagaoyoqto‘pig‘ibilanuring”.²⁷

Ko‘rgazmaliusullarsuzishtexnikasio‘rgatishdaaniqtushunchalarniberadi. Ularqatorigaalohidasuzishelementlarinivaumumiysuzishturlariko‘rgazmalariningna moyishihamdao‘quvfilmlariningnamoyishlarikiradi.

²⁷Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования - М.: РГАФК 1997 307 с

Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских Олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2004 – 216 с

Yangimaterialniko'rsatishniengqulayvaqtiguruhlardavasuvdabajariladiganmashqlaro'rtasidagitanaffuspayti.

Suzishtexnikasininamoyishqilishnimalakalisportchiko'rsatibberadi, o'qituvchiesatushuntirishishlariniolibboradi.

Mashg'ulotningo'rtasidaguruhishtirokchilaritopshiriqnito'g'ribajarganshug'ullanuvchilarningishlaribilantanishbo'lishlarikerak.

Suzishnio'rgatishdavridaasosiyamaliyusulbumashqusulidir, ya'niko'pmarotabaasosiyelementlarnitakrorlashlozim.

Hammamashqlarbittaaniqalohidamaqsadgabirlashtiriladi.

Hammasuzishturidanamoyishdanso'ngharbirharakatlartahlilqilinadi(qo'lharakati, oyoq, nafasolish, qo'lharakativanafasolish). Shundanso'ngbutunlayo'zlashtiriladi.

28

Suzishnio'rgatishvaqtidamashqlarniyengillashtirishvamukammallashtirishmo'ljaldanto'g'rifoydalanishkerak.

O'rgatishsharoitlarini yengillashtirishmaqsadida o'qituvchilarkichikjoyda, basseynga qarshijoydaushlab turuvchivositalardanfoydalanadilar.

Mashqlarnisekinmaromdabajarishyangio'quvchigaimkonberadi.

Sportkiyimibilantanishishga, harakatgamoslashishgaharakatqiladi, bularniesayuqorimaromdabajarishqiyin. Mashqlarniqisqavaqtdavomidao'rganish, qiyinmashqlarnibajarish, ularnibajarishgaimkonberadi.²⁹

Masalan: 25
metrmasofagachalqanchasuzishdayangikelgano'quvchitopshiriqnibasseynyo'nalish
idasuzishni yengilroqbajaradi. 15

²⁸Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidolari T-2014

²⁹Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.

metrgako'ndalangsuzishdanko'ramashqnbajarishdankeyinsuzishdataxtasizsuzishd
anko'raoyoqyordamidataxtabilanosonroqsuziladi.

Ko'rishvaeshitishmo'ljallarini aniqlanadi.

O'qituvchiningqo'lharakatlariko'rishmo'ljallarigabasseyndagiqorachiziqlar,
ko'ndalangchiziqlar, basseynde voridagikvadratlarvaboshqalar.

Eshitishmo'ljallarigao'qituvchisignali, (ovozbilan, hushtakbilan)
birelementniboshinivabutunharakatnianiqlashtirish.

Suzishniasosiyusullarigatananirivojlantirish,
suzishgatayyorgarlikvamaxsusmashg'ulotlarkiradi.

Rivojlantirishmashg'ulotlariquuruqlikdao'tkazilibsuzuvchiningtezligini,epchil
ligini, kuchinirivojlantiradi.
Rivojlantirishmashg'ulotlaritananingkerakbo'lgana'zolarigata'sirko'rsatadi.
Shuninguchunmashg'ulotlarqo'l, yelka, ta'na, oyoqvabo'yinuchunbo'linadi.
Shumashg'ulotlarningta'sirihamharxilbo'lishimumkin. (tananicho'zishuchun,
tezlikuchun, chayirbo'lishiuchun).

Rivojlantirishmashg'ulotlarigaayrimbuyumlarvabuyumlarsizorqalielementlar
(engil) harakatlanishlarkiradi. Ular (yog'och,halqa,top) bo'lishimumkin.
Yokiyumshoqjoylardamashg'ulotlarbo'lishimumkin (harhilsakrashlar,
bittaoyoqdanitarilibsakrash, yokikvadratsakrashlar)).

Tayyorgarlikmashg'ulotlariesaspesifik (o'zigahos) xarakterigaegabo'lib,
suvdasuzishuchunkeraklibilimlarinirivojlanishigaqaratilgan.
Shumashg'ulotlarsuvdao'zinitutish, suzishusullarinio'rganishgaqaratilgan.

Suvdao'zinitutishmashg'ulotlarisuvning (basseyning)
sayyozjoyidanboshlanib,
suzishniendiginao'rganuvchiqo'rqmasligiuchunqo'llanadi.
Suvगतushayotganbolanisuvdanqo'rqishxissiniyo'qotishmuhimamaliyahamiyatgae
ga. Buusulmustaqilsuvgakirishsuvdako'zni ochish,

suvniichidanafasnichi qarishga qaratilgan. Bumashg‘ulotlarqo‘lvaoyoqniishlatish, suvostidayurish(sakrash, chopish), suvniichidanafasnichi qarish, suzuvchishumashg‘ulotlarnibajaribo‘zinitutishigaegabo‘lib, o‘zigaishonchhosilqildi.

Suzishnio‘rganayotgandasuvniostidabo‘lib, tanasinioldivaorqatomonidaharakatqiladi. Suzishjarayonidagavdaniboshqo‘ymoqdankor.

Suzishmurakkabsportusuli. Sportusullariniegallashuchun (quyon, butterflyay, tananingorqasidasuzishvah.k.) qoidalarnibilishlozim.

Sportusullariniegallashdanoldinquruqlikdatananingayrima‘zolaririvojlanishiga, tananicho‘zishva yelkaa‘zolariniishlatishkabimashg‘ulotlaro‘tkazilishikerak. Bumashg‘ulotlarsuvniostidaturib, kuchbilanitarilish, tananisuvdaharakatlanishigayordamberadi.

Maxsus mashg‘ulotlar:

Bumashg‘ulotlarsuzishtexnikasinirivojlanishigaqaratilib,

3 gruppagabo‘linadi:

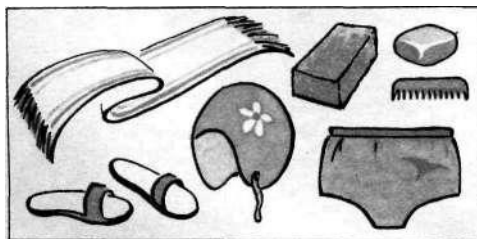
1. Xatolarnibartarafqilishuchun mashg‘ulotlar
2. Harbirsuzishusulinio‘rganish
3. O‘zigaxossuzishusulinitanlash.
- 4.

6.2.Bolalarnimashg‘ulotgatayyorlashvaulargagigienikshart-sharoityaratish.

Suzish mashg‘ulotlaridanoldinbolalarbilanmaxsussuhbato‘tkaziladi. Ulargadushdayuvinayotganpaytda, suvdavamashg‘ulotdankeyinrioyaqilinadiganshaxsiygigienaqoidalarihaqidaso‘zlab beriladi. Bolalarnisuvhavzasida,kiyinib yechinishxonalarida, dushdabo‘lishtartibqoidalariibilantanishtiriladi, suvmuolajalari,

sogʻliknimustahkamlashuchunchoʻmilishvasuzish, chiniqishhaqidasoʻzlabberiladi, basseynxonasinikoʻrsatishvaharkimdaqandaychoʻmilishanjomlariboʻlishizarurligin itushuntiribberishzarur.

Basseynmashgʻulotiuchunharbirbolasochoq, sovun, rezinaboshqalpoq, choʻmilishkiyimi, almashtirishuchunoyoqkiyimi, mochalka, taroqboʻlishikerak.



Choʻmilishanjomlarivasochiqota-onalartomonidansotibolinadi.

Mashgʻulotboʻladigankunibolalarhammakeraklinarsalarnioʻzibilanmaxsussumkada olibkeladi.

Mashgʻulotdankeyinbolalarhammanarsalarnisumkagasolishadi, sovunvamochalkalarnioldindansuvoʻtmaydiganxaltachagasolishadi.

Mashgʻulotdanoldinyokimashgʻulotdankeyindushdayuvinishuchunbolada “Slanse” turidagi yengilrezinaoyoqkiyimiboʻlganimaʻqul.

Bolalarninggigiyeniktarbiyasivakoʻnikmalariundajamoatjoylarda, hayotdatoʻgʻrixulqgaegaboʻlishi, shaxsiyvajamoatgigiyenasinishakllantirishni, sogʻlikniasrashahamiatlirolkasbetadi. Maktabda, uydaturliturdagifaoliyatgajjobiytaʻsirkoʻrsatishgakoʻmaklashadi.

Gigienatarbiyasi, maktabtashkilotlarida, oʻquv-tarbiyaviyjarayonninghamdajismoniysogʻlomlashtirishishlariningajralmasqismiboʻlishikerak.

Suzishjarayonidabolalardasuvmuolajalarigaboʻlganodat, ulargazaruriyatulargajjobiymunosabatshakllanadi, suvmuolajalaribilanbogʻliqboʻlganzarurharakatlarnimustaqilravishdashakllantirish

maxorati ortadi, vashubilan birgagigienako'nikmalar itozalik,
saramjonlik xislatlarimustaxkamlanadi.

Suzish mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli o'tishi uchun bolalardamustaqil
yechinish va ki yinish, aniq ketma-ketlik nisaqlagan xolda,
kiyimni tartib bilan buklab qo'yish yoki osish,
oyoq ki yimini joyiga qo'yish ko'nikmalarini shakllantirish kerak.

Bolalarga suzishdan oldin dushdayuvinib chiqishni o'sog solish kerak,
bunda ular ga yordam berish kerak, ularni mustaqil artinib, taranishiga o'rgatish kerak.

Murabbiy-yo'riqchishuniesdatutish kerak-
kibola tarbiyasida yuqorin atijalarga erishish uchun shaxsiy gigiyena va oddiy jamoagi ge
naqoidalarini bajarish (axlattashlamaslik, mebel va devorlarni kirqilmaslik,
xonaga kirishdan oldin oyoq kiyimlarini artish, xulqi y madaniyati,
saranjomlik va intizomlilik maxorati ni shakllantirish kerak.
Bolalarni o'rab turgan kattalarning o'zlar i ozdava gigiyena sog'lik uchun zarurligini tus
hunting katta axamiyatga ega.

Ochiq suv xavzalarida mashg'ulotlar uzoqligimavsum boshida 5-10
daqiqake yinchalikesaasta-sekinlik bilan 90 daqiqagacha o'ziladi.³⁰

Suv havzasida murabbiy yo'riqchisi bilan bolalar kuzatuvchisi bir —
bir ibil ankelishilgan holda ishlash maqul.
Bolalarning suvgatushishivachiqishifaqatgina murabbiyning ruxsati bilan bajariladi.
Bolalar suvgatushayotganda ham chiqayotganda ham albattasanaladi.
Cho'milish paytida bolalar ham shirakuzatuv i ostida bo'lishi kerak.

Suvdanchiqib bolalar quruq artinishi kerak, quruq ki yimlari ki yishi kerak.
Murabbiy yo'riqchi har bir bolaga mashqlarni qanday bajarilganligini va uyga vazifa —
suvdayuzni tiqib turishni o'rganish,
qo'l harakatlarini va suvdan nafas chiqarishni o'rganishni buyuradi.

³⁰Зародов В.М. Плавание на открытой воде. -Ташкент 2013у

6.3. Maktabgacha'talimlashkilotlarisuzishmashg'ulotinitashkilqilishvao'tkazish metodikasi.

Bolalarnisuzishgao'rgatishdako'pinchayopiqturdagikamhajmlisuvhavzalardan foydalaniladi. Boshlang'ichmashqlarnibajarishda 12,5x6 mxajmdagisuvhavzalarfoydalaniladi. Mashqlarnitashkilqilishdastandardtshaklidagisuvhavzalardanfoydalanilnshiyaxshina tijaberadi.

Suvhavzalarningengqulayshaklibuto'g'rito'rtburchakliligiga, ya'niboshqachasixambo'lishimumkin.

Suvhavzalardaqulayzinalarbo'lishikerak. Ularbolalarnisuvgatushibchiqishinita'minlaydi.Engyaxshisizinavertikalo'rnatilganbo'lganligivaalbattaushlagichlaribo'lgani. Zinalarnixavfsizbo'lishiuchunularrezinalarbilanqoplanadi, basseyndanchiqishvadushxonalarihamrezinalarbilanqoplanadi.

Suvhavzalarning 2 tomonigabolalarningxavfsizligiuchunushlagichlaro'rnatiladi. To'likinlargaqarshilikuchun**jilobo'**rnatiladi. Bularmashqlarnibajarishdahamqo'llaniladi.

Suvhavzalarningbadiiytasvirdajihozlashhamjudayaxshi. Polvadevorlarnibirxilplitkabilanajratishkerak.

Suvhavzalardaikkita yechinishxonalaribo'lishikerak. Ularveshelkavasochiqlaruchunbo'linmalarbilanjihozlanadi. Yechinishxonasidagipolisitiladiyokirezinagilamchalarto'shaladi



Suvhavzalarda albatamashgʻulotlaroldidan va keyinchoʻmilish uchun dushxona va tualet boʻlishi kerak. Dushxonalar va tualetlar soni baseynlar hajmidan kelib chiqiladi.

Kam hajmli suvhavzalarda suvni harkungial mashishisanepidstansiyavakillari orqali amalga oshiriladi. Dezinfeksiya harsuval mashganda qilinadi. Basseyin nisovunli eritma bilan yuvib, chiyotkalanadivaisiqsuv bilan chayiladi.

Suvhavzalardan foydalanishda ularni harkuniyigʻishtirish, havo almashtirish, dezinfeksiya qilish kiradi. Yoʻlaklarni, ushlagichlarni, skameykalarni, gilamchalarni, veshelkalar ni harkuni 0,5-1% xlorli eritma bilan tozalanadi, basseyin tepalari 2 morsa idaham yigʻishtiriladi.

Salomatlik posbonlarivasanepidstansiyavakillari suvhavzalarni nazorat qiladilar.

6.4.

Umumiyoʻrtataʻlim maktablarining har xil suvhavzalarida oʻtkaziladigan suzish mashgʻulotini tashkil qilish va oʻtkazish metodikasi

Maktab qoshidagi suvhavzalarni faqat maktabdagibolalar uchun, balki uning atrofidagi bolalar ham kelib ketishi uchun qulay boʻlishi kerak.

Bunday suvhavzalarda

yechinish xonalarida qoʻshimcha ustki kiyimlar uchun shkaflar boʻlishi kerak.

O'quvchilarni suzish gao'rgatish gamadaniysport binolaridagi "qurbaqa" lardan ham foydalanish mumkin.

Bunday suv havzalarida ham hammashart sharoitlar muxayyobo'lishi kerak.

Mashg'ulotlar uchun qurilgan binolar hartomonlama qulay bo'lishi kerak. Usanitargi yienik qoidalarga javob berishi kerak, jihozlangan bo'lishi kerak, sochiq vacho'milishki yimlarini qo'yadigan joylar vatozalashanjomlaribilanto'ldirilgan bo'ladi. Jihozlanayotganabolalarning shikastolmasligini hisobga olish kerak.

Suv havzalarini jihozlashda xuddi shunday qoidalarga rioya qilish kerak.

Yozoylarida ochiq suv havzalarida mashg'ulotlar olib boriladi (2-rasm).

Agar yer uchastkasida joy bema'lol bo'lsa, 2 taba seyn qurish mumkin, kichigi 7x3, kattasi 12,5x6 m bo'lishi mumkin.

Mikrorayon hududi da kichkinachayinadigan suv havzalar bo'ladi.

Yechinish xonasidabolalarning bo'yini hisobga olgan holda soch quritish moslamalarib o'lishi kerak.

Yaxshi quritilgan soch v yaxshi artilganabolalarga mashg'ulotdan keyin ko'chagachi qishimkonini beradi.

Yopiq suv havzalari yaxshi ventillyatsiya qilinishi kerak. Basseyn danchiqishda sovuqotmaslik uchun pol vayo'laklarisitilishi kerak. Yelvizak bo'lmasligi uchun hammachoratad birlarko'rilgan bo'lishi kerak.

Suv haroratini +27 +29 C daushlab turish kerak.

Suv havzalardagi havonining hajmi gakarab mashg'ulotlarni o'tkazish vaqtiga, bolalarning sog'lig'iga qarab belgilanadi.

Sog'lom v yaxshi chiniqqan shug'ullanuvchilar uchun suv harorati +27 C gacha tushirilishi mumkin, bu harorat ularni chiniqtiradi.

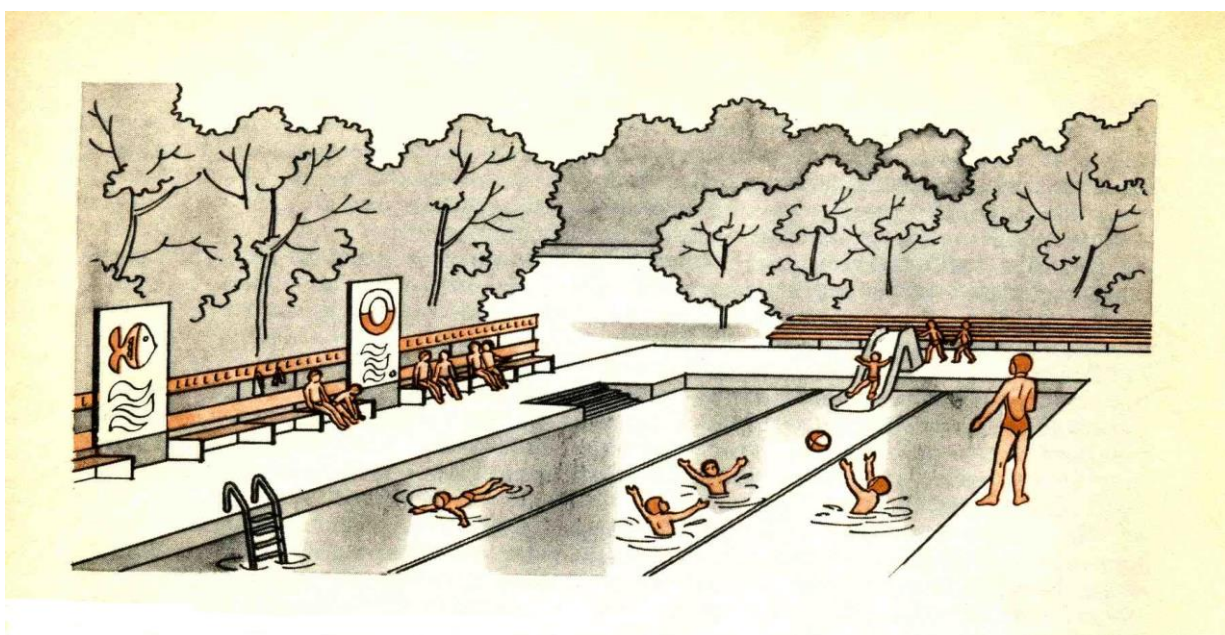
Basseyndagisuvningsifati "ichimliksuvi" standartigajavobberishkerak.

O'quvchilarnisuzishgao'rgatishdagiasosiyqoidabasseyndagisanitargigiye nikqo idagaamal qilishdadir. Suvbassey nninghajmidanqat'iy nazaralbattatozalanishkerak.

Ulardanissiqkunlardafoydalaniladi. Bunday suvhavzalarcho'milish, bolalarnisuv gao'rgatishvachiniqtirishbilankifoyalanadi.

Ulardansuzishnio'rgatishdafoydalanilmaydi.

Mikrorayonlardabolalarnijismoniytarbiyaganafitegadigan 6 yoshdan 16 yoshgachabo'lganbolalaruchunsuvhavzalarqurilganligima'qul.



Maktabdaochiqsuvhavzalarda yechinishxonalari, skameykalar, dushxonasi, tualet, kiyimilgichlarbo'lishkerak.

Ochiqbasseyndamashg'ulotlaro'tkazilgandabarchasanitar-gigiye naqoidalarigarioyaqilishkerak: suvningsifati, tozalik, bolalarniharxilmashg'ulotgatayyorgarligi.

Birinchimashg'ulotlarnixavoxarorati $+24 +25^{\circ}\text{C}$ bo'lgandaboshlashkerak.

Isitishmoslamalariyo'qligitufaylibolalarningsovqotishinioldiniolishkerak. Bolalarningsuvdabo'lishibundayharoratdaqat'iy nazoratqilinishivaasta-

sekinlik bilan oshirib borilishi kerak.

Keyinchalik pastroq temperaturada hammashg'ulotlarni o'tkazish mumkin.

+22°C harorat damashg'ulotlarni o'tkazmasdan, ularni dushostidacho'milish va qisqacho'milishlar bilan almashtirish mumkin.

Boshlang'ich sinflar uchun cho'milish qisqabo'lishi kerak. Ularni yopiq suv havzalardasuzishgao'rgatishda suv harorati +25 +26°C bo'lishi kerak.

Isitilmaydigan ochiq turdagi suv havzalarda havo imkon qadar haroratiga, bolalarning holatiga, shifokorlarning tavsiyasiga e'tibor berilishi kerak.

Ochiq turdagi suv havzalarda ham bolalar cho'milish holdidan va keyin dush qabul qilishlariva sochlarini quritib, artinishlari kerak.

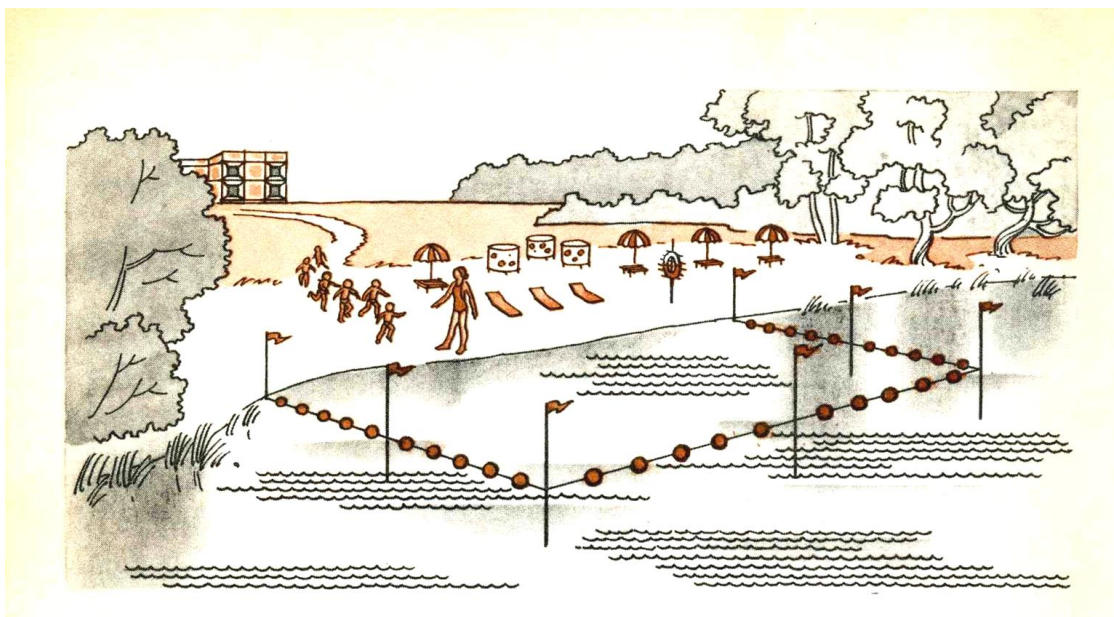
Suvning ifloslanmasligi uchun uni harkun almashtirib, dizenfeksiya qilinadi.

O'quvchilarni suzishgao'rgatishda yig'mas suv havzalardan ham foydalanish mumkin. Ulardagi sharoit ochiq turdagi basseyn dagi qayinbo'lishi kerak. Agar bolalarni ochiq yoki yopiq turdagi suv havzalarda o'rgatish imkon bo'lmasa tabiiy ko'l va daryolardan foydalaniladi. Cho'milish joyi nitanlashda havo harorati, qirg'oq, suv harorati, oqini hisobga olinadi. (25-rasm)

Cho'milish joyi tekis qum bilan qoplangan bo'lishi kerak.
Suv tubi oldidan har xil narsalardan tozalangan bo'lishi kerak.
Sayyoz va chuqur joylar asta-sekinlik bilan o'tadigan bo'lishi kerak.
Suvning chuqurligi o'lchangan bo'lishi kerak.
U har xil chuqurliklardan holib o'tilishi kerak

Shuni unutmaslik kerakki, kichkinato'liqlar hammashg'ulotga halaqit beradi. Bunday holatlarda maxsus asboblardan foydalanish yaxshinatij beradi.

25-rasm



Maxsus asbobni yasash qiyin emas.

Ikki tazo langantaxtani ($300 \times 20 \times 5$ sm.) bog'lab, unga 5 ta qutqarish doiralari qo'shiladi. Bunitosh-yakerga bog'lab suvgatushiriladi. Bir nechta sinib bir-biriga bog'lash mumkin. Shunda bolalar o'zlarini xavfsiz sezadilar, chunki to'liqlar so'nadi. (25-rasm).

Agar bolalarning ochiq suv havzalarida cho'milishiga imkon bo'lmasa, eng oddiy cho'milish havzasini qirg'oqqa qiniga qurish mumkin.

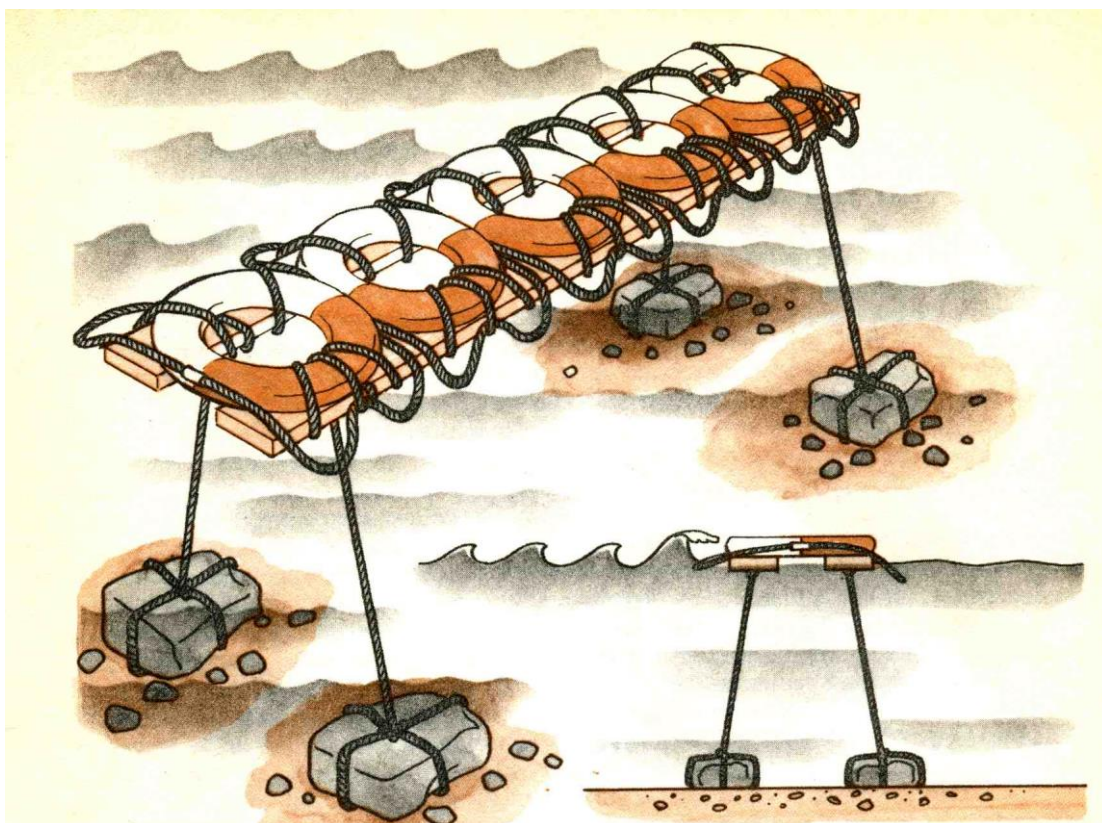
O'quvchilarni suzishni bilishga o'rgatishga astoydil kirishish kerak.

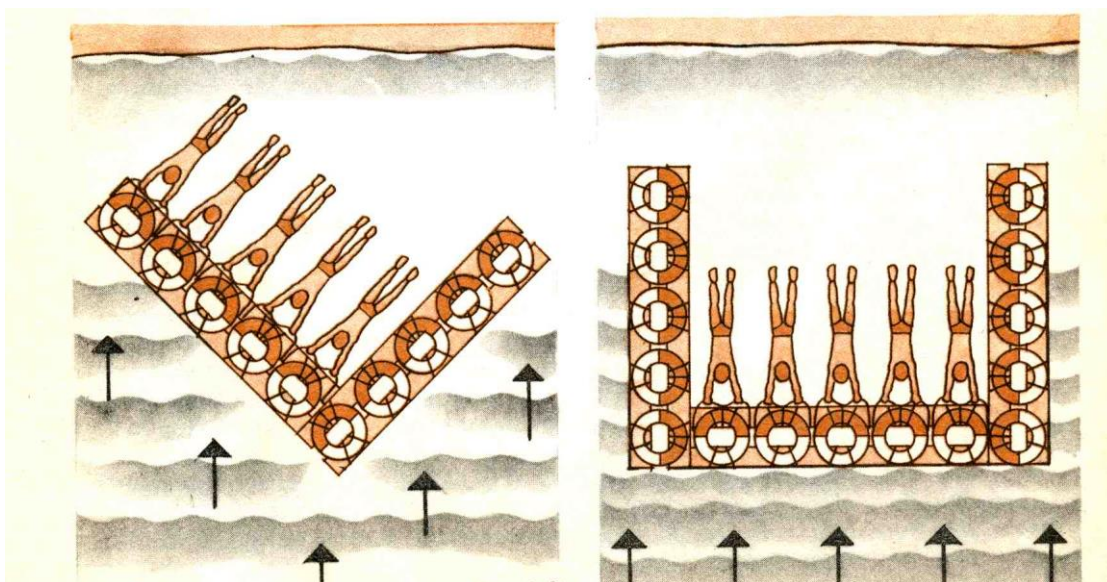
Ochiq suv havzalarida o'quvchilarni suzishga o'rgatishda quyidagi qoidalar ga amal qilish kerak: cho'milishni issiq, shamolsiz kundab oshlash zarur. Bunda havoxarorati $+24$ $+25^{\circ}\text{C}$, suv temperaturasi $+22^{\circ}\text{C}$ bo'lishi kerak. Bolaning suvdan cho'milishini nazorat qilinishi va asta-sekinlik bilan oshirilib borish kerak. Juda issiq kunlarda bolalarning birinchi yarmida ikkinchi yarmida cho'milishlari mumkin.

Bolalarning suvdan turish ko'nikmasiga qarab mashg'ulotlarni suvuqroq havva suvdan ham olib borish mumkin. Bunda suvdan turishni qisqartirish kerak.

Suvdagi (cho'milayotgan) bolalarning kattalari nazorati ostida harakatlanishi, o'ynash zarur. Bolalarda qaltirash, tanaxarorat ko'tarilishi,

“o‘rdakbadan”likbelgisiningpaydobo‘lishigayo‘lqo‘ymasliklozim.
Shubelgilarpaydobo‘lgandabolanisuvdanchiqaribolish,
tezharakatlarbilanquruqsochiqbilantananioch – qiziltusgakirgunchaartishlozim,
quruqkiyimboishkiyg‘izib, unibirnechajismoniymashqlarbajarishga,
yuguribo‘ziniqizdiribolishgaimkonberishzarur. Suvdanchiqqach,
bolanihattokiissiikunlardahamnamkiyimdaqoldirishmumkinemas,
ungaalbattaquruqkiyimkiygizishlozim.
Shubilanbirgabolanioftobdauzoqvaqtqolibketmasliginazoratqilinishilozim.
Cho‘milishdanoldinuzoqvaqtoftobvannalariqabulqilishtavsiyaetilmaydi.





6.6.Suzish mashqlari jarayonidaxavfsizlik qoidalari

Noto'g'ritashkil qilingan va o'tkazilgan cho'milish mashqlari shikastlanish va baxtsiz hodisalarga va boshqa og'iroqibatlarga, ayrim hollarda esa o'limga olib kelishi mumkin.

Shu sababdan cho'milish joylarida muriyati (shu jumladan oliyo'quv yurtlari, jismoniy tarbiya kafedralari belgilangan xavfsizlik qoidalari gariy o'z qilish chora - tadbirlarini ko'rishga majbur dirlar).

1. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar maxsus tayyorlikdano'tgan, ushbu faoliyatga egabo'lgan mutaxassis yoxud yo'riqchilartomonidan amalga oshirishga aruxsat beriladi.

2. O'qituvchilar, murabbiylar yoxud yo'riqchilarmashg'uloto'tkaziladigan suv havzalarini mashg'ulotlar o'tkaziladigan zal, hammom va xo'jalik inshootlarining xavfsiz ishlatish qoidalarini (imzo) chuquro'rganishlari lozim.

3. Guruh suv havzasida muriyati tomonidan belgilangan muddat dato'planadi, har bir guruhda belgilangan meyordan ortiq shug'ullanuvchi bo'lishigayo'lqo'yilmaydi.

4. O'qituvchishug'ullanuvchilarnisuvhavzasiichkitartibi, qoidalaribilano'zvaqtidatanishtirishilozim.

Umazkurguruhdabaxtsizhodisalargayo'lqo'ymasligiuchunjavobgardir.

5. Mashg'ulotlarjadvalidaharbiro'qituvchi, murabbiyvayo'riqchiningismifamiliyasiko'rsatilishishart.

Suvhavzasima'muriyatiruxsatsizbiro'quvchiniboshqasigaalmashtirishta'qiqlanadi.

6. Mashg'ulotlarnitashkilqilishqoidalari:

guruhsuvhavzasimashg'ulotlarzamirigavayokidushgafaqato'qituvchibo'lgandakiritiladi:

O'qituvchiguruhningdushdanvannalarxonasigatartibbilanchiqishinita'minlaydi:

Mashg'ulotlarga guruh saflanishivanoma – nomtekshirish (yokisanash) dan boshlanadi.

Kechikkanlarsuvxavzasigaqo'yilmaydi.

Navbatdagiguruhsuvxavzasigafaqatoldingiguruhbutunlaychiqibketgandankeyinkiradi :

shug'ullanuvchiningbasseyndanchiqibketishigafaqato'qituvchiruxsatberadi ;

suzishnibilmaydiganyokiyaxshisuzaoilmaydiganlarnio'rgatishmashg'ulotlarsuvhavzasiningmaxsusvannalaridayokiuningchuqurbo'lmaganqismidachuqurjoylardanajratishyo'lakchalaribo'lganidaamalgaoshiriladi.

Yangikelganlarningsuzishibasseyningchekkayo'lakchalaridabiryo'nalishdavao'qituvchihamroxligidaamalgaoshiriladi; suvga (tumba, bort, trampolin, yoki yuqoridan) sakrasho'qituvchiningbevositarahbarligivaxafsizlikta'minlanganvaqtidaruxsatberiladi.

Basseyningchuqurbo'lmaganqismida, bo'rtdanboshibilanpastgasakrashqat'iyamanetiladi.

Suvostigasho'ng'ishvamasofagasuvostidasuzishmashg'ulotlaribittadanko'pbo'lma gansuzuvchiningo'qituvchinazoratidabo'lganvaqtidasuvostidanchiqishita'minlanganvaqtidaruxsatetiladi.

Suzishmashg'ulotlario'qituvchiningko'rsatmasigabinoanguruha'zolariningsuvdanchiqishi, safgaturishi, nomma-nomtekshirilishibilantugallanadi.

Guruha'zolarinidushgayo'nalishivakiyinishxonasidao'qituvchinazoratiostidabo'lis
hilozim,
o'qituvchilargasuvhavzasidao'zguruhiniyokialohidasuzuvchilarningnazoratsizqoldi
rishiqt'ianmanqilinadi.

7. O'qituvchi,
murabbiyvayo'riqchilarsuvxavzasivannasiningmashg'ulotlarzaliyokixo'jalikxonala
riningustkunavainvertarlariningtexnikvasanitargigenikholatininazoratqiladi.

8. O'qituvchiharbirtravma,
baxtsizholatlarvaavariyaholatlarito'g'risidasuvxavzasima'muriyatigazudlikbilanax
borotberishilozim.

9. Xizmatko'rsatuvchixodimlar (tuginavbatchilar, chilangarlar,
nazoratchilar, tibbiyotxodimlarivaboshqalar)
gasuvhavzasidanazoratsizcho'milishta'qiqlaydi.

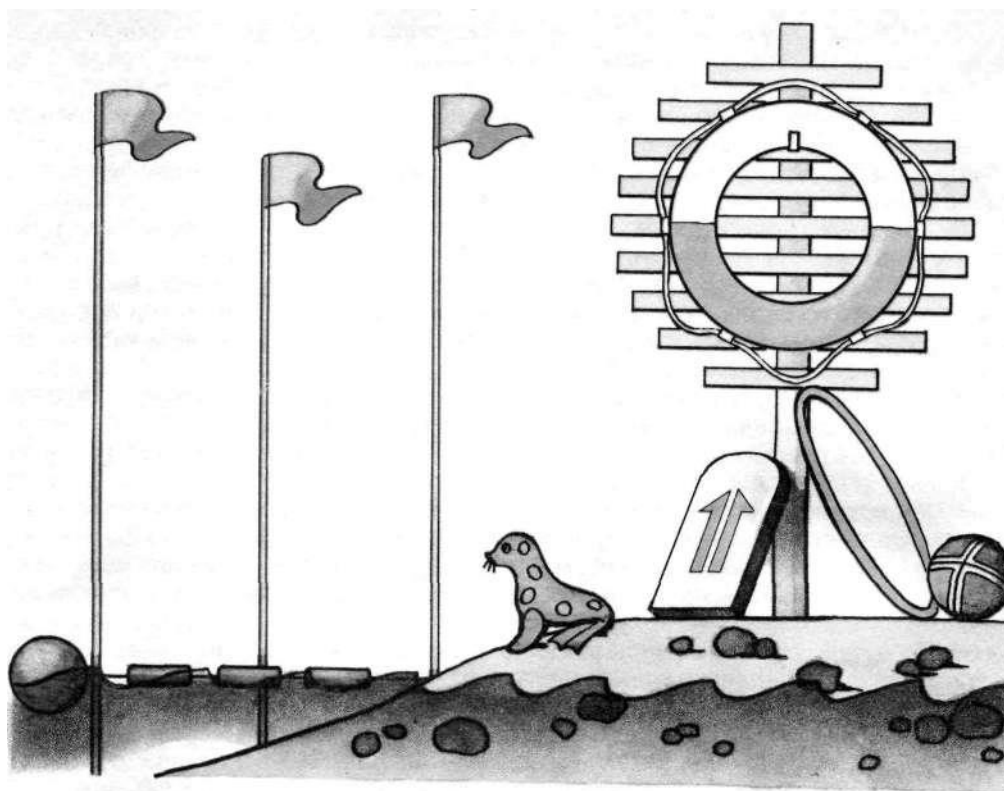
10. Suvxavzasidamashg'ulotlaro'tkazish, qutqaruvinventarlari (quruq,
shestvaboshqalar) hamdatibbiyotxodimlarimavjudligidaruxsatetiladi.

6.7.Mashg'ulotuchunanjomvauskunalar

Basseyndakeraklimoslamalarbo'lishishart,
ularsuvhavonamlikxaroratininazoratqilishinivashuxaroratniushlabturishsanitar -
gigienatalablarigajavobberishikerak.

Mashg'ulotlarbolalarsog'lig'igavaxayotigaxavfsizbo'lishiuchunquyidagianjo
mvauskunalarakerakbo'ladi: «shest» (2-2,5m) xavfsizliknitaminlashuchun ;
qutqaruvchi (rezina) kruglar;
po'kaklarkattasuvhavzalaridayo'lakchalarqilishuchunto'siqlar, ranglipo'kaklar,
ochiqsuvhavzalaridacho'milishjoyinito'sishuchunbayroqchalar.

Boshqayordamchivositalarmashg‘ulotlarnisamaralitashkilqilishvaturlio‘yinv
amashqlarnio‘rganishuchunmo‘ljallangan. Bular: penaplast,
shishirilganrezinakoptok, kruglarvaboshqalar



Yordamchivositalarnimaqsadgayo‘naltirilganvametodikto‘g‘ribo‘lganhollard
aginaishlatishkerak, aksholdaijobiynatijabermaydi. Masalan,
rezinakruglardanfoydalangandasuzayotganodamningtanasi ko‘pinchano‘g‘riholat
daturadi, buesaqo‘lvaoyoqharakatlarinito‘g‘rio‘zlashtirishniqiyinlashtiradi.
Shubilanbirgako‘krakbilansuzishdapenoplasttaxtasidanfoydalangandasirpanishgay
ordamberadi.
Suzishtaxtalarivaboshqasportanjomlariningmetodikto‘g‘riqo‘llanmasiharakatjarayo
ninio‘zlashtirishnitezlashtiradi.
Bundasuzuvchiningtanasi gorizontolholatdabo‘lishilozim.

6.8.Mashg‘ulotlarningxavfsizliginitala‘minlash

Baxtsizvoqealarningvajarohatlarningoldiniolishuchunmashg‘ulotlardaquyida
gitalabvaqoidalargarioyaqilishkerak:

- mashg'ulotlarni barcha xavfsizlik va gigienalarga javob beradigan joylarda albattat o'silgan bo'lishi va bolalarga buto'siqlardan suzibo'tish qat'iyanman etilishi kerak;
- mashg'ulotlarda qat'iy intizomni ushlab turish;
- nazoratsiz cho'milish, suzish, mustaqil suvga sakrash va sho'ng'ishga yo'l qo'ymaslik;
- bolalarga bir – birini turtishga, boshini suvgat qishga, bir – birining ustiga o'tirishga, oyog'idani yoki qo'lidan tortishga, bir – biriga qarab sho'ng'ishga, qattiq qichqirishga, kerak bo'lmaganda yordam chaqirishga ruqsat bermaslik;
- murabbiy – yo'riqchilarni suzishni bilishlari, texnik xavfsizligini bilishlari va birinchilik yordam ko'rsatishlarini o'rgatish;
- bolalarni suzishda mashg'ulotlarida faqatgina shifokorning ruqsati bilan o'tirishi;
- bolalarni suvdan zarurat bo'yicha faqatgina o'qituvchilarni ruqsati bilan chiqishga o'rgatish;
- mashg'ulot o'tadigan joylarda qutqarish anjomlari bo'lishi va bolalarga qutqarish vositalaridan foydalanishni o'rgatish;
- bolalarni suvgat ushayotganida vachiqayotganida nomma – nom chaqirish;
- suvdagi bolalarni diqqat bilan kuzatish, butun guruhni va har bir suzayotgan bolani kuzatish, kerak bo'lsa zarur yordamni berishga tayyor turish;
- mashg'ulotlarda ham shirayoki shifokor ishtirokida taminlab berish;

- agar sovuq qotishalomatlaripaydobo'lsa ("o'rdak badan", qaltirashlab ko'karishi) bolani suvdan chiqarib qizishigayordam berish kerak. (tez harakatlanishi, issiqdush, artinish)
- ovqatlangandan keyin 40-60 daqiqao'tmasdan oldin mashg'ulotlarni boshlamaslik;
- o'rgatishning metodik jihatdanto'g'ri ketma – ketligi rioya qilish.
- bolalarning asosan xarakterini va har birining xulqini, odatini jismoniy rivojlanishining individual ko'rsatkichlarini, sog'lig'inivamaxsus suzishga tayyorligini bilish;
- bolalarga mustaqil ravishda faqatgina qirg'oqqa qarabsuzishgayoki qirg'oqbo'ylabsuzishga ruxsat berish;
- bolaning imkoniyatini suiste'mol qilmaslik, toliqishga olib keladigan mashqlarni qo'llamaslik, suzish masofasini uzaytirmaslik;
- suvga sakrashga faqatgina suv ustida sathidaturishni mukammalo'rgangan bolalarga ruxsat beriladi, chuqurligitekshirib ko'rilgan suv havzalarida;
- bolalarning xavfsizlik talablariga ongli yondashishiga erishish, buqoidalarni o'ta-onalarga ham tushuntirish, ularni mashg'ulotlarga jalb qilish, suzish mahoratlarini bolalar bilan birgalikda bir vaqtda o'zlashtirishga ko'maklashish;
- bolalar vakatlarni ko'maklashuvchilardan foydalanishga o'rgatish. (qutqaruvchikruglar va doskalar bilan)
- bolalardao'ziniboshqarabilish, xavfsizlik masalarigama'suliyat tuyg'usini singdirish;

-
Suzayotgandavamashg‘ulotlar paytidamanashu qoidalarga rioya qilinib xavfsizlik sharoitlarini yaratish zarur bo‘lgan hollarda o‘tkaziladi.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Suzish mashg‘uloti jarayonida qo‘llaniladigan metodlar.
2. Bolalarni mashg‘ulotga tayyorlash va ularga gigienik shart-sharoit yaratish
3. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari suzish mashg‘ulotini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi.
4. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining har xil suv havzalarida o‘tkaziladigan suzish mashg‘ulotini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasiga umumiy tavsif
5. Suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari
6. Mashg‘ulot uchun anjom va uskunalar haqida tushuncha bering.
7. Mashg‘ulotlarning xavfsizligini ta‘minlash haqida nimalar bilasiz?

VII BOB. CHO‘KISHHAQIDAUMUMIYXARAKTERISTIKA

7.1. Cho‘kishturlari

Tayanchiboralar: *Cho‘kish, aspiksiya, quriqcho‘kish, ho‘lcho‘kish, muskulnitortishishi, o‘pkaningtirikliksig‘imi, nafasolish, cho‘kayotganodam, qo‘tqarish, yurak-qontomirtizimi, xushtanketish, traxeya, qizilongach, yurak, bo‘g‘imlar, paytortishish, shikastlanish.*

Cho‘kish-Aspiksiya (to‘qimalargakislordan yetibbormasligi) natijasidagio‘limholatidir, usuvgacho‘kishnatijasidasodirbo‘ladi.

Cho‘kishzanjiri.

Cho‘kishxodisalariniengyaxshitushuchuntirishusulibuvoqealarnizanjirshaklidabog‘lashdir.

Har-birbog‘lanishto‘g‘ridan-to‘g‘rishikastlanishgayokikeyingibog‘lanishgaolibboradi. Ularquyidagilar:

Bilimni yetishmasligi.

Xavfsizlikmaslahatini yetishmasligi.

Himoyani yetishmasligi.

Nazoratni yetishmasligi.

O‘quvsizlik.

Cho‘kishgasuvningchuqurligi, yosh, sog‘lik, suzishmahorativasuvholatisababbo‘lishimumkin .

Quruqcho‘kish.

Cho‘kishning 10% tashkiletadi. Bundasuv, bo‘g‘izdagimuskulnitortishishisababo‘pkagacha yetibbomaydi. Suvo‘pkagakirmaydi, biroqnafashamolinmaydinatijadabo‘g‘ilishsodirbo‘ladi. Buholatdabo‘g‘izmuskulibo‘shashmasa, o‘pkagasuvkiraolmaydi.

Xo‘lcho‘kish

Bunda, bo‘g‘izdagimuskultortishmasligiyokisuvdaxushdanketishsababli, o‘pkagasuvkiradi. Suvo‘pkadanchiqibketaolmaydivatanagaso‘riladi.

Ikkilamchicho‘kish

O‘pkagakirgansuv, to‘qimalarnibezovtalantirib, suyuqliknio‘pkaichigaoqishigasababbo‘ladi. Buholat , birinchivoqeadankeyin 72 soato‘tibsodirbo‘ladivaikkilamchicho‘kishdebataladi.

Tahminancho‘kishning 80% ochiqsuvxavzalari: dengiz, daryolar, ko‘llar, vasuvomborlaridayuzberadi. 20%esabasseynlarda, bog‘xavzalaridavauyvannalaridasodirbo‘ladi. 80% cho‘kuvchilarerkaklardir, ularning 10% 11 va 24 yoshorasidabo‘lishadi. 25% cho‘kishlarga turlidarajadagimastlikholat iyordamberadi.(1998 yilgimalumot)

Eslatma:Quyidagimalumot, qo‘llanmasifatida, shoshilinchholatdaishlatilishikerak.

Quyidagimalumotlarbo‘libQXSJnimalakalio‘qituvchilarisizo‘kitishvao‘rgatishdao‘zgartirilmasligikerak.

Cho‘kishholatnianiqlash

Qutqarishholatlaribilantanishtirishdanoldin, Cho‘kishholatlariniturlixilusullarinitanishtirish,engsamaraliusulusulhisoblanadi. Suvdagiqiyinholatlarida, odamlardoimobir-xilxarakterlarninamoyishetmaydi. Ularqo‘llarinisilkitaolmasligivabaqiraolmasligimumkin. Holatlarto‘rttaasosiykategoriyalargabo‘linadi.

Suzaolmayqolishholati

Buholatda, qurbon, suvdatikkaholatdabo‘ladivaqo‘l, oyoqlarinimosravishdaishlataolmaydi. Yuzdagii fodaquyidagichabo‘ladi: ko‘zlarkatta ochilganvasarosimadabo‘ladivanafasolishhamtezvataashvishlibo‘ladi. Suzaolmayqolganshaxs, cho‘kishvaqtinioshiribyuboradi. Kamdan-kamholatlardacho‘kayotganshaxsqo‘linisilkitishiyoki yordamgachaqirishimumkin. Suzaolmayqolgankishi, yo‘l-

yo‘riqlargaquloqsolmaydivayordamgakelganshaxsgayopishibolishgaharakatqiladi.(28-rasm)



(28-rasm).

TajribasizSuzuvchi

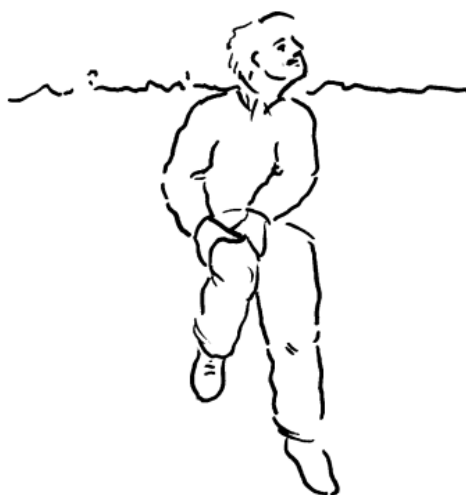
Buholatda, tanaxavfsizlikyoki yordamuchun, qo‘lvaoyoqqatayanganolatdabo‘ladi, boshvaqtivaqtibilansuvgabotibturadi, biroq, suvog‘izdanchiqaribturiladi. Tajribasizsuzuvchilar, cho‘kayotgandadiqqatnio‘zlarigaqaratishuchunbaqirishlariyoki qo‘llarinisilkitishlari mumkin, bundaysuzuvchilaryo‘l-yo‘riqqaquloqsolishadivao‘zlarinio‘nglabolishadi. (29-rasm).



(29-rasm).

Shikastlanishholati

Buholatdaqurbonsuzaolishimumkin, biroqbungajarohatxalaqitberishimumkin, buholatdatanaholatisuvdanoqulayholatdabo‘libqoladi. Buholatog‘riqbilانبirgasodirbo‘lishimumkin, buesauniyo‘l-yo‘riqlarnibajarishinichegaralabqo‘yadi. (30-rasm).



(30-rasm).

Xushdanketgandagiholat

Buholatdaqurbonvismanyakibutunlaysuvgabotganbo‘ladi, boshtepagayokipastgaqaraganvasuvgaegilganholatdabo‘ladi. Diqqatni,etibornitortishuchunxechqandayharakatbajarilmaydivako‘zlaryopiqholatdabo‘ladi. Buholatharakatqilishvaqutkarishishlariniqiyinlashtiradi. (31-rasm).



(31-rasm).

Tajribalisuzuvchi

Tajribalisuzuvchiham, agarkasallikdanaziyatcheksa, alkagolta’siridabo‘lsayokisuvningholatiyomonbo‘lsa, qiyinchilikkaduchkelishimumkin.

Favkulotdavaziyatlardaharakatlanish

Suvdaturlixilsuvgacho‘kishbilanbog‘liqfavqulottavaziyatlarmavjud. Qutqaruvchitomonidanamalgaoshiriladiganxatti-harakatlar,

uningtezdavaaniqharakatlanishigabog‘liq.

Favqulotdaholatda,

qutqaruvchivaziyatnito‘g‘ribaholayolishivatezdaaniqharakatrejasinito‘zishikerak.

Harakatrejasinito‘zayotgandaquydagilarniinobatgaolishkerak:

Qutqaruvchinixavsizligi;

Hududningtabiati;

Jabrlanuvchilarningmiqdori;

Qutqaruvningmuhimligi;

Yordamberishningimkoniborligi;

Yordamuchunqo‘ng‘iroqningmavjudligi;

Qutkaruvningizchilligi;

Shaxsiylayoqat;

Yetakchilik;

Qutqaruvjihozlarinitanlash;

Qulaykiyim-bosh;

Harakatrejasiniqulayligi;

Holatninazoratqilish;

Vaziyatnito‘g‘ritaxlilqilish,

to‘g‘riharakatrejasinito‘zishgafaqatginamashqlarorqalierishishmumkin.

Qutqaruvningtamoyillari.

Qutqaruvchi, faqtginamaxsusqutqaruvkurslarinio‘taganbo‘lsagina,

qutqaruvchunsubgatushishikerak.

Biroq,

asosiyqutqaruvharakatiquruqlikdanturibamalgaoshirilishikerak. Eslatmasifatidaquyidagiqutqaruvketma-ketligiamalgaoshirilishikerak:

1. Baqirishvaxavfdanogohetish;
2. Yetibolish;
3. Irg‘itish;
4. Kechibo‘tmoq;
5. Eshkakeshish(agarbilsangiz);
6. Birinchiyordambilansuzish;
7. Shatakkaoiltshvasuzish;

8. Baqirishvaxafvdanogohetish.

Buqutqaruvniengxafvsizusulibo‘lib, qo‘lvaovozgatayanganolatda, suvdajabrlanuvchibilanmuloqatgakirishishnioldinioladi.

Jabrlanuvchiqirg‘oqqayaqinbo‘lishivayo‘l-yo‘riqqajavobberaolishikerak.

a) Jabrlanuvchinetiborinbaqirishvasignalberishorqalijalbetish

b) “boshingniko‘tar”, “qo‘llaringnisuvostidaharakatlantir”, “oyoqlaringniqimirlat” kabibuyruqlarnijabrlanuvchigaaniqqilibberish;

s) qo‘lsignalivaovozdanfoydalanib, jabrlanuvchigachettanyo‘l-yo‘riqko‘rsatish;

d) jabrlanuvchigaqandaysayozjoygaborish, vaqandayquruqlikkachiqishnitushuntirish;

ye) jabrlanuvchinisuvdanuzoqroqqaolibborish; tinchlantirishvaisitish, shokholatidanchiqarish;

2. Yetibborish (birinchitez tibo‘libiyyordambilan):

A) mosqutqaruv ,birinchiyordaminitanlash;

B) jabrlanuvchiningetiborinibaqirish, signalberishorqalijalbetish;

S) jabrlanuvchiniko‘zdankechirishhuchunkrolyotqizish;

D) birorbirnarsanimahkamushlashyokiboshkakishiniyordamigatayanib, o‘zingiznimahkamtutish;

Ye) jabrlanuvchiniroldiga yetibborishvayordamberuvchibuynidanmahkamtutishgabuyruqberish;

F)egilmaydigannarsaishlating. Uchunijabrlanuvchiyonidatuting;

G)egiluvchannarsaishlating.

Biruchinio‘zingizushlangvaboshqauchinijabrlanuvchitomongauloqtiring;

Agarmasofao‘tao‘zuchunbo‘lsa, ikkitakiyimbirgabog‘lanishimumkin (Namkiyimqurug‘idanyaxshiroq);

X) agarbuyordambermasa, buurinishmuofaqiyatsizchiqsa, boshqao‘xshashmetodlarqo‘llanishimumkin.;

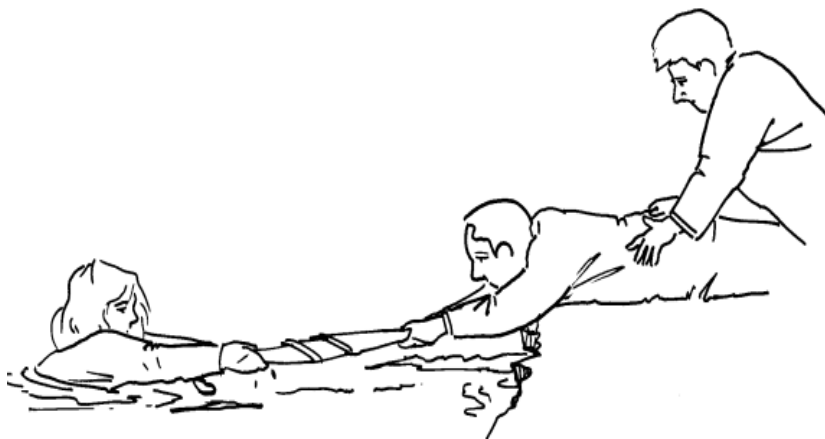
I) jabrlanuvchinixafvsizjoygabir-tekkisdatortibchiqaring;

J) agartortibchiqayotganpaytingizdasizxafvostidaqolsangiz,
bunixafvsizroqholatdaamalgaoshiring;

K) jabrlanuvchigaxafvsizlikholatinitushuntiring;

L) jabrlanuvchinisuvdanuzoqroqqaolibketingvatinchlantiring;

(32-rasm).



(32-rasm).

Arqon bilan yetib olish

Jabrlanuvchisuv gatushib ketganda va qirg' oqqayaqin joydabo'lganda bu usulsam arali hisoblanadi.

A) Yetarli o'zuchunlikdagi arqonni oling.

B) Jabrlanuvchi etiborinibaqirish va signal berish orvali jalbeting.

S) Qirg'oqdan uz oqroq datur ing va arqonni dumaloqlang (bir necha usullaribor-
doim olish qiling).

D) Irg'itishdan oldin bir uchini mahkamlang
(Biror bir buyumga bog'lang va tugnabbiroyog'ingiz bilan bosing yoki qo'lingiz bilan ush-
lang).

Ye) Jabrlanuvchi omonga ulotqiring oqim, suvsatxivashamolni inobatga oling.

F) Agar arqon qo'zlangan joy gatushmasa, boshqattano'rangvayana irg'iting.

G)

Jabrlanuvchini arqonni ikkala qo'lib bilan ushlash va sizga qarash kerakligini aytning.

X) Jabrlanuvchini nazardan qochirmasdan, arqonni bir tekki datorting.

K) Jabrlanuvchinisuvdan uz oqroqqaolib keting va tinchlantiring.

3.Uloqtirish

A) Cho‘kmaydigannarsanioling, koptok, plastikbakalashkayokisuzishkiymi.

B) Jabrlanuvchinietiborinibaqirishvasignalberishorqalio‘zingizgaqarating.

S) Oqim, chuqurlikvashamolnihisobgaolib, cho‘kmaydiganbuyumniuloqtiring.

D) Agaruchunga yetaolmasa, boshqabiriniuloqtiring.

Ye)

Jabrlanuvchigacho‘kmaydiganbuyumniushlashnivaoyoqlaribilanharakatlanibxafvsi zjoygaborishinitushuntiring.

G) Suvdanuzoqroqqaolibboringvatinchlantiring.

4.Kechibo‘tish

Uloqtirishva yetibolishmetodlarisamarasizbo‘lganholatlardavaoqim, suvningchuqurligi, haroratharakatlanishgaqulaybo‘lganda, qutqaruvchiuloqtirishva yetibolishgaimkonpaydobo‘lguchuncha. Suvdankechibo‘tishlarimumkin. Jabrlanuvchixushsizbo‘lgantaqdirdaham, buusulma’qulhisoblanadi.

A) Jabrlanuvchinietiborinibaqirishvasignalberishorqalijalbetish.

B) Tinchlantiringvanimabo‘lishinitushuchuntiring.

S) Qulayuloqtirishva yetibolishanjomlarinitanlang.

D) Sayozsuvgachuqurliginifniqlaganholatda,ehtiyotkorlikbilantushing.

Ye) Kechibo‘tishda,suvostigaoyog‘iniishqalabyurg‘izing, chuqurliknio‘lchashmaqsadida.

F)

Oldoyog‘ingaog‘irliktushishidanoldinsuvtubinisirpanchiqemasligivag‘ovyo‘qligiga ishonchkomilqiling.

G) Aniqko‘rsatmaberganholatda, jabrlanuvchigayaqinlashingyokibirornarsauloqtiring.

X) Jabrlanuvchiqutqaruvbuyuminiushlagach, asta-sekin,extiyotkorlikbilansoxiltomongaharakatlaning.

I) Jabrlanuvchibilanqirg‘oqqa yetguncha, to‘g‘ridan-to‘g‘rialoqagakirishishnioldinioling.

J) Xafvostidaqolsangizyokisizgayopishibolishsa, u yerdanuzoqlashing.

K)

Jabrlanuvchiniqirg‘oqqachiqishigayordamberingvashundanso‘ngyordamko‘rsating.

5.Eshkakeshish(qo‘l bilan)

Buusulfaqtgina

yetarlimalumotgaegabo‘lgandaginaamalgaoshirilishimumkin.

Eshkakeshayotganda, qutqaruvchiquydagijarayondvnfoydalanadi:

A) jayurlanuvchinietiborinibaqirishyokisignalberishorqalijalbetish;

B) jabrlanuvchiga yetibborishningengqulayusulinitanlash(shamolgatuskaritomondanodatda, lekinhardoimemas);

S) jabrlanuvchigayordamberishuchuntezroqsuzishmoslamasibilanta‘minlash;

D) jabrlanuvchinibortgachiqishigayordamberish;

Eslatma: yuqoridagitexnikalarqo‘lharakatigaqarabturlixilbo‘lishimumkin.

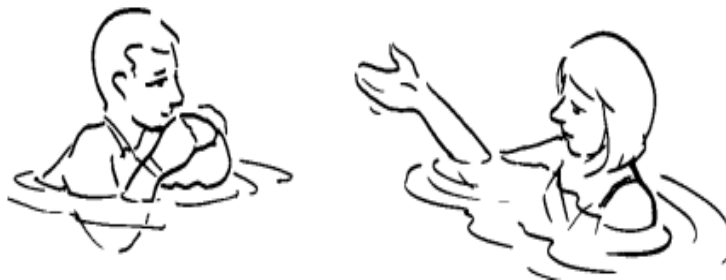


Birinchiyordambilansuzibborish

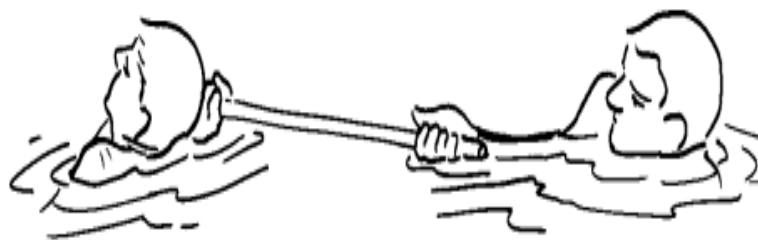
Quruqlikkaolibchiqingvako‘zdankechiring.

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

Jabrlanuvchiga shatakka olingan holatda qutqaruv faqatgina sherik bo'lib qutqarishni amalga oshirishni ilojibo'lmaganda, yokisuzuvchikuchsiz, jarohatlangan yokisuzishni bilmaydigan holatdagina amalga oshiriladi.



- a) O'zingiz gamoskeladigan shatakka olish moslamasini oling. Ilojibo'lsa 1 tadanko'proqbo'lsin.
- b) Suvga ehtiyotkorlik bilan sho'ng'ing.
- s) Jabrlanuvchiga ehtiyotkorlik bilan yaqinlashing va uchuniko'zdan qochirmang.
- d) Jabrlanuvchiga niqilishni tushuntirayotganda, xafvsiz masofadaturing.
- ye) Ehtiyotkorlik bilan so'zib boring va qo'lingizdagimoslamanibiruchini jabrlanuvchiga uzatib va ushlashini aytasiz.
- f) Jabrlanuvchini shatakka oling va shatakka olingan qo'lingizni tekkitib.
- g) Yonchalab yokichalqanchaso'zing.
- i) O'zingizga shontiring.
- j) Jabrlanuvchidan, sizga yordam berishi uchun oyoqlar bilan harakatlanish hakerakligini aytib.
- k) Soxilga olib chiqilganda so'ng, jabrlanuvchini ko'zdan kechirib.



7. Suzishvashatakkaolish (teginganholatda)

Qutqaruvpaytidajabrlanuvchibilanto‘g‘ridan-to‘g‘rialoqagakirishish,
qutqaruvchiuchunjudaxafvlidir, bumaxsustayyorlovnitalabetadi.
ShuninguchunBuyukBritaniyaqirollikhayotnisaqlashjamiyati,
buqobilyatnioshirishuchunmahalliyklubvamaktablardamaxsuskurslarniyaratdi,
iltimosubilanyaqindantanishing.

Shatakkaolish, agardajabrlanuvchixushdanketganbo‘lsaamalgaoshiriladi,
biroqbuusuljabrlanuvchivaximaholatidabo‘lsaishlatilmasligikerak.
Shatakkaolishmoslamasibo‘lishigaqaramay, qutqaruvchi,
yordamchisuzishmoslamalariniolvolishikerak.

Shatakkaolishningturlixilusullaribor:

a) qo‘llarnicho‘zibshatakkaolish- suzuvchimoslamalariyokiularsiz;

b) matobilanshatakkaolish – jabrlanuvchimatodanushlaboladi;

s) bilakdanshatakkaolish –

jabrlanuvchinibilagiorqasidanushlanadivaoyoqlariniharakatlantirishgamajburlanadi
;

d) gavdasidanushlabshatakkaolish – birqo‘l yelkalaro‘zra ,
boshqasiesapastdanchiqadivajabrlanuvchiniushlaydi.

Nafasolishyo‘linito‘sibqo‘ymang;

ye) yelkadanshatakkaolish- jabrlanuvchiniqo‘ltig‘iostidanmahkamtuting;

f) boshdanshatakkaolish – orqadanyaqinlashing,
boshiniikkiyonidanushlangvachalqanchasuzing.

Jabrlanuvchisuvdanuzoqroqqaolibboriladivatinchlantiriladi.
Xushdanketganyokivaximiholatidabo‘lsa,
yergachalqanchayotqiziladivashikastlanmaganligigaishonchhosilqilishuchunoyog‘i
niko‘tariladi. Agarjabrlanuvchisovuqqotsa, uniisiting.
Yeyishgavaichishgaxechnimabermang. Tezyordamgaqo‘ng‘iroqqiling.

Hayotnita’minlashtamoyillari

Hayotnita’minlashnimuhimligi, xushgakeltirishdaasosiyrolo‘ynaydi.
Suvgacho‘kkandankeyinqutqaruvchiuchuninafasolishinita’minlabturishikerak.
Harqandayvaziyatdaham 999 yoki 112 raqamigatelqilibtezyordamnichaqirishkerak.
Qutqaruvjarayonida,
jabrlanuvchigorizontaltholatdaushlanadivashokholatidanchiqariladi.
Sovuqsuvgacho‘kishhamjabrlanuvchinigipotermiyadanboshdankechirishigasababb
o‘ladi.

Xushdanketganholatda

Xafvsizjoygaolibchiqilgandanso‘ng, jabrlanuvchi
yergayotqiziladivaxushgakeltirishmashqlariniketma-ketligiamalgaoshiriladi. (33-
rasm).



(33-rasm).

Tiriltirishzanjiri

Cho‘kishdankeyinjabrlanuvchiniyashabqolishigaengyaxshiimkoniyatbu,
qutqaruvchiningharakatiniketma-ketligiyoki “tiriltirishzanjiridir”.

Hayotnisaqlashharakatlaridagizanjirningharbixalqasi, uningmuhimkomponentidir. Maxsusshug‘ullantirilganqutqaruvchi 1va 2 xalqanio‘zinibajaraoladi, 3 va 4 xalqanibirlashtiribyoradi.

1. Xalqa.

Boshlang‘ichholatda- qutqaruvchitez tibbiyyordamniyo‘lgatushganiga 999 yoki 112 raqamigaqo‘ng‘iroqqilibishonchhosilqilishikerak. Tibbiyotxodimlarimaxsusjihozlarvade fibrilyatorbilantamnlanganbo‘lishikerak.

2. Xalqa.

Kardiopulmonarholatdatiriltirish- buusulorqaliqutqaruvchitibbiyyordamkelguchunchavaqtyutishimumkin. Tiriltirishniketmaketligigaqarang.

3. Xalqa.

Yurakniharakatgakeltirish- tibbiyotxodmlari yetibkelgandanso‘ngularelektirtoki (defibrilyator) bilanjabrlanuvchiniyuragito‘xtaganbo‘lsa, yanaqaytatdanharakatgakeltiriladi.

4. Xalqa.

Malakaliyordamberish- jabrlanuvchishifoxonagaolibketiladivau yerdamutaxasislarunga yerdamberishadi.

Esingizdatuting- Tiriltirishzanjirijudamuhimdir- uhayotnisaqlbqoladi.

Xushgakeltirishketma-ketligi (kattalaruchun)

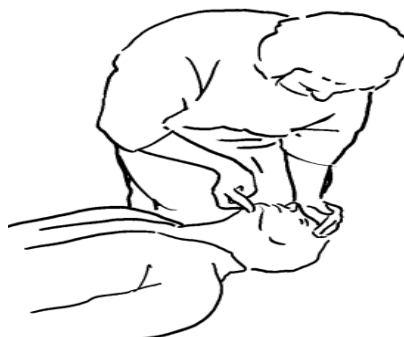
a) Jabrlanuvchiyoki qutqaruvchigaxafvyo‘qliginitekshiring.

b) Jabrlanuvchidan “yaxshimisan” debso‘rangvaunijavobberish- berolmasliginitekshiring. Agarjavobbo‘lmasa, unio‘shaholatdaqoldiringvaboshqalarniyordamgachaqiring. (34-rasm).



(34-rasm).

s) Nafasolish yoʻllaridabegonajismlaryoʻqliginitekshiring.
Boshni qiyshaytiring vajagʻnikoʻtaribxavoyoʻlinioching. (35-rasm).



(35-rasm).

d) Nafasolishinitekshiring. Sinxrontarzda,
koʻkragigaboshingizni qoʻyingvanafasolishini 10 sekundtinglang.
Agarnafasolmasa, 2 martasunʻiynafasbering. (36-rasm).



(36-rasm).

e) Jabrlanuvchiniboʻyingaikkita barmogʻingizni qoʻyibqonaylanishni 10
sekundtekshiring. (37-rasm).



(37-rasm).

Nafasolishvapuls mavjud bo'lsa- to'g'ri qilib yotqizing va nafasolish, pulsnimuntazam ravishda tekshiring. Tibbiyyordam uchun odamyuboring.

Nafasolish bo'lmasa, pulsmavjud bo'lsa- 10 marta sun'iy nafas bering, tibbiyyordamga qo'ng'iroq qiling, nafas berishda davomating. 10 marta nafas olgandan so'ng, pulsnitekshiring.

Nafasolishvapuls bo'lmasa — 999 syoki 112 teztibbiyyordamga qo'ng'iroq qiling. Yurakni uqalang. Buni tibbiy xizmat kelguncha davomating.

Sun'iy nafas berish (Kattalar uchun):

a) Jabrlanuvchini boshini o'zingiz gamosqilib, yerga yotqizing, ikki tabarmog'ingizni jabrlanuvchini jag'iga, qolganlarini esapeshona sigaqo'ying. Jabrlanuvchini peshona ni ehtiyotkorlik bilan bosib, bo'ynini cho'zing. (38-rasm).



(38-rasm).

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

s) Jabrlanuvchini og'ziga, og'zingiz orqali qattiq, biroq oxirida puflang. Bu odatda

2 sekundvaqtoladi. (39-rasm).



(39-rasm).

d) Boshingizniko‘tarib, rafasberishbilanjabrlanuvchiniko‘kragiko‘tarilganinitekshiring.

O‘zingizhamtozahavooling.

ye) Ketma-ketlikni 9 martaqaytaringvaumumiyholatda 10 martanafasbering, so‘ngrapulsborliginiyanatekshiring, 10 sekunddavomidaunitekshiring. Agarharakatlaringizsamarabersavapulsborbo‘lsa, yordam yetibkelgunchanafasberishdadavometing.

Yurakni uqalash (kattalar uchun)

a) Jabrlanuvchiboshiniko‘taringvaqiyshaytiring, iyaginiko‘taring, biroqungacha 2 martanafasbering.

b) Nafasolishnibirorbelgisibormiyoqmitekshiring (harakatlanish, tanarangi, puls).

s) Ko‘krakqafasinibosishniboshlang.

Ko‘krakqafasidan, eng oxirgi qovurg‘anitoping.

Xuddishujoyga ikki tabarmog‘ingizni qo‘ying. (40-rasm).



(40-rasm).

Qovurg‘abo‘ylabqo‘lingizni pastgatushirib boring
(ko‘krakqafasinibosishjoyinitoping) (41-rasm).



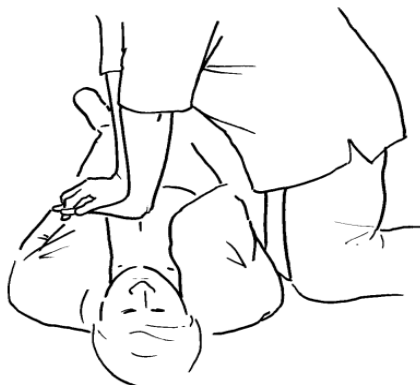
(41-rasm).

Ikkitabarmog‘ingizni, eng pastki qovurg‘adanolingvaqo‘lingizni,
ikkinchi qo‘lingiz ustiga qo‘ying; barmoqlaringizni mahkamlang.

Jabrlanuvchini ustigashunday egilingki qo‘llar vertikal holatda vabilaklartekkisho
latdabo‘ladi; ko‘krakqafasini shunday bosingki, u 4 dan 5 smgacha bosilsin.

Bosimni tushiring.

Bujarayonni 1 minutda 100 marta qaytaring (42-rasm).



(42-rasm).

Yuraknibosishdoimimiy, siltashsizqaytarilishikerak, 15
martamartabosishniyakunlang.

Boshnio‘zingizgatortib, jag‘niko‘taribvaikkimartanafasberibyanatakrorlang.

Tozahavoberishnidavometingva 15 martako‘krakqafasinibosishdadavometing.
Tibbiyyordam yetibkelguncha, jabrlanuvchi hayotalomatlariniko‘rsatadi.

Ikkitaqutqaruvchi.

Ikkitaqutqaruvchijamoasifatidatayorlanganbo‘lsa,
ularbirgalikdajabrlanuvchiustidaishlashlarimumkin. Maxsustayorgarliknio‘tash,
vaziyatnitushunishgayordamberadi.

7.2. Cho‘kayotganodamniqutqarishusullari.

Cho‘kayotganodamniqutqarishharbirinsonningburchidir.

Buburchniadoetishuchunalbatta, suzishniyaxshibilishikerak.

Qutqarishnibirnechausulivaamallaribor. Masalan,

suvgacho‘kibboratyotganodamnisuvoqimiqutqaruvchitomongaoqizibkelayotganbo‘
lsa, qutqaruvchicho‘kayotgankishioldigaburchakhosilqilibsuzibchiqishilozim.

Xushidanketganodamnissuvdanolibchiqishquydagichabajariladi. a)

cho‘kkanodamniso chidanolibchiqish. Harkatlantirib, yonboshlab,
boshqo‘lyordamidasuzibolibchiqiladi; b)

cho‘kkanodamniiyagidanikkiqo‘l bilanboshtarafidankelibushlanadivachalqanchayot
ganholdabrassusulidaoyoqlarbilanharakatqilibsuzibolibchiqiladi: v)

cho‘kkanodamningorqatomonidanbirqo‘liniikkiqo‘ltig‘idano‘tkazibushlab,
ikkiknchiboshqo‘libilanyonboshlabsuzib,

oyoqlarnihamshuusulgako‘raharkatlantiribolibchiqiladi. g)

qo‘lnicho‘kkanodamningbirqo‘ltig‘idano‘tkazib,

iyagidanushlabyonboshlabsuzishharakatlaribilanolibchiqiladi.

Suzaoladiganharbirkishisuvgacho‘kayotganodamgayordamberishgamajbur.

Halokatgauchragankishigayordamberaman, debo‘ziniyo‘qotibqo‘ymaslikkerak.

Uyoq-buyoqqayuguribbekorgavaqto‘tkazmaydarholkiyim-

boshniechibvacho'kayotganodamoldigatezsuzibborishkerak.
 Agarsuvgacho'kayotganodamgadoiratashlashuningoldigaqayiqdayokibirorboshqan
 arsadaetibborishningilojibo'lsa, shutadbirnidarholqo'llashkerak.
 Suvgacho'kayotganodamgaetibolibunichalqanchayotqizibvaboshiniikkiqo'llabshun
 dayushlashkerakkikaftlaruningqulog'inibirqisminiberkitsin.
 Shuholdafaqatoyoqlarniishlatibsuzishvauniqirg'oqqatomonsudrashkerak.
 Shupaytdauningog'izburnisuvgachiqibturishgae'tiborberishkerak.
 Agaryonboshlabsuzishnibilsa,
 cho'kayotganodamniqutqazibqolishuchunyanahamqulayroqusulniqo'llashmumkin.
 Buninguchuncho'kayotganodamnio'ziganisbatanorqasinio'girib,
 chapqo'lbilanuningchapqo'ltig'idano'tkazibvao'ngbilagidanushlabolib,
 pastdagio'ngqo'lvaoyoqlarniishlatib, o'ngtomongayonboshlabsuzadi.
 Uningog'izburnidansuvchiqibturishigae'tiborberishkerak.
 Chaptomongayonboshlabsuzgandavaziyatshungayarashao'zgaradi.
 Cho'kayotgankishivahimabosibqutqaruvchiningbeliyoki
 yelkasidanushlabolishimumkin. Bundayhollardabirqo'lbilanuningiyagidanitarib,
 boshniorqagaqayiribundanxalosbo'lishkerak.
 Boshqo'lbilanuningqo'lidanushlanadi.
 Agarcho'kayotganodamqutqaruvchidankuchliroqbo'lsa,
 buyo'lbilanundanqutilibbo'lmaydi, shuninguchunsuvgashung'ishkerak.
 Cho'kayotganodamo'ztayanchiniyo'qotganligidan,
 suvbetigachiqishuchunqo'llarniqo'yibyuboradi.
 Anashundankeyinginauniquqtqarishuchuntezvakeskinchorako'rishkerak.
 Agarsuvgacho'kkanodamxushidanketibqolganbo'lsa,
 darholshifokonichaqirishvashifokor
 yetibkelgunchaunihushigakeltirishuchunbarchachoralarniqo'llashkerak.
 Dastavvalunisiqibturgankiyimlarni yechib, yonboshlatibyotqizish, og'zidagi,
 loyvaqumnibarmoqlarbilantozalashkerak.
 Buninguchunbarmoqlarnitozadastro'molyokitozalattabilano'rabolishkerak.
 Agaruo'g'ziniqattiqyumibolganbo'lsa,

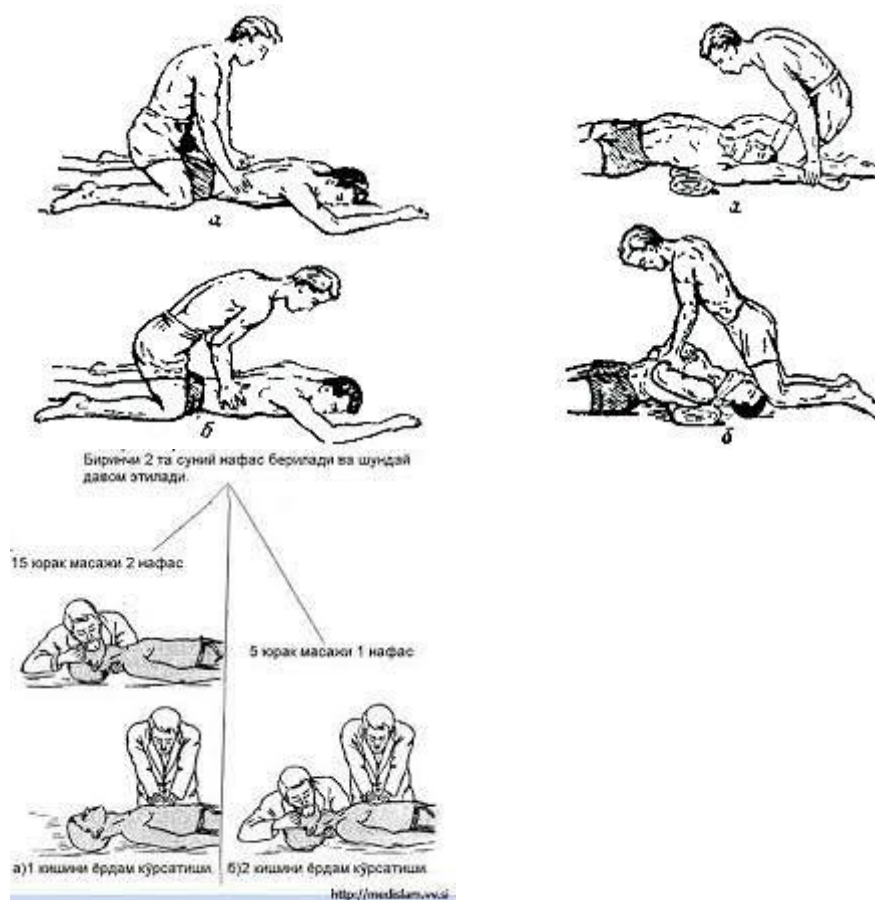
ikkijag'idando'ppayibturganmuskullariniqo'lbilanishqalab,
keyinog'ziniochishosonbo'ladi.
Uniboshivaoyoqlariosilibturadiganqilibtizzagaqornibilanyotqiziladi,
og'izivanafasolishyo'llaridagisuvningoqibchiqishiuchunorqasigakaftbilanbosishker
ak. Qutqaribolingankishiningyangidannafasolaboshlashiuchun,
uningo'pkasigatozahavokirishiuchunungasun'iyhavooldirishmumkin.
Qutqarilgankishiningog'izvaburnigahavokiribturadiganqilibyuztubanyotqiziladi.
So'ngratizcho'kibo'tirib, kaftlaruningorqasigaqo'yiladi.
Ikkitaboshmaldoqumurtqasuyagigaparallelholatdabo'lsin.
Boshqabarmoqlarpastkiqovurg'alarustidatursin.
Keyinbutunog'irlikbilanuningqovurg'alarigabosib,o'pkasidanhavochiqariladi.
So'ngrabosishto'xtatiladi. Shupaytuningko'krakqafasikengayib,
o'pkasigahavokiradi. Buharakatbirdaqiqaichida14-16 martatakrorlanadi.
Buesakishiningnormalnafasolishigabaravarkeladi.
Qutqazibolingankishio'zinafasolaboshlagungachayokishifokoruningo'lganliginiani
qlagungachaungasun'iynafasoldiraverishkerak.
O'zinafasolaboshlagandankeyinuniissiqroqbinogaolibkiribytqizishvaisitish,
grelkayokiissiqsuvsolinganshishalarnilattagao'rabuningtanasisivaoyoqlarigaqo'yish,
ustigako'rpayopishkerak.
Bemalolnafasolaboshlagandankeyinungaissiqchoyichirishkerak.
Zarurbo'lgandayordamberabilishuchunsuvgacho'kayotganodamniqutqarishmashql
arioldindano'rganiladi.

7.3.Sun'iynafasoldirishtexnologiyasi

Cho'kkanodamningsuvdanolibchiqqach, darxoluningyurakurishi,
nafasolishi,
ko'zqorachig'iningyorug'likkasezgiriligivaumumanshikastlanganjoylarniko'zdanke

chiribchiqishkerak. 1. shikastlangankishichalqanchayotqiziladi. 2. boshiorqagaengashtiriladi. 3. xavopuflashyo‘libilansun’iynafasoldiriladi. Yuraknitashqiyokiko‘krakustidanuqalash.

Yuraknitashqiyokiko‘krakustidanuqalashYurakto‘xtatishningasosiybelgilariquyida gilar: xushidanketish, pulsbo‘lmasliginiyurakurishlariningeshitmasligi, nafasnito‘xtashi, terivashilliqpardalarningoqarganligiyokiko‘karganligi, ko‘zqorachiqklariningnihoayatdakengayishi, muskullarningtortishidir.(43-rasm)



43-rasm

Bolalargasuzishnio‘rgatayotib, shuniesdatutishkerakki, hattohammaehtiyotkorlikchoralarigajiddiyamalqilinsahamvamashg‘ulotlardayaxshi

intizombo‘lgantaqdirdahamhammavaqthambaxtsizhodisalarningoldiniolibbo‘lmay
di.

Cho‘kayotganbolagaqutqarishkrugini, pernoplastikdoskasidanbo‘lgan,
taxtaniyokiboshqasuvustidaushlabturadiganpredmetlarnitashlashkerak.
Tokikattalardankimdiruniboribqutqargunchabolasuvsathidaqolishikerakyokisuvusti
danpredmetnitestyokiaraqongaildirilganholdabolabilanbirgaqirg‘oqqa,
xavfsizjoygatartiboborishikerak.

Agar bolasuvyutib, suvostigaketsa, o'ziniyo'qotibqo'ymasdantez – tezharakatqilishikerak. Uniquruqjoygachiqarib, suvdagibarchabolalarniqirg'oqqachiqaribtezyordamchaqirishkerak. Jabrlanuvchiningog'ziniochib, unicumdan, loydan, suvdantozalashkerak. Og'izdagioshqozondanvahavoyo'ligaketgansuvlarnichiqarishuchunyordamberuvch iuniqorninipastga, tizzalarnibukkanholda, boshivaoyog'ipastgatushirilganbo'lishikerak. Tiliniog'izdanchiqaribro'molchabilanjag'igabog'labqo'yiladi. Keyinjabrlanganorqasidansekinbosiladiyokitepadanpastgaorqasinisilabqo'yadi. Yelkalarinio'rtasidanuriladi.

Suvnichi qargandan keyin bolani tekis joyga yotqiziladi.

Boshini orqagatashlagan holda yonida tizzada o'tirib, sun'iynafas beriladi.

Bir qo'l bilan boshini orqagatashlagan holda, bolaning burnini yopish kerak.

Boshqa qo'l bilan jag'inib osgan holda bolaning og'zini ochish kerak,

keyin chuqurnafasolib og'ziga bir tekis danafasyuboriladi,

shunday qilibunga sun'iynafasoldirish kerak.

Jabrlanganning nafas chiqarishiko'krakqafasining pasayishi bilan bo'ladi.

Bu paytda yordam beruvchi yanabirmarta chuqurnafasolib, bolaning og'ziga puflaydi.

Bola qancha kichkinabo'lsashuncha kam havoyuborish kerak.

Shuning uchun havoyo'llarini qattiq to'ldirmasdan nafasniolib og'zidan yuborish kerak,

bir vaqtningo'zida ham og'ziga ham burniga puflash mumkin.

Agar bolaning jagʻiqisilib,
ogʻzini ochishni ilojiboʻlmasa ogʻizdan burungahavoyuborish kerak.
burungahavoni juda shiddat bilan yuborish kerak.
Bolani boshini qanday boʻlmasin qattiq orqaga tashlash kerak,
boʻlmasa havooʻpkaga emasoshqozongatushishim mumkin.

Puflashni har 4-5 sek. takrorlashtavsiya etiladi.
Sunʼi nafas berayotib jabrlanganning yurak urishini tekshirish kerak.
Agar pulssez ilmasa, yurak massajini qilish kerak. Massaj quyidagicha qilinadi:
qoʻlkaftlarini bir —
birini ustiga qoʻygan xolda koʻkrak qafasining aniq bir joyiga qoʻyiladi va zarb bilan 4 – 5
marotaba bosiladi. Turtkilarning orasida givaqt 1 soni Y. Turtki tepadan pastga,
tezvakuchlib oʻlishi kerak. Koʻkrak qafasiga 4 – 5 marta turtki berilgandan keyin, 1 –
2 marta oʻpkaga havoyuboriladi. (44 rasm)



(44 rasm)

Kichkinabolalarda yurak massajini juda ehtiyotkorlik bilan olib borish kerak.
Koʻkrakni qattiq kuch bilan emas, kaft bilan emas, barmoqlar bilan sekin bosish kerak.

Bu harakatlarni bolani nafas olguncha yoki tibbiy yordam berguncha qilish kerak.
Bolaoʻzigakelish bilan, unga issiq choʻy berib, uni qizdirish kerak.

Birinchiyordamni berayotganda o'soyishtalikni saqlash kerak.

Birinchi urinishdabola o'zigakelmasligi mumkin, tushkunlikka tushmaslik kerak, chunki shunday voqealar bo'lgan-ki, sun'iy nafas berish biroz vaqtdan keyin o'z natijasini bergan.

Mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash uchun bolalarga har xil vaziyatlarda o'zini tutishni o'rgatish kerak. Masalan, agar keskin harakatlar qilinayotganda, holdan to'ygandayoki uzoq muddat sovuqsuvdasuzganda oyoqlarini tortishib qoladi, talvasagatushadi, bu vaqtda huoyoq bilan ishlamaslik kerak, suv ostida turib, tortishib qolgan mushaklarni ishqalash kerak, iloji boricha oyoqlarni bo'shashtirish kerak.

Ko'phollarda suv quloqqakirib qolib, yoqimsiz holatni keltirib chiqaradi. Bu vaqtda quruqlik kachiqib, quloqni sochiq bilan yaxshilab artish kerak. Agar suv shunday amchiqmasa, boshni birtomonga egib, biroyoq dasakrash kerak.

Agar bolana fasyo'ligasuv kirib qolsa, suzib to'xtab, yo'talib, keyin bir necha mart chuqurnafas olish kerak.

Bu vaqtda bolani sekin orqasiga urib, unitin chlashtirish kerak.

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

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

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

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

5. Yurakni uqalash (kattalar uchun) haqida nimalar bilasiz?
6. Cho'kayotgan odamni qutqarish. Sun'iy nafas oldirish texnologiyasi.

VIII BOB.

SUZISHMASHG'ULOTIJARAYONIDAJISMONIYSIFATLARNIRIVOJLAN- TIRISH

8.1. Suzishdajismoniysifatlarnitarbiyalashmetodikasi

Tayanchiboralar: *Suzish, mashg'ulot, tarbiya, jismoniysifatlar, mashq, nerob, anaerob, dastlabki, maqsad, egiluvchanlik, izometrik, nisbiy kuch, dinamik kuch, suzish usullari, mashg'ulot, butterflyay, latent.*

Jismoniysifatlarnitarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Butushunchakuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agardao'quvchilar suzish mashqlarini ko'pmarotab bajaribuning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlay versalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqatmondan, o'shasuzish mashqlarini kattatezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadivata komillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham halqilinadi.

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

Jismoniytarbiyajarayonidatarbiyaviy,
ta'limiyvazifalarningmavjudligiunibirbutunpedagogikjarayondebqarashgaolibkelad
i. Qo'yilganvazifagaqarab, harbiralohidako'rinishdanamoyonbo'ladi.

Jismoniytarbiyadajismoniyrivojlanishqonunlari,
jismoniytarbiyaningijtimoiyqonunlarihamaksetadi.
Jismoniytarbiyaningijtimoiyqonunlaridanfoydalanishi,
xarakterivausuliaslidajamiatningiqtisodiyvasiysiyotuzumidankelibchiqadi.

Jismoniytarbiyaningijtimoiyhodisasifatidao'zigaxosxususiyatishundaniboratki,
buasosanjamiatdainsonjismoniyqobiliyatlarinirivojlantiruvchivositasifatidaxizmat
qilaolishligivaaynipaytdauningma'naviykamolotigahamkuchlita'sirko'rsataolishlig
idadir.

11-

13yoshlibolalardaharakattezliginirivojlantirishayniqsasuzishjadalligivashiddatinios
hirish 14-15 yoshlilarganisbatanqulayimkoniyatlargaega.
Bungasababbolalarnitabiiyravishdatezliginirivojlanishi, 13-
14yoshdaesasuzishteizliginio'sishimuskulkuchinirivojlanishitufaylikuchteizliginio'si
shi, sifatioshgan.³¹

Sportmashg'ulotlarini 8-11
yoshdagibolalarbilanmaqsadgamuvofiqlko'proqmashg'ulotningshundayvositalarida
n, ya'niharakatningjadalligivatezliginioshiradiganbo'lishikerak. 12-15
yoshlibolalardatezlik-
kuchivamuskulkuchoinioshiruvchivositalardanfoydalanishtavsiyaetiladi.

Dastlabkitayyorlovdavridatezlikisifatinioshirishuchunsamaralivositalardanbiri harak
atlivasporto'yinlaridanosonlashtirilganqoidalaribo'yichafoydalanishtavsiyaberiladi;
estafetalisuzish;
trampalindansakrashlartezliknirivojlantirishningasosiyuslubikompleksuslubini,

³¹Salimgareyeva R.R. Suzuvchilaming tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

ya'ni slubiyat majmuasi,
uning mazmunimuntazamlik bilan harakatli va sport o'ynlaridan,
o'yin mashqlar turlitezlik kuchivatezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. (1-jadval)

Asosiy masala harakatlar shidatini maksimal oshirish.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning quriqlikdatezlik- kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

1-jadval

Mashqlar			
Balandlikka joydan, ikki oyoqlar dasakrash:			
A) Chuquro'tirgan xolda: qo'llari yordamida qo'llarsiz cho'zilib			
B)	Yarimo'tirishda (son bilan boldi ro'lig'i	90 ⁰):	cho'zilmasda
yelkadanushlab (gimn. devordaturib)			
V)	O'tirishdan (son bilan boldi ro'lig'i	120 ⁰):	chuzilib – tortilmasdan tortilib-
(gimn devorchadaturibbi royoq dasakrash chuquro'tirishdan: (topponcha) qo'llari yorda			
tortilib ikki oyoklar datepagasakrashlar o'rtameyordagi tempdayuqorimeyordagi tempdamaksir			

Agardadastlabkitayyorlovdavridayuqoridagiqaydetilganvositavauslublardanu
numlifoydalanilmasatezlik – kuchisifatlaribolalalardaqoniqarsizrivojlanadi. Tezlik
–
kuchisifatinito‘g‘rivasamaralirivojlanishimashqlarmajmualarinibelgilanganxajmdat
a‘minlansao‘shishbo‘ladi.

Dastlabkitayyorlovdavridatezlikvatezlik –
quchisifatinirivojlantirishbinobarinda,
yanabirnarsagae‘tiborberishniunitmaslikkerak,
uhambo‘lsamuskul kuchinirivojlantirish,
bolalarnimushakharakatapparati mustahkamlash.
Shumaqsaddamashg‘ulotlardasturigaakrobatikunsurlarini –elementlarini
(suvnitagidaumbaloqoshish, tikturishlar, yontomongaag‘darishlarvax.k.tortilishlar,
siltovlar, osilish, uchishlar) turlichasakrashlar, tortilishvauloqtirishlar,
joylardaharakatlio‘yinlarvamashqlar.

**Kuchnio‘stiruvchimashqlar minimalkuchlanishme‘yoridao‘tkazilib,
ortiqchazo‘riqishdansaqlashlozim,
shuningdekjudako‘pvadavomlizuriqishdanchegaralashtavsiyaqilinadi.
Oddiyqaragandabolalarda qorinmuskullaribo‘shrivojlangan,**

tossuyaklariniosti,

gavdaniqiyshiqmuskullarihamsonniorqamushaklarivaoyoqlarnitortuvchimus haklarham.³²

Qizlarbilanshug‘ullanishdaengmuhimi
yelkakamarimuskullarinimustaxkamlashzarur.

Bolalarbilanshug‘ullanishdaengmuhimicho‘ziluvchi
tortiluvchimashqlarbilanshug‘ullanishlozim,
nisbatanog‘irbo‘lmaganog‘irliklarbilan.

Bunaqangimashqlarbajarilishimumkinqadarkattatezlikbilan. 8 – 10
yoshlibolalarog‘irliklarniko‘taribunchauzoqbo‘lmaganmasofalargao‘zinitoshog‘irli
gi 3 qismtashibolibboradilar.

12 -13 yoshdaesao‘ziningyarimvaznikeladiganog‘irlikni.
Qizlarbilanbajariladiganmashklarbilanmaqsadgamuvofiqunchakattabo‘lmaganog‘ir
liklarbilanshug‘ullanishmumkin: to‘ldirmato‘plar, toshlar, 1kggantellar,
shtangamashqlari, gimnastikdevorchasida, o‘rindiqbilanturlisakrovchanmashqlar,
to‘plio‘yinlar, oddiyakrobatikmashqlarsherigibilan.

Dastlabkitayyorlovdavridamuhimahamiyatlisichaqqonlisifatinirivojlantirish,
qaysikimurakkabkoordinasionharakatlarnio‘zlashtirishdaasosbo‘libxisoblanadi.
Keyinchalikko‘pyilliksporttayyorlovdavrlaridapoydevorhosilqilishianiq.
Shumaqsaddasuvdaharakatlidan, mashqlarfoydali.

Chaqqonliknirivojlantiruvchiyuklamanio‘zgartirishuchunshundayyo‘llanmat
opishlozimki, ufaqatasta – astakoordinasionharakatqiyinchilikni
yengibchiqishikerak.

Shundahambaribirmetodikuslubiyatniqo‘llashmurakkabkoordinasionharakatlarnisa
maradorliginioshirishmashqlariniqo‘llashkerak: ayrimxalqlarnio‘zgartirish,
usulvauslublarnialmashtirishmaqsadgamuvofiqdir.

³²Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013.
17 ber.

Egiluvchanliknirivojlantirishengqulayvaqti – bukichikmaktabyoshi, chunkibolalarorganizmianchaginaplastikxolatigamansub, boshkakeyingirivojlanishdavrilariganisbatan.Egiluvchanliknirivojlantirishuchunay nikeraklibo‘lganmaxsusamaldaqo‘llangantortuvchi – cho‘zilishmashqlari,suvdatananininggorizantalholatdabo‘lishligiqaysilarkiasta – sekinlikbilanharakatamplitudasinibelgilanganme’yorgachaoshirgan.

Tortiluvchanmashqlaro‘zigaxos, qoidagako‘raharakatlarunsurlaridaniboratasosiyvadavolovchigimnastikadanturadiv asaralanibmushakguruxlari, paylargata’sirqiladi: (oyoqlar, ko‘llar, gavda, bo‘yunlarga)egiluvchanliknirivojlantirishmetodi – mashqlarnitakrorlashdaniborat.

Shubilanbirgabo‘g‘imlarharakatchanliginimuntazammashqqilishkerak.

Faqatko‘plabegiluvchanlikkamashqlarnitakrorlashdanso‘ngbo‘g‘imlardaamp litudaharakatinioshirishmumkin.

Mashg‘ulotningmuhimvazifalaridanchidamliliksfatinirivojlantirishhisoblana di, chunkiubarchaixtisoslikbo‘yichasportchilargazarurjismoniytayyorgarlikkakiradi. Shuasnodabolalarvao‘smirlarchidamliliknirivojlantirishdako‘pinchajudakechmashg ‘ulotyuklamalarigako‘nikibqo‘shilishadi.

Albattabumasalaningnafaqatkattasportgazarari yetadi, balkideyarlikerakbo‘lganhartomonlamayoshsportchilarnirivojlanishigaputir yetkazadihamdabolalarvao‘spirinlarniorganizminiasta – sekin kattatrenirovkayuklamalargaolibchiqishqiyinlashadi.³³

Katta yetishmovchilikshundaniboratkio‘rta- umumta’limmaktablaridajismoniytarbiyadasturikaytako‘ribishlanibchiqilishikerak,

³³“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 222p

chunkijismoniy mashqlar qatorida DTS daham yoshavlodni hartomonlamajismoniy riv
o'lanishidachidamlilik sifatiga kame'tibor qaratilgan.³⁴

Hozirgi zamon hayotibolalar jismoniy tarbiyasini tubdan qayta ishlab chiqishni taqo
zo etadi, nazorat sinovlarivame'yorlarnibolalar,
o'smirlargavao'spirinlarko'ribchiqishnitalabetadi.

Boshlang'ich sport tixtisosligibosqichishug'ullanuvchilarning sport maktabdabo'limla
rining birinchi ikkii yilini qamraboladi.

Bubosqichdagimashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash,

tanlangan sport turivaboshqajismoniy mashqlarning texnika asoslarini egallash.

Chuqur maxsus tayyorgarlik kuchun kerakli qulay sharoit yaratish.

Ko'psonlitadqiqotlartomonidan isbot qilingan,

sport mashg'ulotining boshlang'ich bosqichida eng katta samarani hartomonlamatrenir
ovkaberadi.

Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulotlar dasport texnikasini o'rgatish bilan bir qator
dajismoniy sifatlarini jismoniy tarbiyaning rang-

barang vosita va metodlarini qo'llash yo'libilanni rivojlantirish zarur.

Mashg'ulotga maxsus tayyorgarlik mashqlarini kompleks kiritiladi,
qaysiki tanlagan sport turidamuhim ahamiyat kasbetadi.

Biroq haddantashqaritorixtisoslik mashqlarini oshirish chuqurlashtirilgan trenirovkava
sport takomillashuvibosqichidasport natijalarini o'sishining barvaqt stabilashuviga olibk
eladi, yosh sportchilarning hartomonlamata raqqiyotigazarar yetkazadi.

Boshlang'ich sport tixtisosligibosqichidabolalar va o'smirlarga musobaqalarda q
atnashishga ruxsat beriladi.

Sport turiga bog'liq holda ixtisoslikning boshlanishidan birinchi musobaqalarda qatnash
ishgacha bo'lgan muddat 1 yildan 3 yilgacha cho'ziladi. Shunday sport turlarida,
sport va badiiy gimnastika, yengil atletikaning tezkor-kuch turlari, akrobatika,

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

basketbollardamusobaqalarda qatnashishga 1-1,5
 yillik ixtisoslashgan mashg'ulotlardan so'ng ruqsat qilinadi: chang'ipoygasi,
 konkida yugurish sportida 1,5-2 yildan so'ng, figurali uchish, suzish, suvga sakrashda
 2-2,5 yildan so'ng. 2.3.1-
 jadvaldagi barcha sport turlarida ixtisoslashgan trenirovka sport tayyorgarligining nam
 unaviy boshlanish muddati keltirilgan.

8.2.

Suzish mashg'ulotlarayonidagi kuchqobiliyatlarini rivojlanishivakuch turlari.

Kuchqobiliyatlari,
 ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanish natijasida ruhiy, uruhiy,
 mushak, motor, vegetativ,
 gormonal funksiyalar sifatlariga organizmning boshqariladigan tizimlarining asosida y
 uz beradi. Bularda kelingchi qancha kuchqobiliyatlarisoddalashtirilgan
 «mushaklarning kuchini» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi,
 chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik ta'sir sifatiga bog'liq
 dioxol. Mushak kuchini har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir.
 Unamoyon qilinayotgan tezlik,
 tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat va sifatiga bog'liq shu mumkin.

Mushak kuchini insonning jismoniy imkoniyatlarini ta'riflovchi ko'rsatkich sifatida
 — *bu mushaklarning kuchlanish oqibatida tashqi qarshilikni*
yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuchqobiliyatlarini faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda,
 mashg'ulotlarning samarasini maksimal sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga b
 og'liqligini ta'biy o'rganish lozim.
 Kuchqobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqishini qo'llash texnologiyasi quyid
 agi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanish mumkin: birmartalik,
 qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki kattatashqi qarshilikka qarshi;

mashg'ulot mashqlarining jadalyokisusttezligi; tushaklarning turliboshlang'ich – bo'shashganyokitaranglashgan holdatlaridan.³⁵

Mushakkuchinibelgilovchimuhimjihatlardanbiribumushaklarningishlashtarti **bidir.**

Harakatamallarini bajarish jarayonidamushaklarkuchininamoyonqilishimumkin:

♦ o'zuzunliginikamaytirganda (engibo'tuvchi, ya'nimiometriktartib, masalanshtanganiyotganholdako'tarish);

♦ uningcho'zilishida (yonberuvchi, ya'nipliometriktartib, masalan yelkadayokiko'krakdashtangabilano'tiribturish);

♦ uzunliginio'zgartirmasdan (ushlabturuvchi, ya'niizometriktartib, masalan 4-6 sdavomidaegilganholdacho'zilganqo'llardagantellarniushlabturish);

♦ uzunlikningo'zgarishivamushaklarningtaranglashuvi (aralash, ya'niauksotoniktartib, masalan, halqalargatiralganholdako'tarilish, tiralganholdako'llarnicho'zish («krest») va «krest»niushlabturish).

Birinchiikkitatartibmushaklarningdinamik, uchinchisi–statik, to'rtinchisi–statodinamikishigataalluqlidir. Mushakishlariningbutartiblari «dinamikkuch» va «statikkuch» atamalaribilanbelgilanadi.

Kuchningengyuqorikattaligiko'nuvchiishlashdanamoyonbo'ladi, ayrimhollardaizometrikko'rsatkichlardanikkibaravaryuqoribo'ladi.

Mushaklarishlatilishiningharqaysitartibidakuchsekinvateznamoyonbo'lishimumkin. Buularningishlashtavsifidir.

³⁵Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

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

Ko'nuvchitartibdaharxilharakatlardanamoyonbo'ladigankuchharakattezligigabog'li qvatezlikkatabo'lgansarikuchhamkatabo'ladi.

**Izometriksharoitlardakuchnolgateng. Bundagikuchplio-
metriktartibdagikuchkattaligidananchakamroq.**

**Mushaklarstatikvako'nuvchitartiblarganisbatankamroqkuchni yenguvchitar-
tibdarivojlantiradi.**

**Harakatlartezliginingkuchayishibilannamoyonbo'layotgankuchningkattaligik
amayadi.³⁶**

Sustharakatlarda, ya'niharakattezliginolgayaqinkelsa,
izometriksharoitlardakuchkattaligikuchko'rsatkichlaridanfarqqilmaydi.

Ba'zivaqtlardaishlashningizometriktartibiyonberuvchiharakatlardamushaklaru
zunliginizo'rlabuzaytirishhollarikuzatiladi. Bumasilan,
amortizatsionbosqichlardayuqoribalandlikdan yergasakraganda,
hamdatushayotganjismningkinestikquvvatiniuchirishzarurbo'lganboshqasakrashlar
danamoyonbo'ladi.

Yonberuvchitartibdoirasidamushaklaruzunliginizo'rlabuzaytirishhollaridaishla
shningizometriktartibidanamoyonbo'ladigankuchdananchakattaroq (1,5-2)
kuchnamoyonbo'lishimumkin.

Yenguvchitartibdamushakkuchlariningnamoyonqilishimkoniyatlariizometrikvako'
nuvchitartiblarga'kakamroqdir. Shuniyoddasaqlashlozimki,
mushaklarqisqarishiningtezligiqanchakatabo'lsa,
kamroqnamoyonbo'ladiganvaaksinchaya'ninamoyonbo'layotgankuchhamdamusha
klarningqisqarishikuchio'rtasidateskariproporsionalbog'liqlikbo'ladi.

Kuchnirivojlantirishtexnologiyasidaizometriksharoit-
lardanamoyonbo'ladigamaksimalkuchhamdaog'irliklarbilano'tkaziladiganmashqlar

³⁶Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School
2013. 245p

dagikuchvatezliko'rtasidagimunosatlariningo'zigaxosxususiyatlariniinobatgaolish lozim. Quyidagiqoidamavjud – yuklatilmaganmushak, maksimaltezlikbilanqisqaradi. Agarog'irlikyokiqarshilikkuchiasta-sekinkattalashsa, kattalashuvigamosholda (og'irlikmassasiyokiqarshilikkattaligibo'lishidanqat'iynazar) mushaklarkuchio'sadi, lekinma'lumbirvaqtgacha. Buholatog'irlikyokiqarshilikkattalashgandaishlabturganmushaklarningkuchiniko'p aytirmayqolgandakeladi.

Misoltariqasidarezinakoptokva 0,5-1 kg.litemirsharnikeltirishimizmumkin. Rezinakoptokniotishdagikuchtemirsharniotishdagikuchdankamroqbo'ladi. Koptokog'irliginiasta-sekinog'irlashtiribborishdajismgata'sirqiladigankuchkoptokog'irligigabog'liqbo'lm ayqoladivabo'g'imlardagiizometrik kuchrivojlanishidarajasibilanbelgilanadiganpayt keladi.

Mushaklarishlashiningizotopiktartibidoimiykuchlanishyokitashqiyuklamata'si ridamushakningqisqarishibilantavsiflanadi. Butartibda, yuklamaqanchakambo'lsa, mushakqisqarishiningtezligiko'proqbo'ladiyokiaksibo'lishimumkin.

Butartibtashqiqarshilikni yengishbo'yichamashqlaruchunxosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blokqurilmalardagiog'irliklar).

Izotoniktartibdagimashqlarningo'zigaxosxususiyatishundaniboratki, snaryadgaqo'yiladigankuchkattaligitraektoriyabo'yichao'zgaradi.

Tashqiog'irlikbilanamalgaoshiriladiganmashqlarnibajarishdashuniunutmaslikk erakki, yuqoritezlikbilangantelyokishtangadabajariladiganmashqlardaharakatboshidagimus hakningmaksimalkuchayishisnaryadgatezlikberadi. Keyingiishesaasosansnaryadharakatiningpaydobo'lganinersiyasifonidabajariladi. Shumunosabatbilanog'irlashtirishningbundayturidagiteridagimashqlartezlik, dinamikkuchnirivojlantirishhuchunkutilayotgansamaranibermaydi.

Agar bumashqlar birmaromdasekin yoki 'rtasur' atdabajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olininsa, mushak massasining maksimal kuchivao'shisamaralirivojlanadi. Umuman olganda, gantellar vashtangalar bilan bajariladigan mashqlar hamma qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga vamushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuchqobiliyatlari ikkita turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlaridan amoyon bo'ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2.

Yenguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan yenguvchi ishga tezo'tishdan amoyon bo'ladigan **tezlik – kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuchqobiliyatlari** ma'lum bir vaqtda davomidame'yorga yetgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishdan amoyon bo'ladi.

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

Tezlik-

kuchqobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlardan amoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'ir lashtirish qancha yuqoribo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

kuchqobiliyatlariningnamoyonbo‘lishshakllariuyokibuharakatdagimushakkuchayishiningtavsifigabog‘liq. Buxarakterhar-xilharakatlardagiquvvatkuchayishida, unikattaligidavadavomiyliginirivojlantirishtezligidanamoyonbo‘ladi.

Tezlik–kuchqobiliyatlariningmuhimturi «portlash» kuchidir. **«Portlash» kuchi** – kuchningyuqoriko‘rsatkichlarinikamvaqtichidanamoyonetishqobiliyatlaridir.

Usprinteryugurishdagistartda, otishlarda,
boks davaboshqaturlarda ahamiyatikatta.

Ko‘rinib turibdiki,
sportustasidanafaqatkuchnamoyonbo‘lishiningyuqoridarajasimavjudbo‘lib,
balki eng muhimi,
ukuchningmaksimalkattaligigajudaqisqavaqtichidaerishadi.³⁷

Portlashharakatiningtarkibiyqismlariuchtabo‘lib, asab-
mushakfaoliyatiningquyidagixususiyatlaribilanbelgilanadi:

Mushaklarningmaksimalkuchi,
mushaklarkuchayishiningboshlanishidatashqi harakatniteznamoyishetishqobiliyati
(startkuchi),
qo‘zg‘alayotganmassaningtezlashuvijarayonidaishchi harakatnio‘stirishqobiliyati–
tezlashtiruvchikuch. Aniqlanganidek,
buxususiyatlaruyokibudarajadaharbirinsongauningyoshi, jinsi,
sportbilanshug‘ullanishi, harakatfaoliyatiningturidanqat’iynazartaalluqlidir.

«Portlash»
kuchiningrivojlanishdarajasiniquyidagiformulayordamidahisoblanadigantezlik–
kuchindeksiyordamidaaniqlashmumkin:

³⁷“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School
2013. 149 p.

$$J = F_{\max} / t_{\max},$$

Bunda J - tezlik-kuchindeksi;

$F_{\max}$ - berilgan harakatdagi ko'rsatilgan kuchning maksimal

ko'rsatkichi;

$t_{\max}$ - maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniganamoyonetish mumkin emas.

Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniyao'tgandanso'ngmushakmaksimum 90% gateng kuchninamoyonetadi. Shubilan bir gasportda 0,3 soniyadankamroq vaqtda bajaradigan harakatlarko'p.

Masalan, eng kuchli sprinterlar dayugurisholdidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlik kasakrashda 150ms «fosbyuri-flop» usulidabalandlik kasakrashda 180ms, chang'itramplinida 200-180ms, nayzani otishdatahdaqan 150ms.

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi.

Shuning uchun kuchqobiliyatlarini

yetakchi omilnamoyonbo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sis tezligi, ya'ni kuch gradientidir.

Sportchilarning malakasioshganisarinayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itarilishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishibunga isbot bo'laoladi.

Shunday qilib, tezlik-kuch mashqlaridamaksimal kuchning oshishinativaxshilashga olib kelmasligim mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlaripast, lekin yuqori gradientko'rsatkichlariga egabo'lgan sportchilar, kattaroq kuchimkoniyatlariga egabo'lganraqibini yutish mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlarni natijasida kuchqobiliyatlarining yanabir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiya energiyasini to'plash hamda qo'lla shqobiliyati «reaktivqobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklarni maksimal rivojlanayotgan sharoitlardagi nuvchiidan yenguvchi gazo'tishdagi kuchli harakat paydobo'lish bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiyasini keltirib chiqaradi va ularning dam olish kuchlanish potensialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'minlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichida mushaklar cho'zilish qancha keskin bo'lsa, mushaklar ko'nuvchi ishlashdan yenguvchi ishlashgacha huncha gazo'tadi, ularning qisqarish kuchini tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta'minlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko'nuvchi ishdan yenguvchi gazo'tish vaqtida sakrash darajasi bilan keskin bog'liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyoti da insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchining potensialini tavsiflaydigan va izometrik tartibda cheklanmagan vaqt da maksimal erkin mushak harakatining kattaligini bildiradi, ya'ni tarilgan yukning geyuqori og'irligini bildiradi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattaligining jismining massasi bilan munosabat bilan, ya'ni jismining birkiloog'irligiga g'rikeladigan kuch kattaligini baholaydi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Nisbiykuch = Maksimalkuch

jismog'irligi

Lappak, bosqonuloqtiruvchilaryadroitaruvchilar,
kattavazndagishtangachilaruchunmutloqkuchko'rsatkichlarikattaahamiyatgaega.
Jismog'irligivakucho'rtasidama'lumbirbog'liqlikmavjud:
kattavazndagiinsonlarkattaroqog'irlikniko'tarishlarimumkinvako'proqkuchko'rsati
shmumkin.
Shuninguchunshtangachilar, og'irvazntoifalaridagikurashchilaro'zvazniniko'paytiri
shorqalimutloqkuchinioshirishgaintiladilar.

Jismoniymashqlarningko'pqismigaesamutloqkuchemas,
nisbiykuchko'rsatkichlarimuhimroqdir.

Kuchqobiliyatlariningrivojlanishivanamoyonbo'lishiko'pomillargabog'liq. Eng
avvalo, ulargamushaklarjismoniyko'ndalanginingkattaligita'siretadi.
Uqanchaqalinbo'lsa,
shunchaboshqatengsharoitlardamushaklarharakatinirivojlantirishmumkin.
Mushaklarningishchigipertrofiyasidamushaktolalarimiofibrillarisonivahajmiko'pay
adi, shuningdek, sarkoplazmatikoqsillarkonsentratsiyasioshadi.
Bundamushaklarningtashqihajmikammiqdordakattalashishimumkin,
chunkibirinchida, zichligikattalashadi, ikkinchidan,
mashqqilinayotganmushaklarustidagiteriyog'iningqatlamikamayadi.

**Insonkuchimushaktolalariningtarkibigabog'liq. «Sust» va «tez»
mushaktolalaribir-biribilanfarqlanadi. «Sust»
mushakkuchayishiteztolalarganisbatanuchbarobarkamroqtezlikbilankuchniri
vojlantiradi. «Tez» mushakkuchayishiasosan,
tezvakuchliqisqarishlarniamalgaoshiradi.**

**Kattaog'irlikvakamtakrorlashlarsonibilanbajariladiganquvvatmashqlari
«tez» mushaktolalarinisafarbarqiladi.**

Kamog'irlikvako'psonlitakrorlashlarbilanbajariladiganmashg'ulotlaresaham

«tez», ham «sust» tolalarnifaollashtiradi. Jismningturlitolalarida «sust» va «tez» tolalarningfoizibirxilemasvaharxilinsonlardakeskinfarqqiladi. Demak, irsiynuqtainazardanularningquvvatishiganisbatanharxilimkoniyatlarimavjud.

38

Mushakqisqarishlarigaularningegiluvchanlikxususiyatlari, yopishqoqligi, anatomiktuzilishi, mushaktolalariningtuzilishivakimyoviytarkibita'siretadi.

Sanabo'tilganomillarmushakichidagimuvofiqlashnitavsiflaydi. Shubilanbiringakuchqobiliyatlarininamoyishetishdamushaklarishidaqarama– qarshiyo'nalishlardagiharakatniamalgaoshiradigansinegistvaantogonistlarningmuv ofiqlashuvihamta'siretadi.

Kuchqobiliyatlariningnamoyonbo'lishimushakishiniquvvatbilanta'minlashsam aradorligigabog'liq.

BundaanaerobresintezATFtezigivakuchliligi, kreatinfosfatmiqdoridarajasi, mushakichidagifermentlarfaolligihamda, qondagigemoglobinmiqdorivamushakto'qimasiningimkoniyatlaridamuhimrolo'ynaydi.

KuchdastlabkibadanqizdirishvaMATningqo'zg'alishinioptimaldarajadako'tarishhta'siridako'payadivaaksincha, me'yordanortiqqo'zg'alishvacharchashmushaklarmaksimalkuchinikamaytirishmumkin.

Kuchimkoniyatlarishug'ullanayotganlarningyoshivajinsishuningdek, yashashtartibi, harakatfaolliginingxususiyati, tashqimuhitsharoitlarigabog'liq.

Kuchko'rsatkichlariningengyuqoritabiiyo'sishio'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qizbolalarda 10-11 va 16-17 yoshlardakuzatiladi.

³⁸“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 58 p

Engyuqorisur' attanavaoyoqlarnieguvchiyirikmushak-
larningkuchko'rsatkichlariko'tariladi. Kuchningnisbiyko'r-satkichlariesa 9-11 va
16-17 yoshdagibolalardabirmaromdako'ta-rilibboradi.
O'g'ilbolalardakuchko'rsatkichlaribarchayoshguruhlaridaqizbolalarganisbatanyuqo
ri. Kuchrivojlanishiningindividualsur'atlaribalog'atga yetishmuddatigabog'liq.
Bularninghammasinitayyorgarlikusulyatidainobatgaolishzarur

Kuchqobiliyatlarinirivojlantirishvositalari.Kuchqobiliyatlarinirivojlatirishdaqar
shiligiuyuqoribo'lganmashqlardanfoydalaniladi.

Qarshilikmohiyatiganisbatanularuchguruhgaajratiladi:

1.Tashqiqarshilikbilanbog'liqbo'lganmashqlar.

2.O'ztanaog'irligini yengishbilanbog'liqbo'lganmashqlar.

3.Izometrikmashqlar.

Tashqiqarshilikbilanbog'liqbo'lganmashqlargaquyidagilarkiradi:

♦ og'irliklarbilanamalgaoshiriladiganmashqlar (shtanga, gantel,
to'ldirilmakoptoklar, qadoqtoshlar), shujumladantrenajyorlarham.
Bumashqlaruniversalligivatanlanishibilanqulay;

♦ qayishqoqjismalarqashiligibilanbajariladiganmashqlar (rezinaamortizatorlari,
jgutlar,espanderlar, blokqurilmalarivah.k.)

♦ tashqimuhitqarshiligini yengishmashqlari (toqqayuguribchiqish, qumda,
qorda, suvda, shamolgaqarshiyugurishvax.k.)

Tashqiqarshilikmashqlarikuchnirivojlantirishningengsamaralivositalaridanbiri
dir. Ularnitanlab, yuklamanito'g'rianiqlansa,
barchamushakguruhlarinivamushaklarnirivojlan-tirishimumkin.

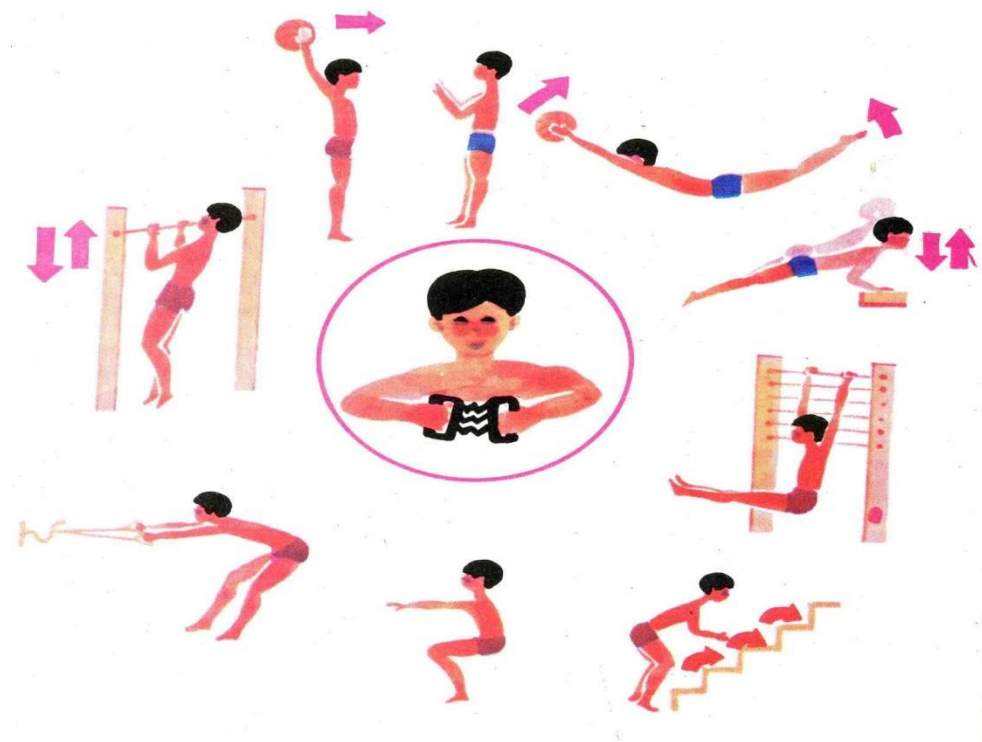
Izometrikmashqlarishlabturganmushaklarharakatbirliklariningmaksimalsoni
nibirdanigakuchaytirishimkoniyatigaega. Ularquyidagilargabo'linadi:

◆mushaklarningsustharakatidagimashqlar(qo‘llarda, yelkalarda, beldaog‘irlikniushlabburish) ;

◆ma‘lumvaqtdavomidavama‘lumholatdamushaklarningfaolkuchayishidagimashqlar(yarimbukilganoyoqlarnito‘g‘rilash.)

Nafasnito‘xtatibbajariladiganbundaymashqlarorga-nizmnikislorodbo‘lmaganjudaqiyinsharoitlardaishlashgao‘rgatadi. Izometrikmashqlarbilano‘tkaziladiganmashg‘ulotlarkamvaqttalabetadivaularnio‘tkazishuchunkeraakbo‘lganjihozlarjudasodda. Ularyordamidaturlixilmushakguruhlarigata’siretishmumkinvaqisqavaqtichidamahsusjihozlaryordamidamuhimkuchlanishyaratishimkoniniberadi.

Kuchnio‘stiruvchimaxsusmashqlar



Kuchma'lumma'nodamushaklarorqalito'siqlarni yengishgayordamberadi. Sportchilarnixarakterlashda, kuchningo'rtachadarajasiolinadi. Sportchilarningkuchiumumiyjismoniytayyorgarlikorqalitayyorlanadivama'lummaq sadlargo'altiriladi.

Kuchnirivojlantirishuchunmaxsusmashqlarbajariladi. Ular 2 guruhgabo'linadi.

1. Kuchnirivojlantirishgaqaratilganmashqlar.

Ushbumashqlarshaxsiykuchmashqlarideyiladi.

Shaxsiykuchmashqlarimushaklarnirivojlantirsa, kuchmashqlaritezliknirivojlantiradi.

8.3.Suzuvchilardatezlikqobiliyatnirivojlantirishvatarbiyalashmetodikasi.

Insonningharakatmasalalarinijadalsur'atlardabajaraolishimkoniyatiniifodalash uchunbirnechayillardavomida «tezkorlik» atamasiishlatilibkelingan. Harakattezkorliginingko'plabshakllarimavjudliginivaularningo'zigaxosliginie'tibor gaolib, buatamasiso'nggivaqtlarda «tezlikqobiliyati» tushunchasigaalmashtirildi.

Tezlikqobiliyati —
budaqimalvaqtoralig'idagisharoitdaharakatlarningbajarilishinita'sdiqlovchiinson xususiyatlariningfunksionalmajmuasi.

Tezlikqobiliyatiningelementarvamajmuaviyshakllarimavjud.Elementarshaklga tezlikqobiliyatlariningto'rttaturikiradi.

- 1.Berilganxabarnitezsezishqobiliyati.
2. Yuqoritezlikdagiharakatniyakkaolokalbajarishqobiliyati.
- 3.Harakatnitezboshlashqobiliyati
(ba'zidaamaliyotdakeskinbajarishbilanataladi).
4. Harakatnimaksimalsur'atdabajarishqobiliyati.

Hozirgivaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, buqobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.³⁹

Elementar tezlik harakatini maksimal sur'at tezlik qobiliyatining yagona shaklida yishti mumkin emas.

Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlarini rasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligiva ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasio'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligikabi omillarga vohlik qiladi.

8.4. Tezlik qobiliyatidara jasini rivojlantirish omillari

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlargan isbatan, o'ngni chapgan isbatan, distalni proksimalgan isbatan kuzatiladi.

Tezlik paydobo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasibilantada qalanish tezliklari yuqatini jadalmurakkab aktlarda ko'ri-nishialohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

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

◆ *masofatezligida yuqoridara jalarga erishish qobiliyati*
(masofatezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ *bir harakatdan boshqa sigatezo'tish qobiliyati.*

Tezlik qobiliyatidara jasini rivojlantirish omillari:

1.

Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tor mozlanish holatidagi o'tishte zligi.

³⁹Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

2. Turlimushakto'qimalariegiluvchanligivacho'ziluvchanliginingo'zaromunosabati.

3. Ichkivao'rtamushaklarningmuvofiglashsamaradorligi.

4. Harakattexnikasiningmukammaligi.

5. Irodafazilatlarini, kuchlarini, muvofiglashqobiliyatlari, egiluvchanliginirivojlantirishdarajasi.

6. MushaklardagiATFningmiqdori, uningresintezivapar-chalanishtezi (tiklanish).

Tezlikqobiliyatlarininghosilbo'lishitashqimuhitdagi haroratgahambog'liq. Harakatningmaksimaltezi +20-22⁰ haroratdakuzatiladiva +16da⁰ 6-9% gatushibketadi, shuninguchuninsontezlikqobiliyatlario'zigaxosxususiyatlargaega.

Unchabalandbo'lmagantezlikmasofasidayaxshistarttezkorliginie gallaganholda, birharakatniboshqasiganisbatansekinbajarishyokibuningsibo'lishimumkin. Bubilimlarnio'rganishamaliyotuchunfoydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilaruchunstarttezi muhimbo'lgan mashqlartanlanadi.

Asosiydiqqatnimasofabo'ylabsuzishgaemas, balkiturliholatlardastarttezi ningharakatyo'nalishinitezo'zgartirishgaqaratiladi.

Tezlikqobiliyatlariningalohidashakllario'rtasidaginisbiyerkinlikharakatvazifalariyuqoritezlikkaxatosizerishaolmasliginiko'rsatadi.

Tezlikqobiliyatiningto'g'ridan — to'g'riko'chishharakatlarimuvofiglash — o'xshashligidakuzatiladi.

Mashg'ulotlardagioyoqlarnibukishtezi yadrouloqtirish-da, sprinterchayugurishda, joyidanturibsakrashdayaxshinatijalarnie gallashdamuhimahamiyatgaega, lekinsuzishda, boksdabuharakatahamiyatsiz.

Tezlikqobiliyatiningturlimuvofiglashharakatlardagiko'chishijismonanzaiftayyorlangansportchilardakuzatiladi.

8.5. Tezkorlikdasezishharakatinirivojlanishi

Harakatnisezishtezligioddiyvamurakkabbo'ladi.

Oddiysezish

avvaldanma'lumbo'lganharakatnibajarishuchunkutilmaganxabar.

Masalankutilganxabarbo'yicha, suzishgastartberish, tezshung'io',suvdagiburilishlarsezishningqolganturihammasimurakkabdir.

Sezishharakatining 3 tabosqichibor:

1. **Sensorlik**— xabarberilganvaqtdanboshlabmushakfaolliginingbirinchibelgilarigacha.

2. Premotorlik

harakatboshlangungaqadarmushakningelektrofaolliginingpaydobo'lishi.

Bubosqichbarqarorlashganva 25-60 m/snitashkilqiladi.

3. **Motorlik**— harakatboshlanishidantotugagunchadavometadi. Sensorvapremotorlibosqichyashirinta'sirningtarkibiyqismlarinihosilqiladi, motorlisiesaharakatnitashkilqiladi.

Oddiyharakatsezgisiningbutunlayqisqarishvaqtimashg'ulotpaytidamotorlitarkibiyqismlarhisobigasodirbo'ladi.

Perseptivvaharakatlijarayonlarmustaqilhisoblanadi, lekinlatent tarkibiyqismlariningharakatlaridafarqlarko'p.

Letentvaqtsezishfiziologiktassavvurlargako'rabeshqism-daniborat.

1. Retseptordagihayajonqo'zg'atuvchidansezuvchia'zolaror-qali, ya'niko'z, quloq, sezgihissi, vestibulyarasboblarorqaliqabulqilinadi.

2. HayajonningmarkazgaintilmaasablaridanMATgauzati-lishi.

3. Hayajonningasabtarmoqlaribo'yichao'tishivaelektrxabariningshakllanishi.

4. HayajonningMATdanmushaklargaUZATILISHI.

5. Mushaklarning qo'zg'alishivaundamexanikharakatning paydobo'lishi.

Retseptordahayajonning paydobo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi retsept-torning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish retsepti yasadagi tovush va hislarni qabul qilish vaqtianc haqisqardi, shuningdek, asab impuls-laridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda se zilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazgaintilmaasabdan MATga uzatilish vaqtiasabjarayonining harakatiga bog'liq.

Bu omillarko'pdarajadamashqlarta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarini nguzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impuls-larining tezligi 50-120 m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlarni tijasiyoshga bog'liq emas va sportchig'oliblikcho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallash mumkin⁴⁰.

Latent va motorlik tarkibiy qismlarning o'zaromunosabatlarivaqtning umumiy natij asidagi ta'sirifsezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zidayuzlab sekundlarni yutish maqadaketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliymalakali suzuvchilarning start yorotilgan dagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshirishitufayli suzish dagi umumiy natija 0,05-0,08 s ga yaxshilandi⁴¹.

⁴⁰ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 63p

⁴¹ Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. - Toshkent-2015.

Oddiysezgiratezlikningyuqoriko‘chishikuzatiladi:

birdanberilganxabargasportchiningbirororganitezjavobberadivagavdaningshuqismi boshqaqismlarganisbatantezqabulqiluvchihisoblanadi. Masalan:

xabarniqo‘libilantezsezgansportchioyog‘ibilanhamtezqabulqiladi.

Sportchininge’tiboriko‘proq, xabarqabulqilishga (sezishningsensorturi) yokibo‘ladiganharakatga (sezishningmotorlituri) qaratiladi, buesaoddiysezishvaqtigabog‘liq.

Sezishteizliginingoshishimushaklarnihamqo‘zg‘atadi, shuninguchunpaststartgayanahamundastaklifqilinadi.

Tezliksezgisikutilayotganxabargabog‘liq.

Boshlovchivaijroetuvchijamoao‘rtasidagiengqulayvaqt 1,5 s.

Suzuvchilarning

«diqqat»

buyrug‘ibilanpistoletdanotilgano‘qo‘rtasidagivaqtdanafasushlabburishstartsezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqalibadanqizdirishdankeyinesasezishvaqtisqaradi. Agarbirnechtastartbajarilsa (1,5-2 daq. Intervalbilan), 7-8 urinishdavaqtningyaxshilanishikuza-tiladi.

Oddiysezishteizliknikuchaytirishuchunbirqanchamashqlarnitaklifqiladivabuma shqlarnibajarishdaoldindanko‘nikkanxabaridaharakatlantiradi.(tovushli, ko‘zbilanko‘rilgan, hisetilgan.)

Masalan: murabbiybuyrug‘isuvqashung‘ish;

◆ aylanabo‘ylabyurganda, murabbiyningkutilmagantezqisqaxabaridankeyingi (kaftigaurish, xushtakchalish) bajariladigan (yuqorigasakrash, yongasakrash, o‘tirish, harakatyo‘nalishini 180⁰ yoki 360⁰gao‘zgartirish) harakatlar;

◆ murabbiyningxabaribilankoptoknitashlash (ko‘krakdanyokiboshdanoshirib).

«Tezliknisezish» mashqlariancha yengilsharoitlarda, ya’nimusobaqagavaqtjudaozqolgandabajariladi.

Masalan;

harakatni sezishte zligini rivojlantirish uchun suzish start damashqlar boshlanishida gitor liholatlarni, ya'ni start berilishida, cho'qqayib turganda, tizzalabo'tirganda, orqabilanyotganda qo'llash mumkin.

Bumashqlarning bajarilishitovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtakchalish) tortib tosekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.⁴²

Murakkab ta'sir quyidagilarga bo'linadi:

♦ harakatlanayotgan ob'ektgata'sir;

♦ tanlashta'siri.

Ta'sirning buturlariko'proqo'yinlarda vayakkakurashlarda uchraydi.

Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob'ektganisbatan 0,18-1,00 snitashkil qiladi.

Latent bosqichibuta'sirda oddiyganisbatanko'proq, ya'ni 300 m/sga yetishim mumkin.

Sezgining yashirindavri harakat qilayotgan jismganisbatanto'rtelementdantuziladi:

1. Odam harakatlanayotgan jismniko'rish kerak (to'pni, o'yinchini);
2. Harakat tezligi yo'nalishini baholash kerak;

3. Harakat rejasini tanlash;

4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni kattatezlik bilan harakatlanayotgan jismnikuzatadi.

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

⁴²Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

Ulariboshqarishda:

- ♦ ob'ektning tezlik harakatini asta-sekin ko'paytirib borish kerak;
- ♦ ob'ekt bilan shug'ullanuvchilarning harakatidagi masofani qisqartirib borish kerak;
- ♦ harakatlanayotgan ob'ektning tezligini oshirish kerak.

Bu qobiliyatlarning rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol, qo'l to'pikab sport turlaridagi ko'ptoklardir, ya'ni odatdagiga ko'ra kichik naroq ko'ptoklar ishlatiladi.

Tanlashta sirish erikning, raqibning yoki atrofdagi muhitning o'zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog'liq. *Tanlashta* sirishning juda murakkab turidir. Bu yerdavag qatnashish uchun zarur bo'lgan harakatlarni bajarishga bog'liq.

8.6. Egiluvchanlik haqidagi tushuncha.

Egiluvchanlik — *harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, insonning avdasi bilan alohida bo'lgan harakatidir.*

“Egiluvchanlik” atamasini gavdaniyoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deformatsiyalashgama qisqartirishga muvofiqdir. Masalan, murtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo'lgan harakatlar haqidagi gap ketganda, ularning harakatchanligi ustidagi qat'iyat bo'lish kerak. (elkabo'lgan harakatlari, tizib bo'lgan harakatchanligi). Rivojlanish darajasining ko'rsatkichlariga ko'ra harakat amplitudasini belgilaydi. U burchak darajasini geometriya vositasida yoki santimetr chizg'ich yordamida o'lchaydi. Amplitudaning turli harakatlardagi ma'lumotlarini aniqlash uchun turli optika usullari:

kinogaolish, videoyozuv, stereosiklografiya, rentgen -
televizoryokiultratovushlilokatsiyalarqo‘llaniladi.⁴³

Jismoniytarbiyavasportamaliyotidaegiluvchanlikningrivojlanishinitekshirishda
turlitestlardanfoydalaniladi.

8.7.Egiluvchanlikningturlarivao‘lchovmezoni

Egiluvchanlikfaolvasustbo‘ladi.

Faolegiluvchanlik–

harakatningkattaamplitudasigaerishganinsonqobiliyatibo‘lib,
bo‘g‘imlardano‘tuvchimushakguruhlariningqisqarishitufaylipaydobo‘ladi.

Masalan“qaldirg‘och”muvofiqlashidaoyoqko‘tarishningamplitudasi.Sustegilu
vchanlik – harakatningengkattaamplitudasibo‘lib, ya’nigavdaga,
harakatlanayotganqo‘shimchatashqikuchningta’siridir. Masalanbiroryuk, snaryad,
sherikningyordami.

Sustegiluvchanlikningko‘rsatkichlari,
birinchinavbatdaqo‘yilgankuchningkattaliginatijasida
(ya’nipaylarvamushaklarningqo‘shimchakuchta’siridacho‘zilishdarajasi)
ayrimshaxslardagiog‘riqnisezishvabuyoqimsizholatgachidashigabog‘liq.

Sustegiluvchanlikninghajmifaolegiluvchanlikdankatta.
Farqlarqanchakattabo‘lsa,
shunchacho‘zilishzahiralariyuqoribo‘ladivaharakatningamplitudalariko‘payadi.Egil

⁴³Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего
физкультурного образования - М.: РГАФК 1997 307 с

uvchanlikni takomillashtirish kerak bo'lgan holdagi harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llanadi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun amaliyotda sust egiluvchanlikkanisbatan yuqori o'rindaturadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o'rtasidagi aloqajudakuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqoridarajadabo'lgan odamlarjudako'puchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik yetarli bo'lmaydi yoki buni aksibo'lishi mumkin. Sust egiluvchanlikkanisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik

insongavdasining hammabo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudadaturli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik — alohida bo'g'imlardagi judakattaharakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasibo'g'imlarni shakliga, bo'g'im to'g'aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'g'im boshchasigabog'liq. Bo'g'imlarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakatta'siridacho'zilgan mushaklarning bo'shashishigata'sir qiladi.

Mushak

antagonistlarning mashqlar davomidan o'tg'riboshashishiegiluvchanlikni o'g'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Shunday fikrlar borki, mushaklarkuchining o'sishibo'g'imlardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuchsifatlar bilan faolegiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik ko'g'imlardagi harakat uzoqlashib ketadi, faolegiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin.

Shu bilan birga kuchsifatlar ustegiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zimu alliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi ko'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa ustegiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turlari sharoitda ularkuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida faolegiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori idarajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlash kerak.

Buning uchun, odatdagi mushaklarning kuchimkoniyatlarini ko'rsatuvchi va ko'g'imlardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlanishiga har xil talablar qo'yadi.⁴⁴

Masalansuzishda to'piq va yelkabo'g'imlarining harakatini kerak, «brass» suzishda to'sonsuyagi, tizzavato'piqlarning harakati, gimnastika uchilarga umurtqapog'ona sitirsa, tizza, tizza, to'piqvato's-

⁴⁴“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 111. p

sonbo‘g‘imlarining maksimal harakat kerak. Inson bir xil bo‘g‘imlaridako‘proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirish mumkin.⁴⁵

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi.

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

8.8. Suzuvchilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.

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

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

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalardak atalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasiga kamayadi va yosh o‘zgargan saritayanch harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo‘ladi.

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

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

Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan 20-30% yuqoribo'ladi.
Buzilganliklarning davomiy o'zgarishida ham kuzatiladi.

Egilluvchanlikning organizm holatidagi o'zgarishlarida (ko'pincha davlatrofi-
muhim harorati) yetarlicha katta o'raliqdagi o'zgaradi.

Egilluvchanlikning pasayishi talab uyqudan keyin kuzatiladi va asta-
sekin kuchayib, kunduzi yuqorin uqtasini egallaydi, lekin kech g'ablab, yana pasayadi.

Egilluvchanlikning eng ko'pincha 12-17 bo'lgan vaqt oralig'idagi kuzatiladi.
Buzilganliklarning, uqalash, isituvchi muolajalar (issiqvanna, qaynoqdush)
harakat amplitudasini ko'zga ko'rsatadi. Bo'lg'ini harakatning pasayishi o'zgaradi
yengil dan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo'ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egilluvchanlikka har xil ta'sir qiladi:
faol egilluvchanlik kamayadi va sust egilluvchanlik-
ko'payadi. Xayajonlanish yuqoribo'lgan paytda (musobaqavagtida)
harakat amplitudasini ko'rsatadi. Egilluvchanlik qaysidir ma'noda genetik omillarga ham bog'liq.
Shunday odamlar borki,
ularning bo'lg'ini harakatchanlik tug'machegaralangan bo'ladi,
boshqalarida esa buning yuqoriligini kuzatiladi. Buzilgan egilluv-
chanlik muhim bo'lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

8.9. Suzuvchilarda egilluvchanlikni rivojlantirish metodikasining vazifalari va vositalari.

Suzish jarayonida egilluvchanlikni rivojlantirishni o'takuchaytirib yuborish bo'lg'ini
ar, paylarning deformatsiyalanishiga va davlatuzilishining buzilishiga, shuningdek,
boshqalar ham qobiliyatlarni ko'rsatib berolmaslikka olib keladi.
Unishu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga o'tishni qilsin.
Buning uchun egilluvchanlik amplitudasining kattaligi o'rtiqcha bo'lishi,
ya'ni egilluvchanlikni saqlab, ehtiyoq qilib ishlatish lozim.

Buesaharakatlarni ortiqchazo‘riqishsiz,
yetkazmastdan bajarishigayordamberadi.⁴⁶

mushaklargaziyon

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog‘onasining
(birinchi navbatdako‘rak qismi) tosson suyaklarining va
yelkabo‘g‘imlarining kattalashishiga tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilish zarur:

1. Egiluvchanlikning hartomonlari rivojlanishini ta‘minlash uchun turli harakatla
rni kerakli amplituda bilan, tayanch-
harakat apparati ruhsatiorqali ham yo‘nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniqlik faoliyatning
(kasbgaxos, sportbo‘yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikningushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat
yeyish va boshqasabablarga ko‘rayo‘qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko‘paytiruvchi mushak
cho‘zuvchi mashqlardan foydalanish kerak.

Bumashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmi ga‘sir ko‘rsatishga emas balki
(mushaklarni birdan–

bir xususiyat ko‘z unligiga nisbatan kimartako‘p cho‘ziladivayana o‘z holatiga qayta
di.) mushak to‘qimalarini bog‘lab turuvchi paylar va chandir-larga qaratilgandi.
Ularga cho‘zilish xususiyatiga ega masva egiluvchanlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qila
di.

Hammach o‘zilish mashqlari mushaklarning ishlashtartibi ga ko‘ra 3
guruxga bo‘linadi:

⁴⁶Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado. Alan Lynn,
Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

1. Dinamikalashtirilgan.
2. Statistikalashtirilgan.
3. Aralash.

Bulardanba'zilarimushaklarnizo'riqtiribcho'ziltiruvchikuchlarga, ba'zilariesatashqikuchlarga'ta'sir qiladi. Dinamikfaolmashqlardaturliyuklar – amortizatorlarbilangavdanihartomongabukibsiltanish, sakrashtashlashkabiharakatlarbaja-riladi.

*Dinamiksustmashqlar*sherikningyordamita'sirida, o'zgavdasibilanyoki qo'shimchaishlatib tashqiqarshilikni yengishdir.

Statikfaolmashqlargavdanima'lumholatdaushlabturadi.

*Statikfaolmashqlar*mushaklarcho'zilganiholdatananima'lumholatdasaqlabturis hninazardatutadi.

Bundamushaklarbo'g'imlarnio'rabturganvaharakatnita'minlayotganpaylarqisqarish ihisobigacho'zilibmaksimalgayaqinbo'ladi. Mushaklar 5-10 sekunddavomidacho'zilganholdabo'ladi.

Statiksustmashqlargavdaholatinitashqikuchlarostida-sheriklar, snaryadlarvao'zgavdasiningkuchiyordamidatiktutibbajariladi. Mushakchuzilishidagisustmashqlarningbajaradiganvazifasibirxilemas, statikholatdadinamikaganisbatanko'proq.

Statiksustmashqlarningdinamikaganisbatanta'sirikam.⁴⁷

*Aralashmashqlar*mushakcho'zilishidahamtashqi, hamichkikuchlarnita'minlaydi.

Ular nibajarishdafaolvasustharakatlarnialmashtirib turishizarur.

Masalansherikyordamidaasta-sekinlikbilanoyoqlaroldingako'tariladiva 3-4 sekunddavomidaushlabturganholdaorqagasakraladi.

⁴⁷Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 144. p

Egiluvchanliknirivojlantirishningasosiyusulitakrorlashya'nimashqlarbajariladi vadamolib, yanabajariladi. Shuholatnima'lumoraliqdatakrorlashishchanlikqobiliyatinitiklashuchunfoydalidir. Buusulningturlivariantlaribor: dinamikmashqlarnitakrolashusulivastatikmashqlarniqay-tarishusuli.Egiluvchanliknirivojlantirishningstatikmashqlaryordamidagiusuli «stretching» nominiolgan.

Egiluvchanliknirivojlantirishdacho 'zilishgata'sirqiladiganturlimashqlarnin gmunosabati. Egiluvchanlikmashqlarinimashg'ulotlarningturliqismlariga: tayyorlov, asosiyoyakiyakuniyqismidamajmuaga 6-8 mashqnikiritishimumkin. Bo'g'imdagiharakatnirivojlantirishdamuhimbo'lganxayotiyharakatlardakattarolo'y naydiganamashqlarorqalibo'g'imlarfaolliginirivojlantirishkerak.

Mushaklarnicho'zishmashqlarinibirkunda 2 marta (ertalabvakechqurun) bajarishjudakattanatijaberadi.

Bo'g'imlardagiharakatniyuqoridarajaga yetkazishuchunmashg'ulotlarnibirxaftada 3-4 martaotkazishkerak, takrorlashsonimushakguruhlariningko'pligiga, mashqbajarishdagicho'zilishiga, shug'ullanuvchiningyoshigavatayyorgarligigabog'liq.

Egiluvchanlikmashqlarinidastlabyaxshiqizib, terpaydobo'lgunchabajarishkerak, shundamushaklarningjarohatolishikutilmaydi; mashqlarningamplitudasiniasta-sekinkuchaytirganxolda, avvalsekin, so'ngratezroqbajarishkerak.

Quriqlikda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.



Egiluvchanlikni suzuvchi mashqlarni maksimalaylanishlar bilan bajarishga imkon beradi.

Bumushaklar harakatipaylarning egiluvchanligiga choʻziluvchanligiga bogʻliq.

Buning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikda suzuvchi gʻaboshni, qoʻllarni, tanani tez harakat qilishga oʻrgatish kerak.

Bu harakatlarsuvdagi harakatlari gʻaxostushish kerak.

Yaxshini tajjalarga erishish uchun mashqlarni mumtozambajarib borish zarur.

Tezlikni oshirish uchun mashqni quruqlikda oʻrganish mumkin.

Bunday mashqlarsuzishning suvdagi harakatini oshiradi.

Tezlikni oshiradi.

Uning hammatomonlarini:

atrof muhitga qarshilikni,

alohid mashqlarni bajarishni bilish kerak.

Tezlikni oshirishdab oʻlalar dagikatta harakatlarkuzatiladi.

Shuning uchun oʻlalar harakatini oʻstirib borish kerak.

8.10. “Harakatlarnimuvofiqlash”, “muvofiqlashlayoqatlari” ya’ni chaqqonlik tushunchalariningta’rifi

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlashchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariyavajismoniy tarbiya metodikasida, uzoq vaqt «chaqqonlik» atamasiga o‘lanib kelingan. Xozirgi kunda ularni belgilash uchun ko‘phollarda “muvofiqlashlayoqatlari” atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma’nosibo‘yicha yaqin bo‘lgan bilan, tarkibi bo‘yicha bir xilemas.

“Muvofiqlashlayoqatlari” tushunchasiga ta’rif berish uchun boshlang‘ich nuqtabo‘lib “muvofiqlik” so‘z xizmat qilish mumkin (lotincha koordinatsion so‘zidan olingan bo‘lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma’nosini bildiradi).⁴⁸

“Harakatlarnimuvofiqlash” tushunchasiga keladigan bo‘lsak, uning ma’nosini lotincha dantarjimasiga qaraganda ancha keng. Xozirgi vaqtda harakatlarnimuvofiqligining bir nechta ta’riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlari ni ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A. Brenshteynning yozishicha “harakatlarnimuvofiqligi” bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini yengib o‘tishdir, ya’ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

Buta’rif, oradan anchavaqt o‘tgan bo‘lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko‘p tarqalgan vatandoshlarning fikridir. N.A. Brenshteynning

⁴⁸Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

(1991) fikricha harakat apparatini boshqari-shida eng qiyin buerkinlik darajalarini yengib o'tishdir. Ma'lumki, O.Fisherning (1906) hisoblariga ko'ra, boshqarishda, boshqarish – qo'llar o'rtasida boshqarish mumkin bo'lgan 107 dan ortiq buerkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq – qo'llarning o'zi 30 ta buerkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlarning muvofiqligida inson yechish ilozini boshqarish asosiy masala - ortiqcha buerkinlik darajalarini kamaytirishdir.

Suzuvchilar uchun harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiy lari quyidagilar:

1.

Diqqatni inson tanasining ko'plab bo'g'imlariga qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o'zaro muvofiqlashtirish.

2. Inson tanasiga xos bo'lgan buerkinlik darajalarini yengib o'tish.

3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A.Brensheyn, 1991).

Keyingi vaqtda barcha harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o'zgarishi (barcha harakatni boshlanishining ikkinchi bilan usm - ust tushishi) bilan bog'lashmoqda. Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalarga asoslangan shakllanadi. Harakat dasturi – o'tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» harakatni uning ma'nosini bilan muvofiqlashtiruvchi. Harakat dasturlarining barcha qat'iy ketma-ketlik asoslangan jarayonlari bilan bog'langan. Ular o'rtasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida birmas, ikki ta yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanika tuzilmasi - ning paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha buerkinlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli,

biroq pedagogik tomondan noto'g'ri, chunki tushunchadagi muvofiqlikning amaliy tomon
iuchun muhim bo'lgan – vazifa muvaffaqiyatli
yechish tomonidan mahrum bo'lgan Donskoy,
U harakatni bajarishdagi muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan – asab,
mushak va harakat muvofiqliligi.

Asab muvofiqliligi – harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi,
asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Buning uchun sharoitlarda (ichki va tashqi)
harakat vazifasini yechishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

Mushak muvofiqliligi – hamasab tizimi, ham boshqa omil-
lardan tana qismlariga buyruqlar
yetkazib beruvchi mushaklarning torayishi muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi – tana qismlarining fazoviy vaqt bo'yicha,
bir vaqtlik vakit ma-ket, xarakteristik vazifasiga,
atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi.
U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansa (D. Donskoy, 1971)
ubila bir xil emas.

**Bir xil vazifalar quyilsada, Lekin turli tashqi sharoit,
insonning har xil holatlarida harakatlari uyg'unligi masalan muvaffaqiyatli
yechish uchun o'zgaradi. Buning uchun harakatlarning muvofiqligini
liligi avval harakatlarning tizim sifatini, uning maqsadga muvofiqligini,
masalan gasharoitga mosligini belgilovchi mezonni o'z ichiga oladi. Sifat,
muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, uning haqida emas, jarayonning o'zida,
harakatning malining borishida aniqlanadi.⁴⁹**

Harakat muvofiqligi haqida o'z ketganda,
yuqoridagi o'rsatilgan muvofiqliklardan tashqari, uning sensor-motor va motor-
vegetativ turlarini ajratish lozim, vazifaning bajarilish sifatini ularga bog'liq.

⁴⁹“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013.
168.p

Birinchisitayanch – harakatapparatiningvaxususansensortizimlarining
(ko‘rish,eshitish, vestibulyar, harakatvaboshq.)
faoliyatini moslashtirish bilan bog‘liq.

Insondagisezishgiorganlariningahamiyati ulkan.
Ular orqalibiz dunyoni tanimiz,
undayuzberayotgan o‘zgarishlarni va o‘zimizning tanamiz dayuzberayotgan jarayonlar
ni sezamiz. Muvofiq-likning sensor-
motor turlarini taqqoslash orqali ularning tashqi va ichki omillari bilan bog‘liqligini aniqlash mumkin.

Insonning harakat amallari,
faoliyatning boshqabarcha turlari kabi organizmning bir butunligini namoyon qiladi.
Ihtiyoriy mushak harakatlari qandaydir ma‘nodamushak faoliyatini (nafas olish, yurak-
qon to‘mir va h.k.) ta‘minlovchi vegetativ tizim-ning faoliyati bilan bog‘liq.
Shuning uchun jismoniy harakatlarni bajarishda harakat masalalarini
yechishga vegetativ funksiyalarning ta‘sirini ham katta.
Ko‘plab tajribalarning natijalariga binoan harakatning o‘rganilishi ko‘rsatmoqda. Charchash,
kasallanish, kuchli emotsional ta‘sir,
uzoq vaqt tizimlari mashq qilmaslik oqibatida organizmning turli funksiyalarini birinchi navb
atda harakat apparati mushaklarning ishlashini ta‘minlovchi alohida tizimlar orasida mu
vofiqlik buzilishi yuz beradi. Oxiroqibat,
bularning hammasi harakatning turli ko‘rsatkichlarini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak,
harakatlarning muvofiqchiligi organizmning turli organlarini tashkil qiluvchi funksional faoliyati
ning muvofiqlashganligi, ya‘ni bir butun sifatida (tizimliligi) yoki organizm-
dagi bir yoki bir nechta tizimlarining muvofiqlashgan holda ishlashini taqqoslash sifatida qarash
mumkin.

Harakatlarning muvofiqchiligi harakat faoliyatining sifat ko‘rsat-
kich sifatida bir hollarda yaxshiroq,
boshqa hollarda yomonroq taqqoslashgan bo‘lishi mumkin.

organizm holati va faoliyat shartlariga mos bo'lgan muvofiqlashgan harakatlari yig'indisi . Uturli insonlarda turlicha namoyon bo'ladi. Insonning muvofiqlashtirilganligini baholashda turlimuvofiqlik qobiliyatlarini aksettiruvchi birqator mezonlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlarga sosida turlii insonlarning harakati malalarini boshqarish samaradorligi darajasini baholash mumkin.

Ma'lumki, maktabgacha va maktab yoshidagi b'zibolalar muvofiqlik testlarida o'z tengdoshlari yoki kattalarning ham o'rtacha ko'rsatkichlaridan ko'proq natijaga erishadilar (V.S. Farvel). Buhol, bolalarning muvofiqlik sohasida o'tayuqorilay oqatlariborligi dandarak beradi.

Shunda kelib chiqqan holda, ***muvofiqlik layoqatlariga insonning, turlimurakkablikdagi muvofiqlashuv masalalarni yechish jarayonidan namoyon bo'luvchi va harakat malalarini boshqarish muvaffaqiyati nita'minlovchi xususiyatlari yig'indisi deb ta'rif berish mumkin.***

Muvofiqlik layoqatlarining tabiiy asosibo'lib organizmning tug'ma, nasli yva anatomo-fiziologik xususiyatlarini qamrab oluvchi qobiliyatlar xizmat qiladi. Ularga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining turg'unligi), bosh miyaning tuzilishi, uning alohida sohalarini yetuklik darajasi, sensor tizimlarning rivojlanish saviyasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va ishlashi, ruhiy jarayonlarning xususiyatlari (sezish, xotira, diqqat, fikrlash), fe'l-atvor va boshqalar kiradi.

Muvofiqlik layoqatlari insonning uyukiboshqafaoliyatga qobiliyatiborligi nita'vsif laydiuma'lumko'nikmalar va bilim olish jarayonida takomillashadi. Aytilganlardan, muvofiqlik layoqatlarini harakatko'nikmalariturlitushunchalarbo'lishiga qaramasdan o'zaro chambarchas bog'liq ekanligi kelib chiqadi.

8.11. Chaqqonlik

—

muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida

Chaqqonlikmuvofiqlashlayoqatlariningintegralko‘rinishisifatidanamoyonbo‘la di. Muvofiqlashlayoqatlarivachaqqonlikningfarqishundaki, muvofiqlashlayoqatlarixaraktlarningmuvofiqlashtirilganliginiboshqarishbilanbog‘li qbo‘lganfaoliyatningbarchaturlarida, chaqqonlikesaharakatlarnitezo‘zgartirish, zukkolikbilankutilmaganharakatqilishkerakbo‘lganvaziyatlardanamoyonbo‘ladi. Bulardankelibchikqanholdachaqqonlikkainsonningixtiyoriykutilmaganharakatvazif asinito‘g‘ri, unumli yechishxususiyatidebqarashmumkin.

***Chaqqonlik*-insonningmurakkabvamajmuaviypsixofiziksifati.**

*Uningrivojlanganlikdarajasimurakkabmuvofiqlashmasalalarini yechishdaqatnashuvchipsixomotorimkoniyatlarningrivojlanganliksaviyasibilananiq lanadi.*Bundaymasalarni yechishuchuninsonhamjismoniy, hamruhiytayyorbo‘lishilozim. Yaxshirivojlanganchaqqonliksifati – harakatlarniboshqarishningoliyshakllaridanbiri. Bejizemaski, N.A.Bronshteynharakatchaqqonligi – harakatlarniboshqarishmalikasidebta’kidlagan.

Muvofiqlashlayoqatlariningnamoyonbo‘lishshakllarivabaholashmezonlari

Mezon–bironnarsanibaholash, aniqlashyokisinflargaajratishbelgisi. Tabiiyki, muvofiqlashlayoqatlarining (ML) mezonlaribo‘libinsonningmuvofiqlashimkoniyatlarisaviyasinio‘lchash, baholashbelgilarixizmatqiladi.

Mlnibaholashboshmezonlarisifatidato‘rttaasosiybelgiajratilgan;

- 1.Harakatbajarilishiningto‘g‘riligi, ya’niharakattalabqilinganmaqsadgaolibkeladi;
2. Natijatezligi;
3. Harakatvaamallarningsamaradorligi;

4.

Insongakutilmaganmurakkabvaziyatdanchiqishgayordamberadiganharakattopqirli-
gi.

Mazkurmezonlarningsifatvamiqdortomonlarimavjud.

Mlningsifattavsiflarinibaholashasosiymezonlariga, moslik,
maqsadgamuvofiqlikvatashabbuskorlik, miqdormezonlariga—aniqlik, tezkorlik,
tejamkorlik, harakatlarningturg'unligivako'pkuchtalabqilmasligikiradi.

Amaliyotdaushbumezonlarbilanbirqatordaboshqalarhame'tiborgaolinadi.

Ko'phollardaMlningbelgilarialohidaemasbalkibir-

biribilanyaqinbog'langanholdanamoyonbo'ladi. Shuninguchun,

Mlnita'riflashdabirmartalikmezonlardantashqari,

ikkiyokiundanko'pbelgilarbo'yichaMlningrivojlanishdarajasihaqidaxulosaqilishmu-
mkinbo'lganmajmuaviymezonlarkengqo'llaniladi.

Bundaymajmuaviymezonlarqatoridamaqsadliharakatamallariningyokibuamallaryig-
'indisiningbajarilishsamaradorligiko'rsatkichlarihambor. Masalan, ML, 3 kishi 10
yoki 3 kishi 15 m.gayugurish, koptokning (qo'llar, oyoqlarbilan)
harakatyo'nalishinio'zgartiribyugurishdaboshqarishnatijalari;

yakkakurashvasporto'yinlaridahimoyachiyokihujumchiningharakatamallarini**jari**
shsamaradorligi;

to'satdano'zgargansharoitlardaharakatamallariniqaytamuvofiqlashtezligiko'rsatkic-
hlaribilano'lchanadi. Biroqsanabo'tilganMlnibaholashmezonlari,

zamonaviyilmiyma'lumotlargabinoan, murakkabtuzilishgavao'zigaxosturlargaega.

Xususan, harakatlaraniqligininazardatutganda,
qandayaniqlikhaqidaso'zketayotganiniaytibotishzarur,

chunkianiqlikjarayonyokifinalxususiyatgaegabo'lishimumkin.

Aniqlikfinalxususiyatgaegabo'lganholda, umerganlikbilanbixil. ML,
baholashninganiqligi, harakatningturliko'rsatkichlarinio'lchash, birlashtirish,
bilantavsiflanishimumkin.

Aniqlikningba'ziko'rsatkichlaribilano'zaromoslikyo'qligianiqlangan.

Harakatlarning amplitudasini yaxshidifferensatsiyalash mumkin,
lekin nisbatan yomon qaytarilgan holda, ya'ni berilgan ko'rsatkichni qaytarish.
Bu Mlning boshqabelgilariga ham tegishli.⁵⁰

Harakatlarning tejamkorligi Mlning xususiyatlaridan bir sifatida aortiqchavakeraksiz harakatlarsiz, zarur quvvatnikamsarflash bilan ta'riflanadi.
Unafaqat harakatlarning texnikasi samaradorligiga,
balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga ham bog'liq.
Tejamkorlik harakat natijasini,
unga erishish uchun sarflangan xarajatlarning nisbat bilan aniqlanadi.

♦ harakatning turli o'lchamlarini differensatsiyalash layoqati (vaqt, fazoviy, kuch va boshq.);

♦ fazoda mo'ljallash layoqati;

♦ muvofiqlashtirish layoqati;

♦ harakatlarni qushish (kombinatsiyalash) layoqati;

♦ o'zgaruvchan vaziyatga vazifaning g'ayrioddiy qo'yilishiga ko'nikish layoqati
;

♦ belgilangan sur'atlarda vazifalarni bajarish layoqati;

♦ harakatlarda sirchanlik vaqtini boshqarish layoqati;

♦ harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shartlarini va umumiy vaziyatning o'zgarishini oldindan ko'rib olish layoqati;

♦ mushaklarni umumiy libo'shashtirish layoqati.

⁵⁰Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari—Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

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

Amaliyotdabarchako‘rsatilganlayoqatlartozaholdaemasbalkimurakkabo‘zarob og‘liqlikdauchraydi.

Harakatamaliyotituriningo‘zigaxosligiushbumuvofiqlashlayoqatlarigaturlitalablarq o‘yadi.

Faoliyatningbirturidama‘lumlayoqatlarmuhimo‘rinegallasa, boshqasidaikkinchidarajalibo‘ladi.⁵¹

Mazkuro‘tamuhimlayoqatlarsportyo‘nalishlaridako‘pjihatdanmuvaqqiyatnib elgilaydi.

Shuninguchunmuvofiqlashgatayyorlanishjarayonidaularningrivojlanishigaalohidae‘ tibor bilan qarash harakatlarnimuvofiqlashqobiliyatibirqatorruhiy-fiziologikomillarbilanbelgilanishininazardatutmoqlozim.Bular:

1. Sensortizimningfunksionalholati.

2. Markaziyasabtiziminingtanaholatini boshqarishvaalohidaqismlariniharakatlantiraolishdarajasi.

3. Insonningharakatlarniyoddasaqlabqolishvaularniqay-taraolishimkoniyati.

Harakatmuvofiqliligiko‘pjihatdanshug‘ullanuvchilartomonidanharakatvazifalarinitushunishlarivaunihalqilish-ninganiqusulinitopaolishqobiliyatlarigabog‘liq.

Turliyoshdavrlarida, muvofiqlashlayoqatlariningalohidaturlarinirivojlanishidanotekislikkuzatiladi. 15 – 16 yoshgakelibularninganchayaxshilanishikuzatiladi. Buyoshdayoshlarningrivojlanishdarajasikattalarnikigayaqinlashadi.

8.12.Suzuvchilardachaqqonliknirivojlantirishmetodikasi

Suzuvchilardachaqqonliknirivojlantirishdapedagoggaturliharakatamallarini bosqarishsifatinitavsiflovchihamumumiyvahamxususiy masalalarni yechishgato‘g‘rikeladi (6 rasm).

⁵¹Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

Masalan,

«Harakatning vaqto'lchamlarini differensiyalash qobiliyatini takomillashtirish»
umumiy masala quyidagi xususiy masalalarni yechishni nazard tutadi:

♦ harakat davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

♦

harakatning alohida bosqichlarida davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

♦ harakat sur'atini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish.
Chaqqonlikni rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga ay-lantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi.
Ular quyidagi larga ega bo'lishi kerak:

♦ muvofiqlash murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'diraolishi;

♦ tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;

♦ harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan yechimlari bilan ajralib turishlari;

♦ harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi.

Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

8.13. "Vaqtning his qilish", "Fazoning his qilish" va "Mushakkuchlanishlarning his qilish"ni takomillashtirish.

Chaqqonlikni takomillashtirish harakatlari yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'atini va tezligini, mushakkuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi.

Harakatning ayrim belgilarini aniqlash yo'naltirish qobiliyatini ko'p jihatdan insondako'rish, eshitish va ayniqsa, mushak -

harakatsezgilarinirivojlanishdarajasigabog‘liq.

Ko‘phollardabunikinestiziyadebatashadi.

Kinestiziyaniyana

«mushakbilanhisqilish» deyishadi.⁵²

Buqobiliyatnitakomillashtirishjarayonida «fazonihisqilish», «vaqtnihisqilish», «rivojlanayotgankuchlanishlarnihisqilish» kabihissiyotlarvatasavvurlarshakllanadi, ularningrivojlanganlikdarajasigatexnika, taktikanio‘zlashtirishsamaradorligivaumumano‘zharakatlariniboshqaraolishqobiliyatibog‘liqbo‘ladi.

Suzishmashg‘ulotifaoliyatiningharbirusuliinsonqobiliyatlariga, harakatninguyokibuo‘lchamlarinianiqlashbo‘yichatalablarqo‘yadi. Buholda, ihtisoslashganhissiyotlarnitakomillashtirishurlimashqlarnibajarishjarayonidayuzberadi.

Masalan, «vaqtnihisqilish» - harakatningbironqisminibajarilishdavomiyliginianiqlash(startdanchiqish, masofanibosibo‘tish, harakatniboshlash,suvtagidaburilishlarh.k.) deyarlibarchaharakatfaoliyatidajudamuhim.

Hozirgidavrda «vaqtnihisqilish»nishakllantirishuchunjismoniytarbiyavasportda, hisqilish, o‘zgartirish, davomiylilikni, sur‘atnidasturlashimkoniniberadiganturlitexnikvatrenajervositalaridanfoydalanishg akattaahamiatberilmoqda.

⁵²<http://www.swimming.ru/> - texnika i metodika obucheniya plavaniyu

Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.

«Fazonihisqilish» harakatningfazodagio‘lchamlarinihisqilish, baholashvatartibgasolishbilan; qandaydirob’ektgachabo‘lganmasofani (mo‘ljalni) aniqlashbilanbog‘liq. Masalan, bokschilarbellashuvivaqtidaraqibgachabo‘lganmasofa, futbolyokivoleyboldakoptokninguchishtraektoriyasivah.k.lar.

Fazoviyhissiyotlaraniqliginitakomillashtirishbilanbirqatorda, bizchuqurixtisoslashgantavsifgaegabo‘lgan «fazonihisqilish»nihamtakomillashtiramiz. Buo‘zaksini «masofanihisqilish», «to‘siqlarnihisqilish» vaboshqaaniqixtisoslashganfazoviyhissiyotlardatopadi.⁵³

13-14 yoshgakelibko‘pharakatamallarininganiqliginita’-daqlaydiganko‘rish-motorfunksiyalaririvojlanishningengyungyuqoridarajasiga yetadivakattalarnikigayaqinlashadi.

«Fazonihisqilish»nirivojlantirishdaquyidagiturdagimasalalarqo‘llaniladi.

◆ma’lumsharoitlardaandozaviyfazoviytavsiflarinitakrorlashaniqligiga. Masalan, gimnastikamashqlariniko‘pmartalabbajarishdatananingma’lumholatini, shaklinivahara-katlaryo‘nalishinisport-texnikmahoratandozasigamosravishdaaniqqtakrorlash.

◆chegaralanganfazoviymuhitdaurinishlarseriyasidapara-metrlarningalmashlashaniqligiga. Bundaymasalarningto‘rtxi-liniajratishmumkin:

1.Fazoviyxususiyatlarningkattaliklrfarqiniasta-sekinko‘paytiribborish. Masalan, futboldakoptokuzatishlarni 25 m. Dan 30, 45 va 50 m.gacha.

2. Harakatlarningbelgilangano‘lchamlariningkattaliklarfarqiniasta-sekinkamaytiribborish. Masalan, basketbolto‘pinisavatgaavvaluzoqmasofadantashlash, keyinmasofaniqisqartiribborish.

⁵³“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 70. 6er.

3. Keskinfarqqiluvchimashqlarniketma-ketbajarish, ya'niharakatlaro'lchamlarining «qo'pol» va «nozik» differensiatsiyalash. Masalan, to'pnisavatgauzoqmasofadanvaengyaqinjoydantashlash.

4. Fazoviyhissiyotlarnibaholashdaqo'polvanozikkattaliklarnibosqichma-bosqichyaqinlashtirish.

Masalalarnimuvaaffaqiyatlihaletishuchunturliusuliyyondashuvlarqo'llaniladi. Xususan, tananingbelgilanganholativaharakatinimaketvaqo'g'irchoqlardamodellashtirish, harakatsharoitigaqo'shimchayo'naltiruvchipredmetvabelgilarnikiritish, harakatningyo'nalishi, traektoriyashaklini, qadamlaruzunligi, sakrashjoyi, bayroqlar, yo'lqo'yilganxatolarto'g'risidaaxborotberuvchivositalardanfoydalanish.

8.14.Suzuvchilardachidamliliknirivojlantirish. Charchashvachidamlilik

Chidamlilik — insonningbironharakatfaoliyatiniuzoqvaqtdavomidauningsamarasinipasaytirmasdanbajarishqobiliyati.

Ishningdavomiyligioxiroqibatcharchashbilanchegaralanganligimunosabatibilanchidamlilikniorganizmningcharchashgabardoshberishimkoniyatidebhamifodalashmumkin. Charchash — uzoqvaqtdavomidagiog'irfaoliyatnatijasidaorganizmningmehnatlayoqatipasayishibilantavsiflanadiganholati. U, ishboshlangandanso'ngma'lumvaqto'tishibilanpaydobo'ladivafaoliyatniavvalgisamarabilanbajaraolmaslikdanamoyonbo'ladi. Charchashnirivojlanishi 3 bosqichdao'tadi:

1.*Kompensatsiyalangancharchashbosqichi*, qiyinchiliklarningortibborishigaqaramasdan, insonningavvaloirodaviyurinishlarivaharakatamallariningbiomexaniktuzilishiniqi smano'zgartirishhisobigaavvalgisur'atlarnisaqlabturishvaqti.

2. *Dekompensatsiyalangancharchashbosqichi*,
insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi.
Agar shu holatda ish davom ettirilsa,
birozdan keyin uni bajarishdan boshtortish vaqtikelaadi.

3. *To'la charchashbosqichi*.
charchash holatida davriy harakatamallari ni bajarishda tezlikning,
qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida).
Kompensatsiyalangancharchashbosqichsida,
qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan,
tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi.
Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchini kamayishidan amoyon bo'ladi,
natijada muzdan itarilish kuchini tezligining kamayishi,
qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu
yerdak kompensator mexanizmi rolini o'ynaydigan ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'z
garماسligini ta'minlaydi. Dekompensatsiyalangancharchashbosqichsida qadamlar cha
stotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasayaboshlaydi.
Chidamlilardan bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlariga
chiroq yuz beradi,
to'la charchashbosqichsida hamishga layoqatsizlikni boshqalarga qaraganda sekinroq pa
sayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hammasi zarur.
Jismoniy mashqlarning birturida sport natijasini tasdiqlaydi
(suzishni barcha usullarida), boshqalarda—
ma'lum taktika mallari ni bajarish imkonini beradi (boks, kurash,
sport o'yinlarini boshq.), uchinchi larda—
qisqa muddatlik o'plab kattayuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qaytat
iklanishini ta'minlaydi (sprinter chaya yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruhko'rsatkichlarasosidabaholash mumkin:

1. Tashqiko 'rsatkichlar' charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2.

Ichkiko 'rsatkichlar' ma'lum faoliyat bajarilishini ta'minlovchi organizm qismlarini ta'riflash va faoliyatidagi yuz berayotgan ma'lumotlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlardagi chidamlilikning tashqiko 'rsatkichlari:

◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kupertestida);

◆ anchauzoq bosilgan masofani kam vaqtsarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m yugurish, 1500 m gasuzish);

◆ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/tezlikda yugurish).

Kuch mashqlaridagi chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, biroyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

◆ tanaholatini ko'p vaqtda davomida o'tgarihsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 marqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin vaboshq.);

◆ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlarni miqdori (masalan, 10 sda eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisini o'lchov boshida,

o‘rtasidavayakunidaharakatamallaribiomexanikko‘rsatkichlariningo‘zgarish xususiyatlarixizmatqiladi.

Turlivaqtoraliqlaridaularningko‘rsatkichlarinitaqqoslab, chidamlilikdarajasihaqidaxulosaberiladi.

Odatda,

mashqyakunidabuko‘rsatkichlarqanchalikkamo‘zgarsa, chidamlilikdarajasishunchayuqoribo‘ladi.⁵⁴

Chidamlilikningichkiko ‘rsatkichlari:

insonningcharchaganholatidamarkaziyasabtizimi, yurak-qontomir, nafasolish,endo-krinvaboshqatizimlaridagio‘zgarishlar.

Chidamlilikinsonningboshqajismoniyimkoniyatlariningrivojlanganlikdarajasig abog‘liq. Bulardankelibchiqqanholdaikkiturko ‘rsatkichlarniqo‘llashtaklifqilinadi:

1. *Mutloq* — kuch, tezlikvamuvofiqlashlayoqatlariningrivojlanganliginihisobgaolmasdan.

2. *Nisbiy* — kuch, tezlikvamuvofiqlashlayoqatlariningrivojlanganliginihisobgaolganholda.

Masalan, agarbarchashug‘ullanuvchilargabirxilmasofaniyuguribo‘tishtaklifqilinsa, uholdayugurishnatijalarichidamlilikningmutloqko‘rsatkichlariniifodalaydi. Bundako‘pinchaxarxilodamlarningbixilko‘rsatkichlariularningchidamliligibixilde ganiemas, chunkiuningnamoyonbo‘lishibog‘liqbo‘lganboshqajismoniysifatlarko‘rsatkichlarie’ tiborgaolinmagan.

Tezlik, kuchvamuvofiqlashlayoqatlarinisbatanbixilodamlarningchidamliligitaqqoslangand a, nisbiychidamlilikko‘rsatkichlariolinadi.

8.15.Chidamlilikningnamoyonbo‘lish

⁵⁴“Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 72. 6er.

Chidamlilikning namoyon bo'lishim koniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'libilana amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shartaniko'tarish damushaklarkuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turlikoeffitsientlarini indekslariga o'lashtiriladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'libilana topiladi. Bunday kuchli vazifa laro'zim koniyatlariga nisbatan bir xil shajaradilar. Tezlik va kuchim koniyatlaridanyaxshifoydalan oolmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning pastmutloq ko'rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyatturining shartlaribilananiqlanadi. *Chidamlilikning rivojlanganlikva namoyon bo'lish darajasi bir qator omillarga bog'liq.*

- ♦ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;
- ♦ organizmning turli tizimlarifunksionalim koniyatlaridarajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.);
- ♦ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiq-lashtirilganligidarajasi;
- ♦ fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod yetish-masligi va boshq.);
- ♦ organizmning energetik va funksional salohiyatini tejashlatish;
- ♦ tayanch-harakat apparatining tayyorlanganligi;
- ♦ kontakt mahoratitexnikasining takomillashganligi;
- ♦ shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylilik va h.k.).

Insonchidamliligata'sirko'rsatadiganboshqaomillarqatoridaquyidagilarniko'rsatishmumkin: yosh, jins, insonningmorfologikxususiyatlarivafaoliyatsharoiti.⁵⁵

Amaliyotdajudako'pchidamlilikshakllariningnamoyonbo'lishiikkiturgaaajratiladiI. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiychidamlilik —
insonningodatiybo'lmaganfaoliyatniuzoqvamuvaffaqiyatlibajaraolishqobiliyati.

Maxsuschidamlilik —
faoliyatningma'lumturalablaribilanbelgilanadigansharoitlardaishnisamaralibajaraolishvacharchoqqabardoshberishqobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatninguyokibuturikuch, tezlikvamuvofiqlashlayoqatlariningnamoyonbo'lishiga, demakchidamlilikkahamyuqoritalablarqo'yishimumkin. Va, nihoyat, faoliyatningbog'liqholdachidamlilikningbuturlarininamoyonbo'lishimushakishlariningenergota'minotibilanbog'liq.

Chidamlilikningnamoyonbo'lishinifaoliyatningxususiyat-lari, talablarivauningshiddatliligiasosidato'laifodalashmumkin. Shundankelibchiqqanholdachidamlilikningquyidagiasosiyshakllariniko'rsatishmumkin.

Muvofiqlashchidamliligihali yetarlichao'rganilmaganligitufaylitezlikvakuchchidamliliginirivojlantirishusuliyatiniochishbilanchegaralanamiz.⁵⁶

8.16.Suzishdachidamliliknirivojlantirishmetodikasi

⁵⁵Scott Riewald. Scott Rodeo. Science of Swimming Faster, 2015 United States: Human Kinetics.

Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 77. bet.

Tezlikchidamliliginirivojlantirish.

Tezlikchidamliligit o'g'risidavriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkakeshish va h.k.) nisbatan qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin.

Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgansportchichida moli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turidavomiy ligitezlikka bog'liq: uqanchalik yuqori bo'lsa, harakatdavomiy ligishuncha qisqaro'ladiva aksincha. Masalan, maksimal tezlikda suzishdavomiy bo'lmaydi.

Ubirnecha o'n sekunda davometishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar suzib o'tiladi.

Agar odam uzoq masofa suzayotgan bo'lsa, utozligini pasaytiradi.

Rekordlarga erishishning kismalarga bo'linishina faqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqadavriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishli liganiqlangan.

Barcha hollarda quvvat mezonini o'lib masofaemas, unib o'sib o'tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan. Shuning uchun, masalan 500 m ga suzish va 100 m ga suzish quvvatini o'yicha nisbatan teng bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashq ham deyarli bir xil – birdaqiqagayaqin vaqtni talab qiladi. Agar suzuvchi 200 m ni 19,72 s. da o'sib o'tsa bu maksimal quvvatini o'lad, agar uxuddish masofani 40 s. da o'sib o'tsa, buish quvvatini o'yicha submaksimal bo'lad.

Nisbiy quvvat bo'laklaridaturli yoshlarda vaqtoraliglarini bilish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur ma'lumotlarni mashg'ulotlar vaqtida tezlik yuklamalarini me'yoriylash uchun belgi bo'lib xizmat qiladi.

Turli quvvat bo'laklariga tegishli bo'lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin farqlanishini aniqlangan. Shubilan birgalikda, agar mashqlar bir bo'lakka tegishli bo'lsa (masalan, 100 va 200 m ga suzish),

charchashvatabiiyki, chidamlilik mexanizmlariko 'pjihatdan birxilbo' ladi. Uning rivojlanish darajasigaboshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Inson organlari va organizmitizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchashalomatlariborligidan amoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligiga qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli masofalarga harakatlanishlarda charchashalomatlarishunchalik kechnamoyon bo'ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.⁵⁷

Har bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomil-lashtirishning asosiy yo'li – mashqlardagi turli yosh guruhlari uchun xos bo'lganish hajmidan biroz ko'proq ishlash, ya'ni ma'lum bo'laklarda bellashuvlardagi danyuqoritezlikdaxarakterlanishdir. Mushaklar faoliyatining energiyata'minotitavsi fidan kelib chiqib, harakat tezliklari uchun guruhga bo'linadi, ular har bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish nime'yorlashda muhim ahamiyatga ega.

◆ *subkritik tezlik,*
bunda energiya sarf ikki xil vakislorodga ehtiyoj aerobimkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob funksiyalarning rivojlanishigata'sir ko'rsatadi.

◆ *kritik tezlik,*
kislorodga ehtiyoj aerobimkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkiqlar sharoitida bajariladi aerob-anaerob funksiyalarni rivojlantiradi.

◆ *yuqori kritik tezlik,*
kislorod ehtiyoji insonning aerobimkoniyatlaridagi yuqori va mashqlarni bajarish kislorod yetishmovchiligisharoitida bajariladi, – anaerobimkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

⁵⁷ "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 184.p

Shundayqilib,
o'smirlarning hartomonlamajismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amal
ga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq qo'yin uslubiqo'llaniladi,
mashg'ulotlari turlicha va ehtirosli o'tkaziladi.
Hammamashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsdabajariladi.

Chidamlilikni oshirish mashqlari



Chidamlilik – bu insonning ma'lum vaqtda faol harakat bajarishi. Bu 2 xil ko'rinishda belgilanadi. Vaqtdagi tezlik, vaqtida saqlangan tezlik. O'z vaqtida bute tezliklar insonning kuchiga, chaqqonligiga, egiluvchanligiga, tayyorgarligiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari umumiy va maxsus chidamlilikka ajratiladi.

Umumiy chidamlilik – suzuvchining uzoq vaqtishonchli harakat bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik – maxsus mashqlarni bajarish bilan belgilanadi. O'z vaqtida maxsus chidamlilik kuch va tezlikka bo'linadi.

Kuch chidamliligi – kuch sarf qilinadigan mashqlarni uzoq vaqt bajarishga qaratilgan. Bu suzuvchining kuchini ko'paytirishga qaratilgan bo'ladi. Bunday mashqlar umumiy va maxsus tayyorgarlikda qo'llanadi.



Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Suzuvchining asosiy mashg'ulotixisobl
 anadivauquyidagimasalalarni yechadi:
 suzuvchining sog'ligini mustahkamlash,
 kuchiniko'paytirishvatakomillashtirish, tezligini,
 chidamliligini vachaqqonligini,
 mashqlarnifaoldamolishgaqaratishgao'rgatadi.

8.17. Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi.

Suzuvchining texnik tayyorgarligi harakatlarni bajarishda, kunda tartibida,
 uning tayyorgarligidako'rinadi.

Suzuvchining texnik tayyorgarligi quyidagilardako'rinadi:

- a). Suvda o'z harakatlarini boshqarish;
- b). Xatolarni ko'rish, ularni bartaraf etish;
- v). O'z uslubini yaratish.

Harakatomillariharxilsuzishharakatlaribo‘lishimumkin.Engsamaralisikomplekssuzishdir. Suzuvchisuvdachalqanchayokiqorinbilanyotib, harakatlari birvaqtdaketma-ketbo‘lib, boshharakatinafasolishgaqulaybo‘lishikerak.

Harxilholatdagiharakatlarnio‘rganibbo‘lgandanso‘ngsuzuvchibuharakatlarnioyoq, boldir, bo‘g‘imlar, tovonlarvaboshqaa’zolari ishlatishgaqaratishikerak.

Shubilanbirvaqtningo‘zidasuzuvchio‘zharakatlarinisuvdaboshqarishgao‘rgana di. Bumurakkabjarayon: suzuvchi harakatlari niboshqarishi, to‘ldirishi, ritmuslubiniyaratishikerak.

Suzuvchininguslubiniyaratishdauningalohidaxususiyatlarihisobgaolinsa, mashg‘ulotdagitexniktayyorgarliklaryaxshinatijalarberadi.

Agarsuzuvchininguslubishakllanganbo‘lsa, unimashg‘ulotningboshqako‘rinishlaribilantayyorlashkerak.

8.18.Suzishbilanguruhlardashug‘ullanish.

O‘quvchilarnisuzishgao‘rgatishningsamaradorliginioshirishdauninghammashart-sharoitlarinihisobgaolishkerak. (xavfsizlik, sanitar-gigienikqoidalar).

Amaldao‘quvchilarnisuzishgao‘rgatishdaquyidagisuvhavzalardanfoydalaniladi:

1. Yopiq, kamhajmlisuvhavzalarmaktabbinolarida, bolalarbinolarida;
 - sportmadaniykomplekslarbinolarida, "qurbaqa" larda;
 - bolalarsportkomplekslaridaboshlang‘ichmaktabuchunmo‘ljallanganmaktablarda.
2. Ochiqturdagikamhajmlisuvhavzalar.
3. Sportturidagiochiqvayopiqturdagisuvhavzalar.
4. Yig‘ishsuvhavzalar.
5. Tabiiysuvhavzalari; ko‘lvadaryolar, qirg‘oqdagiochiqsuvhavzalar.

8.19.O‘yin - suzishnio‘rganishvositasiekanligi

O‘yinsuzishnio‘rganishdaasosiyvositahisoblanadi.Uo‘quvchilarningjismoniyv
aharakatimkoniyatlarinirivojlantiradi. Ulardairodani,
o‘rtoqlikvajamoatchiliktuyg‘ularinitarbiyalaydi.⁵⁸

Bolalarnisuzishgao‘rgatayotgandasuvdaharakatllo‘yinlarkengfoydalaniladi

Jamoabilan - o‘yindanqat’iynazarqatnashuvchilarbirnechajamoagabo‘linadi.
Harbiro‘yinchiningharakati,
uningmahorativaenergiyasijamoaningomadgaerishishigaqaratilganbo‘ladi.

Jamoasiz- qatnashuvchilarjamoagabo‘linmasdan,
harbiro‘yinchimustaqilravishdaoldigaqo‘yilganmasalani yechishgaqaratadi.

O‘yinlarningasosiodamlarningturmushsharoitivaatrofimizdatabiathaqidagimav
zularsyujetli‘yinlarhisoblanadi.

Ulsuzishnio‘rganishniboshlaganbolalarorasidakengqamrovdailatiladi.Bularga :

“Xorovod”, “Baliqchilarvabaliqlar” hamdaboshqao‘yinlarkiradi.
Syujetsizo‘yinlarishtirokchilargataqdimetilganmashqlarnimusobaqaformasidabajari
shko‘zdatutilgan.

Buo‘yinlarsuzishnio‘rganishniendiboshlagano‘yinchilarorasidakengqo‘llaniladi,
darso‘yinformasidaamalgaoshiriladi.

Syujetsizkengtarqalgano‘yinlarga “Kimbirinchi”, “Kimuzoqqa”, “Kimtezroq”,
“Merganchilar”, “Suvnitut” vaboshqao‘yinlarkiradi.

O‘yinlarnitanlashvao‘tkazishtalablariquyidagicha:

1. Harbiro‘yino‘quvchiningyoshigamoskelishikerak.

Uo‘yinchilargaqiziqarlivatushunarlibo‘lishikerak.

⁵⁸Korbut V.M., Isroilova R.G. O‘yinlat orqali suzishni o‘rganamiz-T-2011

Bolalarganotanishbo‘lgano‘yinlarniboshlabquruqlikdao‘tkazishtavsiyaetila di.

2.

Harbiraniqdarsnitanlashvayo‘lgaqo‘yishmasalalarinisuzishgatayyorgarlikko‘rayotg ano‘quvchilaraniqlaydi.

3.

O‘yinshug‘ullanuvchilargaemotsionalta’siretuvchivositabo‘libxizmatqilishikerak.O ‘quvchilarningo‘yindaaktivishtiroki, qiziqishvahis-tuyg‘uuyg‘otish-o‘yinningomadlitanlanganidandarakberadi.

4.

Harbiro‘yinpedagogikyo‘nalishgaegabo‘lishikerak.O‘yinlarboshlang‘ichta’limvosit asibo‘lib, texnikaelementlarinivasuzishuslublarinimukammallashtirish, jismoniysifatlarnirivojlantirishvositasi

5.

Murabbiy-

o‘qituvchio‘yino‘tkaziladiganshartlarniinobatgaolishizarur.Agarmashg‘ulotlarbasse yndaemas, balkiochiqsuvhavzalaridao‘tkaziladiganbo‘lsa, keraklitashkiliytalablargarioyaqilishkerak.

Suvharoratipastbo‘lganhollardao‘yinlardavomsizvako‘pharakatlibo‘lishikerak.

Ishtirokchilarningjamoalargabo‘linishivao‘yinqoidalarinitushuntirishlarquruqlikda bo‘libo‘tadi.

6.

O‘qituvchi-murabbiyo‘yinchilarninghatti-

harakatinito‘g‘rilashivanazoratqilishikerak.

O‘yinningmazmuniquandaybo‘lishidanqat’iynazar, unio‘tkazish, to‘g‘ritashkillashtirib,

o‘yinchilarningijodiyfaolliginioshirishpedagogningmahoratigabog‘liq.

Pedagogo‘yinqoidalargarioyaqilishlarinivabarchaishtirokchilarningfaolqatnashishla rininazoratqiladi. Uo‘ziningishlashjoyinishundaytanlashikerak-ki,

barchaishtirokchilarniko‘ribulargarahbarlikqilibturishkerak.

Agarzaruratbo‘lsauningo‘zihamo‘yindaishtiroketishkerak.

7. Harbiro‘yindankeyinishtirokchilarningfaoliyatigabahoberishkerak. Qachonkiishtirokchilarningurinishito‘g‘ribaholansaginao‘yino‘quvchilardakattaqiz iqishuyg‘otadi. Pedagogdiqqatbilano‘yinchilarningharakatlarinikuzatib, xatosizg‘olibnianiqlashkerak.

Harbiro‘yinqaysiturgakirishidanqat‘iynazaro‘ziningqoidalarigavao‘yinchinin gfaolliginioshirishgaqaratilgan.

Qoidalaro‘yininingborishinitashkilqilishgavauningnatijalarinihisobgaolishgaqaratila di.

O‘yinboshidao‘qituvchio‘yinqoidalarinitushuntirib, ularniamalgaoshirishlarininazoratqiladi.

Shug‘ullanuvchilarningo‘yinihambundakamemas.

Boshqaholatlardao‘yinqoidalario‘zgarishimumkin,

buniishtirokchilaroldindanbilishilozim. Masalan, “pyatnashki”

o‘yinidao‘qituvchio‘quvchilarnimustaqilravishdasuvostigakirishivazifasiniqo‘yadi.

Buholatdao‘quvchinisuvgabosishvaunisuvdanchiqishinikutibturishgaruxsatberilma ydi.

O‘qituvchio‘yinqatnashchilariningfoaliyatini belgilangannatijanibajarishgayo‘naltir ishilozim. Oldigaqo‘yilganvazifalardankelibchiqibsuvdagiharakatchano‘yinlarasosi 5 guruhgabo‘linadi:

1. Suvningxususiyatibilantanishishgayo‘naltirilgano‘yinlar.

Asosankichikyoshdagibolalarnisuzishgao‘rgatishmaqsadida 1m.

gachachuqurbo‘lgansuvhavzalaridao‘tkaziladi. O‘yinlardatayanganholatdagi

(yugurish, sakrash, piyodayurish) vasuvostigaqisqamuddatdakirishnazardatutiladi.

“dengizdato‘fon”, “suvostidayashirin”, “kuzatuvchilar”, “yulduzcha” shuo‘yinlarsirasigakiradi.

2.

Asosansuzishtexnikasinio‘rganishvauningalohidaelementlarinimukammallashtirish

gaqaratilgan. “nasos”, “strelkalar”, “tegirmon”, “vint”, “fontan” vaboshqao‘yinlardanafasolish, tana, qo‘llarningturliholatidasirpanish, oyoqharakatlariyaxshio‘rganiladi.

O‘yinholatidashug‘ullanuvchilarningko‘nikmalarnio‘zlashtirganliklariyaqqolko‘rin adi.

3. Asosanamaliysuzishbilantanishishgaqaratilgano‘yinlar. Ularsuvगतurlibalandliklardanboshvaoyoqbilansho‘ng‘ish, tayanchlivatayanchsizholatlardansuvostigasho‘ng‘ishkabilarnio‘zichigaoladi. O‘quvchilarningsuzishtayyorgarligiyaxshilanishibilano‘yinlarniqiyinlashtiribborish maqsadgamuvofiq.

4. Jismoniyrivojlanishxislatlariniyaxshilashgaqaratilgano‘yinlar. Buo‘yinlardao‘rtavayuqoriyoshdagisuzishniyaxshibiladigano‘quvchilarqatnashadi. O‘yinlarchuqurbo‘lmaganjoylardao‘tkaziladi.

5. Asosansuvpolyasio‘yini elementlaribilantanishishgaqaratilgano‘yinlar. Buo‘yinlarchuquryokiunchachuqurbo‘lmagansuvhavzalardao‘tkazilishimumkin. O‘yibilantanishishto‘pnibirqo‘ldanikkinchiqo‘lgatashlash, to‘pniolibyurish, birqo‘ldailibolishmashqlaridanboshlanadi. Ishtirokchilarguruhikichikyoshdagibolalardankattayoshdagibolalargachabo‘ladi. O‘yinningmurakkabligibolalarningsuzishtayyorgarligigaqarabbelgilanadi.⁵⁹

O‘yinlarturli predmetlardanfoydalanганvafoydalanmaganholatdao‘tkazilishi mumkin. Predmetlardanfoydalanibo‘tkazilganda (to‘p, futbolkamerasi, yengilshest, bayroqchalarvaboshqalar) oldindantayyorlanadivasozligitekshiriladi.

8.20.Suvningxususiyatibilantanishishgayo‘naltirilgano‘yinlar

“Dengizdato‘fon”

Maqsadi: Shug‘ullanuvchilarnisuvqarshiligibilantanishtirishvaulargaturliyo‘nalishlardatayanchholatlardasuvdamustaqilharakatlanishnio‘rgatish.

⁵⁹Зародов В.М. Плавание на открытой воде. -Ташкент 2013у

O'yintafsiloti:

O'yinchilarsuvhavzasiningbelgilanganjoyidabittadankalonnabo'libsaflanishadi.

“to'fonboshlandi”

siginalibo'yichaturliyo'nalishlargaqochibto'lqindanyashirinishadi.

“To'fontinchidi” signalibo'yichaoldingijoylariniecallashadi. Metodikko'rsatmalar:

o'yinjoyicheklanganbo'lishilozim, o'yintezkortempdao'tkaziladi.

(buninguchuno'quvchilargatez — tez “to'lqinularga

yetayotganivatezroqqochibqolishesigasolibturiladi” o'yindavomiyligi 1

daqiqadanko'pbo'lmasligi 2-3 martaqaytarilishilozim).

“Karaslarvakarplar ”

Maqsad:Shug'ullanuvchilarningsuvxossalaribilantanishtirishvaularnitayanch liholatdaturliyo'nalishlardamusatqilharakatlanishigao'rgatish.

O'yintavsiloti.O'quvchilar 2 guruhgabo'linib, basseynningo'rtasida 1mmasofadabir — biriga yelkasibilanturadilar.

Basseynningqisqabo'rtlariharbirkomandaning “shahri ” hisoblanadi.

O'qituvchianiqvabo'g'inlabka-ras-laryokikarp-lardebchaqiradi.

Shukomandao'yinchilario'zining “shahri” gaqochishadi.

Boshqakomandao'yinchilariularniorqasidanquvishadi. (“Shahar”gacha)

O'yinlarvarianti:Tutadigano'yinchiboshqakomandasafigao'tadivao'yindavo metadi. O'yinboshqakomandao'yinchilarninghammasitutilganibilantugaydi.

Metodikko'rsatma:

O'yinishtirokchilario'qituvchiningyontomonidataxlanishadavasignalgachaqimirla mayturishadi. Qochuvchilarvatutuvchilarkomandaningsoniteng,

barobarbo'lishikerak.

“BaliqchilarvaBaliqlar”

Maqsad: Shugʻullanuvchilarsuvxossalaribilantanishtirishvamustaqilravishdat urliyoʻnalishlardaharakatlanishnioʻrgatish.

Oʻyintafsiloti: Oʻyinchilarteng 2 komandagaboʻlinadi. 1- komanda “baliqchilar” bir – birigaqoʻlberilibtoʻrhasilqilishadi. Boshqakomandaishtirokchilari “baliqlar” suvhavzasiningoʻyinuchunajratilganjoyidajoylashadilar. “baliqchilar” suvostidahartomongaqochibketayotgan “baliqlar” nitutishgaharakatqilishadi.

Tutilgan “baliqchiga” aylanadi.
Hammabaliqlartutilibboʻlganidankeyinoʻyinyakunlanadi.

“Suvdayashirin”.

Maqsad: Shugʻullanuvchilarniboshbilansuvgashoʻngʻishgaoʻrgatish.

Oʻyintafsiloti: Qatnashuvchilar 2 takomandagaboʻlinishadi. Komandalarsonitengboʻlishikerak. komandalarbirqatorboʻlibtaxlanadilar. Oʻqituvchioʻziningatrofidayaxshishishirilganfutbolkamerasiniaylantiradi, uungabogʻlanganboʻlishikerak. Oʻyinchilaroʻqituvchiningyonidanshundayoʻtishikerak – kikameraoʻyinchigategibketmasligikerak. Buninguchunularboshinisuvgatiqishlarikerak. Kimbuniqilmasayokikamerategibketsa, shukomandagajarimasolinadi. Oʻyindaqaysikomandakamjarimaolsashuyutganhisoblanadi.

Metodikkoʻrsatma: Kameranihar- xiltezlikdaaylantirish (boshidatezohiridasekin)
oʻyinishtirokchilarigachetgachiqishyokikameradanqochishmanetiladi. Oʻyin 3-4 martatakrorlanadi.

“Quvlashmachoq”

Maqsad: shugʻullanuvchilarnisuvgaochiqkoʻzbilansuvgasakrashnioʻrganish.

O'yintafsiloti: Shug'ullanuvchilarsuvhavasidaerkintarqalishadi.

Murabbiytnllaganovchishug'ullanuvchilargasuzib

yetibolibtanasiqategishgaintiladi.

Ovchidanqochishmaqsadidashug'ullanuvchilarsuvtagigasho'ng'iydi.

Suvtagigaulgurmagan, ovchibo'ladi.

Uslubiyko'rsatma:

Ovchibittashug'ullanuvchiniorqasidanvasuvnitagidanchiqishinikutibturishmanetila

di. Hamdashug'ullanuvchilarbir – biriniushlabturishmanetiladi. O'yin 5 daqiqadavomidao'tiladi.

“G'avvos”

Maqsad: Shug'ullanuvchiniochiqko'z bilansuv gasakrashnio'rgatish.

O'yintafsiloti: shug'ullanuvchilar 2 guruhgabo'linishadi.

Suvhavasitubigako'zgako'rinadigannarsalartashlanadi.

Murabbiytomonidansignalberilganso'ng,

shug'ullanuvchilarsuvtubigatashlangannarsalarniyig'ibchiqishikerak.

Yutganguruhko'pnarsalarniyig'ibchiqqanhisoblanadi.

Uslubiyko'rsatma: O'yintiniqsuvdabo'lishivasuvtubisilliqbo'lishishart.

Shug'ullanuvchilarningbir – birigaxalaqitberishmanetiladi. O'yin 3-4 martatakrorlanadi

Ayrimsuzishningtexnikelementlarinio'rganishgavamukammalashtirishgayo'n altirilgano'yinlar

“Nasos”

Maqsad: Shug'ullanuvchilargasuv gatushishvasuvdanafaschiqarishnio'rgatish.

O'yinnitafsiloti: O'yinishtirokchilariikkita danbo'libqo'llariniushlaganholdaoraliqd agimasofabirqadambo'libbir – birigaqarama – qarshiturishadi.

O'qituvchining signalibo'yicha larotirib suvgaboshibilansho'ng'ib, suvdan nafaschiqarishadi.

Metodikko'rsatma. O'z joyidan qimirlash va boshqalargahalaqit berishta qiqqlanadi. O'yin 2 daqiqadan oshmasligi kerak.

Bilimlarni mustahkamlash uchun nazorat savollari.

1. Suzishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi haqida nimalar bilasiz?
2. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalar
3. Kichik maktab yoshidagi bolalarning quriqlikda tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar
5. Suzish mashg'uloti jarayonida kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va kuch turlari.
6. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari.
7. Suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash metodikasi.
8. Egiluvchanlik haqida tushunchasi haqida nimalar bilasiz?
9. chaqqonlik tushunchalarining ta'rifi
10. Chidamlilikning namoyon bo'lish

XULOSA

Suzish bu jismoniy xarakat bo'lib, suvni ostida yoki ustida berilgan yo'nalishlar bo'yicha xarakatlanishdir.

Suzish sportning ommabop, hayotiy zarur turlaridan biri. Suzish sog'lomlashtiruvchi amaliy ahamiyatga ega bo'lib, u yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatiga ijodiy ta'sir etadi, gavda muskullarini rivojlantiradi, organizmning yuqumli kasalliklarga qarshiligini oshiradi. Bundan tashqari, suzish har bir kishi uchun hayotiy zaruratdir. Chunki suzishni bilmaganlar uchun suv baxtsizlik keltirishi mumkin. Suzishni bilgan kishi har qanday suvda xavfsiramay suzaveradi, bordi-yu, mushkul vaziyat yuz bersa, qirg'oqqacha yetib oladi yoki

yordam kelgunga qadar, suvda ushlab turishiga ko'zi yetadi. Yaxshi suzuvchi cho'kayotganga yordam ko'rsatib, uning hayotini saqlab qoladi.

Suzish o'sib kelayotgan avlodni ma'naviy yuksak va sog'lom qilib tarbiyalashda yaxshi vositadir. Suzish mashg'ulotlari, qat'iyatlik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Suzish talabalarni, harbiy xizmatga chaqiriluvchi bo'lajak zobitlarni tayyorlashda muhimdir.

Suzish-sport suzishi, sinxron, suv osti, suvga sakrash va boshqa turlarni o'z ichiga oladi. Sport suzishi to'rt asosiy turdan iborat: erkin (krol) usulda suzish, chalqancha yotib (krol) usulida suzish, brass va batter-fley (delfin) usulida suzish. Bu turlar bo'yicha turli xil musobaqalar hamda Yevropa va jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Suzish Olimpiya o'yinlari dasturidan ham keng o'rin olgan.

Oliy ta'lim muassasasi talabalarga suzishni o'rganishlarda yordam berish, o'quv dasturi talab va meyorlari hamda suzish bo'yicha "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test meyorlarini bajarish, shuningdek, suzishda sport mahoratini takomillashtirishdir. Suzishni biladigan va bilmaydiganlar uchun alohida mashqlar bayon qilinadi, mustaqil ta'lim mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Ularni berilib o'rganilsa, shug'ullanuvchilar tez orada suvda muallaq turadigan bo'lib, sport suzishi usullarini egallab, mahoratlari oshadi.

Suvga tushishga shoshilmang. Avval, suvda suzishni o'rgatish qoidalari bilan yaxshilab tanishing.

Suzishga o'rganish, faqat mustaqil ta'lim mashg'ulotlarni tashkil etish va uy topshiriqlarini vijdonan bajarishni emas, balki quruqlik hamda suvda muntazam mashqlar o'tkazishni talab qiladi. E'tiborli bo'ling, berilgan tavsiya va ko'rsatmalarga amal qilishga intiling.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, suzishni yanada ommalashtirish va rivojlantirish maqsadida yangi hovuzlar, sport majmualari

qurildi. Bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni ortdi, o'zbekistonlik sportchilarning sport-texnikaviy ko'rsatkichlari muntazam oshib bormoqda. Shunga qaramay, suzish hovuzlarini qurish, ochiq suv havzalarida inshootlar barpo etish ishlari hali yetarli darajada emas.

Suzishning o'ziga xos hikmati bor. U insonlarga quvonch bag'ishlaydi, dam olish va chiniqishning ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulot paytida inson organizmi quyosh, havo va suvning sog'lomlashtirish ta'siridan to'liq foydalanadi. Suvdagi mashqlar asab tizimini tinchlantiradi, kuchni oshirib, bo'g'inlar harakatchanligini ta'minlaydi. Suv inson terisini tozalaydi, teri nafas olishning yaxshilanishiga yordamlashadi. Suzish vaqtida moddalar almashinuvi kuchayib, organizmning kislorod bilan ta'minlash miqdori keskin ortadi. Suvda ko'p shug'ullanish organizmning tiniqib dam olishini ta'minlaydi. Suzuvchining umumiy nafas olish, muskullari insonning kuchayishiga olib kelib, ularning har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Suzuvchilar muskullarning mutanosib rivojlanganligi, chiroyli qaddi-qomatning shakllanishiga amaliy yordam beradi.

Suzish ba'zi mehnat turida amaliy ahamiyatga ega. Masalan, dengizchilar, g'avvoslar, gidrotexnik inshoot quruvchilar, baliqchilar uchun hayotiy zarurat hisoblanadi. Suzishni bilish, turli vaziyatlarga ust-bosh bilan, ust-boshsiz, suv havzasi, anhor orqali suzib o'tish, falokat yuz berganda suvda cho'kayotgan o'rtog'iga yordam ko'rsatishda zarur bo'lgan muhim hayotiy malakadir. Bunday malakalar harbiy xizmatdagi zobitlar uchun ham nihoyatda zarur.

FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.

- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uygʻotgan, yoqqan yoki savol tugʻdirgan sitata, gʻoya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli taʼrif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- oʻng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga oʻzining sharhlarini yozadi, yaʼni oʻz munosabatini quyidagi yoʻnalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki gʻoyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda oʻylashga majbur etdi? Bu fikr boʻyicha u qanday savollarni oʻyladi?

- matnni oʻqiyotganida talabalar kerakli qoʻshimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan soʻng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, oʻrtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va koʻrsatishlari mumkin.

Murabbiyga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki gʻoyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yoʻnalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos boʻlishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni oʻtkazmoqchi boʻlsangiz gʻoyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin boʻladi. Bularning barchasi siz oʻz oldingizga qoʻygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bogʻliq boʻladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-soʻrov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni oʻqib berishni soʻraysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”-(ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini,

taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Izoh: Bu metod suzishga oid mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatlik rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

2. KEYSLAR BANKI



Xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazish belgilab olindi. Xorijiy davlatlar talim tizimidagi xarajatlarni moliyalashtirish masalalari muassasa rahbari tomonidan moliyalashtirish kelishib olindi. Bunga Xitoy, Yaponiya va Koreya Sport Federatsiyasi rahbarlari kelishib olishdi. Biroq Osiyodagi boshqa davlatlar buni moliyalashtirish imkoniyati yo‘qligini bildirdi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Ushbu keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruhlarda va individual).
- Sport Federatsiyalari rahbarlari tomonidan sport o`yinlarini tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Sport uyinlarini moliyalashtirish masalalaridagi kamchiliklarni aniqlash uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

2-Keys

Shartnoma asosida Sport klubi rahbarisportchilarni komandaga Yaponiyaning saralash uslubi asosida tanladi. Biroq o`tkazilgan ichki dastlabki musobaqada ayrim uyinchilar kutilgan natijani bermadi. Shartnoma bir yilga imzolangan. Klub rahbari shartnoma ko`ra qanday chora ko`rishi lozim va u qanday xatoga yo`l qo`ydi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual va kichik guruhda).
- SHartnomada ko`rsatilgan talablarni bajarishga to`sqinlik qilgan omillarni aniqlang (individual).
- SHartnoma tuzilgan sportchilar bilan o`tkazilgan musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

3-Keys

Hindistonda kriket sport klubining moliyaviy holati va uning homiylari tomonidan ajratilgan mablag`lar yil boshida yetarli darajada edi. Sport klubi

rahbarining moliyaviy harajatlarni noto'g'ri rejalashtirishi oqibatida yil o'rtasiga kelib sport klubining moliyaviy holati yomonlasha boshladi. Natijada klub o'yinchilari klubni tark eta boshladi. Sport klubi moliyaviy xarajatlarni rejalashtirish va ishlarni tashkil etish va o'yinlarni o'tkazishda qanday xatolikga yo'l qo'yildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual).
- Sport klubining moliyaviy rejalashtirish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Xindiston o'z tajribasidan kelib chiqib o'z xarajatlarini samarali
- rejalashtirish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

5-Keys.

Murabbiy sportchilarni komandaga Amerikaning saralash uslubi asosida tanladi. Musobaqa davriga kelib sportchilar kutilgan natijani bermadi. Murabbiy qanday xatoga yo'l qo'ydi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual va kichik guruhda).
- Sportchilarni musobaqalarda yaxshi natijalarga ko'rsatish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual).

- Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan saralash ishlari to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

4-Keys.

Murabbiy sport mashg'ulotlarini Xitoy tajribasi asosida olib bordi. Ko'p yillik tayyorgarlik davriga kelib sportchilar organizmida salbiy o'zgarishlar paydo bo'ldi. Natijada sportchilar sportni tark eta boshladi. Sport mashg'ulolarini tashkil etish va o'tkazishda qanday xatolikga yo'l qo'yildi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(individual).
- Sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Murabbiy Xitoy tajribasidan samarali foydalanish ishlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

6-Keys.

Sport tahlil muassasasi raxbari tomonidan murabbiyga mashg'ulotlarni Germaniya tajribasi asosida olib borish ko'rsatmasi berildi. Murabbiy o'zi tanlagan va tajribasidan o'tkazgan uslub asosida mashg'ulotlarni tashkil eta olishini mahlum qildi. Murabbiy tomonidan Germaniya tajribasi qo'llanilmadi.

Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang(kichik guruxlarda va individual).

- Raxbar tomonidan to'g'ri beriladigan sportchilar mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing(individual va juftliklarda).
- Sport mashg'ulotlarini Germaniya tajribasi asosida tashkil etish uchun bajariladigan ishlar ketma-ketligini belgilang (juftliklardagi ish)

GLOSSARIY

№	Atamaning O'zbek tilida nomlanishi	Atamaning Rus tilida nomlanishi	Atamaning Ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi

1.	mashq	упражнения	Fairy tales	Harakatlar, harakat faoliyatlari, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari, bo'lib ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vositada tanlab olingan. "Mashq" atamasini harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalash ma'nosida ham qo'llaniladi.
2.	Suzish	Плавания	Svumiing	Suzish bu jismoniy harakat bo'lib suv ostida yoki ustida berilgan yonalishlar bo'yicha harakatlanishdir
3.	Harakat faoliyati	Двигательная активность	actiwiti	Harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
4.	Jismoniy tarbiya	Физическая воспитання	Physical traihihg	Jismoniy kamolotga erishishga ë'naltirilgan pedagogik jaraëndir.
5.	Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical traihihg	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
6.	Jismoniy ta'lim	Физическая воспитання	Physical traihihg	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar,harakat ko'nikma va malakalarini egallashtirish iborat

				bir turi.
7.	Sport	спорт	sport	Bu musobaqa jaraënida namoyon boʻladigan,u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga ëʼnaltirilgan maxsus faoliyatdir.
8.	chidamlilik	выносливость	durable	Biror –bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.
9.	musobaqala shmoq	сореvноваться	compete	Ikki jamoa oʻrtasida bellashuv
10.	jismoniy madaniyat	Физическая культура	Physical traihihg	Bu jismoniy kamolotga erishishga ëʼnaltirilgan pedagogik jaraëndir.

Testtttttttttt

Kiritishkk

5112000-Jismoniy madaniyat taʼlim yoʻnalishitalabalarlari uchun“**Suzish va uni oʻqitish metodikasi**” fanidan test savollari

SAVOLLAR

A

B

V

2	Suvdagi o'yinlar nimalarni o'z ichiga oladi.?	maxsus jismoniy tarbiya mashqlarini.	Suvdagi o'yinlar turli harakatli suvdagi o'yinlarni o'z ichiga oladi.	inson organizm shakli va funksiyasini garmonik
5	Suzuvchilarni kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar nechta turga bo'linadi?	ikki turga.	olti turga.	uch turga.
6	Suzuvchining texnik tayyorgarligiga nimalar kiradi?	Suv xavzalar	suvda o'ynaladigan o'yinlar.	Suvda o'z harakatlarini boshqarish,xatolarni ko'r
7	Suzishga o'rgatishning vositasi -bu.	o'yinlar.	Suv xavzalar	Texnika va taktika.
8	Suv bilan tanishtirishga yo'naltirilgan o'yinlarni aniqlang?	Dengizdagi to'fon,karaslar va karplar,suvda yashirin, g'avvos.	Nasos,suvni tut,	Sport o'yinlari.
9	Suzish usulari texnikasiga qaysi turlar kiradi?.	Ko'krakda krol, brass, batterflyay,chalqan cha krol.	Sinxron suzish , kompleks suzish.	CHo'kayotganni qutqarish.
10	Chalqancha krol usuli nima bilan farqlanadi?	nafas olish texnikasi bilan	suzish texnikasi bilan	nafas olish texnikasi bilan qo'l va oyoq xarakatir xarakati bilan.
11	Suzish sportida jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalariga quyidagilarning qaysi biri taalluqli?	jismoniy rivojlanish va maxsus ta`lim vazifalari umumtarbiyaviy vazifalar	jismoniy rivojlanishni optimallashtirish vazifalari	jismoniy rivojlanish va maxsus ta`lim vazifalari
12	Suzish sportida jismoniy mashqlar mazmuni deganda nimani tushuniladi?	jismoniy mashqlarni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan asosiy jarayonlar to'plami,	harakat faoliyati	harakatning tuzilishi

		shuningdek uning harakat yig'indisi		
13	Suzish sportida jismoniy mashqlarning shakli quyidagilarni o'z ichiga oladi:	texnikaning bajarilishiga.	harakat faoliyati qismlarining to'plami	harakatning kuch va ritmik karakteristikasi
14	Suzish sportida jismoniy harakat vazifalarini hal etish uchun zarur bo'ladigan harakat tuzilishining asosiy zveno va xususiyatlarining to'plami - bu...	harakat texnikasining asosi harakat texnikasining detallari	harakat texnikasining asosiy zvenosi	harakat texnikasining asosi
15	Suzish sportida jismoniy mashqlarni bajarishda nagruzkani nima harakterlaydi?	bajarilgan ish xajmi	mashqlar bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funktsional faollikning hamda sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni engil darajasi	vaqt birligida bajarilgan ishning miqdori
16	Suzish sportida jismoniy nagruzkaning ichki tomonini quyidagilardan qaysi biri aks ettiradi:	mashq bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funktsional o'zgarishlar	vaqt birligi ichida bajarilgan nagruzkaning miqdori	bosib o'tilgan masofaning miqdori
17	Suzish sportida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos metodlaridan qaysi biri quproq kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan?	ko'rgazmali ta'sir va tezkor informatsiya metodlari	ko'rgazmali ta'sir va tezkor informatsiya metodlari musobaqa metodi	qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar, o'yin va musol
18	Suzish sportida jismoniy harakat ritmi qaysi harakteristikaga kiradi?	Fazoviy dinamik ritmik	dinamika harakterstikasiga	fazoviy -vaqt harakteristikasiga
19	Suzish sportida jismoniy qat'iy tartiblashtirilgan	oldindan belgilangan qat'iy dastur va nagruzka	nagruzkani aniq dozalash (mikdorlash)	oldindan belgilangan qat'iy dastur va nagruzka b olishni aniq me'yorlash

	mashq metodlarining asosini nima tashkil etadi?	bilan dam olishni aniq me'yorlash		
20	Suzish sportida jismoniy quyidagilar ichidan o'yin metodikasiga xos xususiyatni toping?	ijodiy izlanish	o'yinda shug'ullanuvchilarni tez-tez almashtirish	o'yinni uzoq davom ettirish
21	Suzish sportida jismoniy har xil harakatlarda bir vaqtini o'zida tashkil topadigan harakat ko'nikmasi va malakasini ko'chirish munosabatini ko'rsating?	salbiy	bir tomonlama yo'naltirish va ikki tomonlama	to'g'ri va egri
22	Suzish sportida jismoniy tarbiya tizimi umum tayyorgarlik yo'nalishida o'rgatishning umumiy vazifalarini qaysi soxalar bo'yicha aniqlanadi?	o'rgatish vazifalari bevosita tanlangan kasb faoliyat soxalari bo'yicha tayyorgarligi aniqlanadi	maxsus sport ta'limni echish soxasi bo'yicha	umumiy jismoniy ta'lim vazifalarini amalga oshirishni aniqlanadi
23	Suzish sportida start nechta turga bo'linadi?	5 ta	3 ta	2 ta
24	Suzishda burilishlar nechta guruxga bo'linadi?	3 ta	2ta	5 ta
25	Suzish basseynlaridagi suvning harorati necha gradus bo'lishi kerak?	27-29 S	25 S	31 S
26	Suzishga o'rgatishni asosiy vositalari aniqlang	umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar	engil atletika, sport o'yinlari elementlari	gimnastika, engil atletika, xalq o'yinlari,
27	Suzishda qanday jismoniy mashqlar	jismoniy mashqlar mazmuni suzish	texnikani aniqlovchi xalqa yakuniy faza, ,	texnika asosi, jismoniy mashqlar shakli, asosiy kengligi, jismoniy mashqlarning paydo bo'lish d

	texnikasi mavjud?	texnika asosi,	jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi, harakat yo'nalishi makon va zamon tavsifi	
28	Suzishda Jismoniy tarbiya tizimida ko'llaniladigan umumiy tamoyillar nima?	sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlanish tamoyilini, jismoniy tarbiyaning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili	shaxsiy har tomonlama rivojlantirish tarbiyalash ta'lim berish tamoyili	o'rgatish tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, sog'lomlashtirish tamoyili
29	Suzishda jismoniy tarbiyaning o'rgatish usullari va usuliyati?	mashq usuli	so'zlab berish ma'ruza,	mustaxkamlash, takrorlash, baxolash
30	Ko'rsatilganlardan qaysi biri darsni tiplariga kiradi?	suzish	o'rgatish	oralik darslar
31	Suzish darsida o'rgatish tamoyillarini qo'llash?	ongililik va faollik, ko'rsatmaliq, shug'ullanuvchilarga oson va individuallashtirish printsiplari muntazamlilik va talabni tabor oshirib berish printsiplari	shug'ullanuvchilarga oson va individuallashtirish talabni tabor oshirib berish printsiplari	ongililik va faollik printsiplari
32	Startda turganda qo'llar holatini aniqlang?	qo'llar yoyilgan xolatda	qo'llar yarim bukilgan	qo'llar tirsakda bukilgan
33	Suzishni o'rgatishda yangi mashqni qanday qilib ko'rsatish zarur?	o'rtacha tezlikda	o'rtacha tezlikda sekinlashtirib, asosiy e'tiborni, qiyin elementga qaratib	tezlashgan shiddatda
34	Qaysi suzuvchi 1964-1965-yillarda 100 m ga brass usulida ikki karra jaxon rekordini o'rnatdi.	S.V. Babanina	S. Zabolotnikov	V. Xonyakin
35	Chalqancha suzish	suv tagida	bosh suv tagida	bosh kisman suv yuzasida

	usulida bosh xolatini aniqlang			
36	Suvning zichligiga nimalar kiradi?	suvning kovushkoqligi,zichlitgi ,suvning bosimi,solishtirma og'irligi	qovushkoklik, zichlik	Suvning kovushqoqligi
37	Suvning fizik xossalari nimalar kiradi?	nafas olish texnikasi	statik suzish	dinamik suzish
38	Suzish texnikasiga nimalar kiradi?	oyoq qo'l va nafas olish texnikasi	nafas olish texnikasi statik va dinamik suzish	qo'l va oyok xarakat texnikasi
38	Suzishga o'rgatish vosita deb nimaga aytiladi?	Umumrivojlantiruvchi	Maxsus mashqlar	Jismoniy sifatlar
40	Suzishga urgatishda qaysi usullar samara beradi.	Frontal, guruxli, yakka tartibli, uyushtirilgag uslub	Guruxlashtirilgan uslub	Og'zaki ko'rgazmalilik
41	Zamonaviy jonlantirish usulini aniqlang	Nafas olishni ta'minlash	Sun'iy nafas berish	Sun'iy nafas berish yurakni massaj qilish
42	O'zbekistonda birinchi yopiq turdagi suv xavzasi qachon kurilgan?	1928-y	1926-y	1927-y
43	Suvda qanday o'yinlar o'tkazish mumkin ?	Syujetli	Syujetsiz	Dramalashtirilgan
44	1965-yilda S.V. Babanina 100 metrqa qaysi usulda suzib g'oliblikni qo'lga kiritgan.	Krol	Brass	Batterflyay
45	Ilk suzishni o'rgatishda qaysi metodlar ko'llaniladi..	So'z, o'yin, ko'rgazmali, musobaqa va mashqlarni tushuntirish metodi.	Ko'rgazmalilik	Qismlab va to'lig'icha o'rgatish metodi.
46	Suzish Olimpiya dasturiga qachon	1896 y	1897 y	1900y

	kirilgan			
47	Qaysi javobda suzish sport turiga aniq ta`rif berilgan?	Suzish bu jismoniy xarakat bo`lib. tashqi kuch ta`sirisiz suvda xarakatlanish	Suvda navdani gorizontal xolatida bo`lishligi	Tashqi kuch ta`sirisiz suvda xarakatlanish
48	Rossiyada birinchi suzish maktabi kachon ochilgan?	1908-y	1900-y	1923-y
49	Ilk bor rus suzuvchilari qachon va qaerda o`tkazilgan olimpiya uyinlarida ishtirok etishgan?	1980-y Moskvada	1912-y koreyada	1912-y Stokgolmda
50	Estafetali suzish musobaqasida necha kishi ishtirok etadi?	4 kishi	2 kishi	6 kishi
51	Ochiq tabiiy suv xavzalarida suzish buyicha musobaqalarni ulchamini aniqlang	50 m- 100m	100- 400 m	500 m- 25 kmgacha
53	Andijonda birinchi bo`lib Respublika buyicha suv sport bayrami qachon o`tkazilgan.?	1935-y	1936-y	1937-y
54	Qobusnoma asarining nechanchi bobida suzishni bilishni ahamiyati katta ekanligi ko`rsatilgan?	8 bobida	4 bobida	3 bobida
55	O`zbekistonda suzish sportining boshlang`ich davri qaysi-yillarga to`g`ri keladi?	1922-1924 y	1922-1923 y	1924-1925 y

ILOVALAR

Suzish boyicha normativlar

O'smirlar uchun

Suzish usullari	Masofa (metr)	1 O'smirlar	2 O'smirlar	3 O'smirlar
Erkinusul	50	42,10	49,50	58,00
	100	1.32,50	1.49,00	v/ho'
Batterflay	50	45,40	57,60	1.04,00

	100	1.40.00	2/06.00	v/ho‘
Chalqancha	50	46,90	55,20	1.04,60
	100	1.41,10	2.02,20	v/ho‘
Brass	50	53,00	1.03,00	1.12,70
	100	1.55,00	2.17,60	v/ho‘
Komplekssuzish	100	1.47,40	2.04,00	v/ho‘

Qizlar uchun

Suzish usullari	masofa	1 Qizlar	2 Qizlar	3 Qizlar
Erkinusul	50	48,60	57,20	1.05,90
	100	1.46,80	2.05,60	2.23,80
Batterflyay	50	51,80	1.01,00	1.10,80
	100	1.53,90	2.14,60	v/ho‘
Chalqancha	50	56,30	1.06,30	1.14,20
	100	1.59,10	2.20,20	v/ho‘
Brass	50	1.01,40	1.12,50	1.22,40
	100	2.12,50	2.35,90	v/ho‘
Komplekssuzish	100	1.59,00	2.20,00	5.50,80

**Jismoniy tarbiya jamoasi dasport to'garagiishlarini
qaydetish jurnali**

(Muassasanomi)

(sportturi)

murabbiy _____

guruh (jamo)

Boshlandi _____ 20 ____ g.

Tugadi _____ 20 ____ g.

To‘garakdaqatnashuvchilarro‘yxati

T/ r	F.I.Sh	Tugilganyili	Togarakkakirganvaqti	Oqishjoyi	Sportrazryadivaberilganvaqti	Oquvguruhi	“Alpomish” va “Barchinoy” nishonibilantaqdirlanganligi	Tibbiynazoratko ‘rigidano ‘tganligi	Uymanzili

20_____

**yildato‘garakkaqatnashivamusobaqalardaishtiroketishvanazoratmeyorlarnib
ajarishnihisobgaolish**

T/ r	F.I.	Oy	Sana										Musobaqa- lardaishtiroketgansan a		Izox	
													natija	natija	natija	natija

**20____ yildato‘garak (guruh) ningo‘quv-
mashg‘ulotlarjadvalivauningbajarilishi**

T. r	O‘quvmater ialimazmun i		Rejabo‘yichasotlarmiqdorivauningoylarbo‘yichabajarilishi											
			yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	sentabr	oktabr	noyabr	dekabr
1	Nazariymas hg‘ulotlar	Reja												
		Bajarili shi												
2	Amaliymas hg‘u-lotlar: umumiyjis moniytay- yorgarlikvo si-talari	Reja												
		Bajarili shi												
3	Maxsusjism oniytayyorg arlikvosital ari	Reja												
		Bajarili shi												
4	Texnikavat aktikanio‘r ganishvatak omillashtiri sh	Reja												
		Bajarili shi												

5	Nazoratnora mativlari	Reja												
		Bajarilishi												
6	Hakamlikka ainstrukturlik kamaliyoti	Reja												
		Bajarilishi												
7	Musobaqalar dagi ishtiroki	Reja												
		Bajarilishi												

Mashg'ulotlarni qaydetish

№	Sana. Mashg'ulotning qisqacha mazmuni	Mashg'ulotni o'tkazish joyi va davomiyligi	Qatnash

Maktabdagi to'g'ri mashg'ulotlari jadvali

(ta'lim muassasasi)

20 ____ yil « ____ » _____ dan 20 ____ yil « ____ » _____ gacha

Xaftakunlari	Mashg‘ulotvaqti	Gurux	Mashg‘ulotjoyi	Murabbiy
Dushanba				
Seshanba				
Chorshanba				
Payshanba				
Juma				
Shanba				
Yakshanba				

20 ____ y. sportmusobaqalarivaommaviy tadbirlar taqvim rejasi

T. r.	Musobaqavaommaviy tadbirlar nomi	Vaqt	Jo yi	Kimo‘tkaz adi	Bajarilishi	Erishilgan natijalar

To'garakning rekordlar jadvali

T.r.	Sport turi	___/01/ 20___ y.rekordi			Yangidano'rnatilganrek		
		sana	Rekordnatija	Kimo'rnatdi	sana	Rekordnatija	Kimvaqaysimu

Mashg'ulotlarning namunaviy mavzusi.

Hafta	Mashg'ulotraqami	Ajratilgan vaqt (soat)
1 hafta	1,2-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) mashg'ulotlarni tashkilotish; 2) quruqlikda saflanish,		

mashqlarnitakomillashtirishhamdatakrorlash; 3) suvgamoslashish
(suvtubidaharakatlanishbilantanishtirish, suvdanafasolish,
suvgasho‘ng‘ishvasuvdasirpanishharakatlariningdastlabkiholati).

Auditoriyadasuzishnio‘rgatishdanko‘zdatutilganmaqsadhaqidasuhat (15
daq.); mashg‘ulotlarnitashkillashtirishvauninggigiyeasi;
basseyndaharakatlanishqoidalari.

Quruqlikda (15 daq.)

1. Tartibgamuvofiqaflanish, darsvazifasibilantanishtirish
(kelgusidarslarhamshuyo‘sindao‘tkaziladi).

2. **Umumtakomillashganmashqlar:** 1)
zalbo‘ylabdioganaligaavvalsafbo‘lib,
keyinyakkatartibdayurishvayugurishharakatlari, 2) o‘ngvachapyonbilanyugurib,
safdagilarbir-biriningqo‘lidanushlabolganko‘yizalbo‘ylabaylanishadi («xorovod»);
3) sportchayurish, yugurish,
ikkioyoqdasakraganholdaqo‘lbilanturliharakatlarniqilish
(qo‘llarnibalandgako‘tarish, birqo‘lniyuqoriko‘tarib, ikkinchisinipastgatushirish;
ikkiquo‘lnitanagamahkamypishtiribturish); 4)
qo‘llarnio‘tirganvayarimo‘tirganholatdayuqorigako‘taribtushirish
(qo‘llarchapakchalsahambo‘ladi),
qaydetilganmazkurholatdaqo‘llarnibalandvapastgatushirib,
qanotqoqqankabiharakatlanishmumkin.

3. **O‘xshatishmashqlari:** 1) barmoqlarnimahkamjuftlab,
kaftniyozganholdapanjalaryordamidaqo‘llarniaylantirmaharakatlantirish,
xuddiqayiqdaeshkakeshayotgandekharakatlanish;
o‘xshashharakatlarniamalgaoshirish, ma’lummasofasaqlaganholdasherigining
yelkasigayokigimnastikanarvonitayoqchasiustigakaftnitekkizish; suvtubida,
xuddieshkakeshayotgandek, harakatlanish, («suvniortgaitarib,

oldingaharakatlanish», «suvni oldingakaft yordamida itarib, orqagasuzish»); 2) tikturgan holda og'izdan lablarni yarimaylanashaklida ochib, tez-tez nafas chiqarish (kaftdaturgan biror yengil jismni puflab uchirib yuboradigan darajada), keyin og'iz yordamida chuqurnafas olish, olingan havoniko'krakqafasida 3—4 soniya ushlab turish, shu tariqa nafas olish va chiqarish davom etaveradi va boshqalar; 3) yuqoridagi nafas olish bilan bog'liq mashqlarni o'tirib-turgan holda takrorlash (bupaytda ham xuddi suvdasuzayotgandek ko'krakqafasida havoni ma'lum muddat saqlab turishga o'rganish lozim).

Suvda (50 yoki 60 daqiqa) — basseyin chuqurligi 120 sm, suv harorati 27°.

1. Suvga tushishni tashkil qilish; basseyin chetini ushlagan holda, bir-ikkiga sanab, juftliklar hosil qilish.

2. Suvda tayyorgarlik mashqlari:

1)

juftlashib basseyin tubida dioganal va aylanma harakatlar qilish; yanasafdan chiqib, alohida ularni takrorlash;

2) suvda oldingava orqaga yugurish, yontomonlama (yonaki qadam tashlab) goho'ng, goh chaptomonlama almashlab yurish; safbo'lib, qo'llarni qo'llarga bergan holda aylana hosil qilib yurish va yugurish («xorovod»);

3) yarimo'tirgan holda (iyak suvga tegib turadi) ketma-ket 12-15 marta nafas olish (nafas olish, chiqarish, ko'krakqafasidan davomiy tarzda nafasni ushlab turish);

4) eshkakesh aytgankabi qo'llari yordamida oldingava orqaga yurish va yugurish (kaftni mahkam juftlab yozgan holda), oyoqlari yordamida oldinga sakrab, qo'llarni eshkakesh gande kortga harakatlantirish;

5) tikturgan holda oldinga engashib (suv yuzasiga iyak tegib turadi), ketma-ket 15-20 borana nafas olish (nafas olish, chiqarish,

ko'krakqafasidanodavomiytarzdanafasniushlaturish),
nafaschiqarayotganpaytdavoronkayordamidasuvgapuflash;

6) tikturganholdaboshnisuvgayaqinlashtirib, yuznitekkizibturmoq,
ko'zochiqholatda, suvtubigaqaraganholda; yuqoridako'rsatilganmashqlarnibirin-
ketinbajarish

(yuznisuvdanko'taribnafasolishvachiqarishpaytidao'quvchilarningqo'liniyuzigatek
kazmasligininazoratqilish);

7) suvgako'zlarniochiqholdaboshnipishib, basseyntubidagibirorjismniizlash
(«vodolazlar»);

8) safbo'libharakatlanayotgandabittadanobruchyordamidasuvgasho'ng'ish,
obruchnibutunlaysuvgabotiribharakatlanish («poyezdtunneldano'tyapti»);

9) suvdayarimo'tirganholatdayuqorigasakrab-sakrab, nafasolishvachiqarish;
mazkurharakat 5 martadankambo'lmaganholdaamalgaoshiriladi;

10) nafasolishbilanbog'liqmashqlar (kelgusinafasolishamallarigalma-
galdanqilinadi, dastlabki 6
tadarslardaginafasolishbilanbog'liqmashqlarninguchdanbirqismisuvdabajariladi);

11) xuddi 9-banddako'rsatilganmashqlardekamalgaoshiriladi,
faqatginaqo'lningturliboshlang'ichholatlaridako'krakqisminingyontomonlaribilans
uvgachalqanchasigasakrashkerak («quvnoqdelfinlar»);

12) qo'lbilanyugurish, qo'llarkaftiavvalyuqorigakeyinoldingacho'ziladi;
qo'llarningbir-birigao'xshashholatdatutibsakrash; birqo'lyuqorigako'tarilganda,
bittasipastgatushiriladi

(yakundamazkuramallarnimusobaqalashuvtarzidaamalgaoshirishmumkin);

13) suzishdoskasiniqo'llarnito'g'ritutganholdaushlab, oldingayugurish;
xuddishuharakatnisuvgayuznitekkizmasdanamalgaoshiriladi
(yakundamazkuramashqlarnimusobaqalashuvtarzidaamalgaoshirishmumkin);

14) basseyntubiniqo‘l bilan ushlab, oyoqlarni qimirlatib ko‘krakdasirpanish, oldingasiljish (doskasiz vadoska yordamida); 3. Suvdagi harakatli o‘yinlar, bunda suv tagidava suv yuzasida mahorat bilan harakatlanish taqazo etiladi («Tangabaliq vazog‘orabaliq»; «Qurbaqalar» vaboshq.) Uygavazifa: 1) shaxsiy sport kundaligini yuritish; 2) tonggimashqlarni bajarib, nafas olish mashqlarini amalga oshirish (nafas olish va chiqarish, nodavomli tarzda nafasni ushlab turish) — 3 seriya ning har birida 15 marta nafas olish; nafas olish mashqlarini suv to‘ldirilgan to‘g‘orayoki vannada takrorlab mustahkamlash.		
2 hafta	3,4-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) quruqlikda umumiy rivojlantiruvchi maxsus jismoniy mashqlarni o‘rganish; imitatsiya mashqlarini bajarish; 2) ko‘krakdasirpanish va qo‘lda oddiy harakatlarni amalga oshirish; 3) nafas olish layoqatini mustahkamlash va suv tagigacha ko‘zni ochgan holda sho‘ng‘ish. Quruqlikda 1. Aylanma yo‘nalish, zaldi oganali bo‘ylab, ilonizib o‘lib yurish va yugurish; qo‘llarni harakatlantirib yurish. 2. 1-kompleks mashqlarni bajarish: 1) tizzalarni baland ko‘tarib, kaftlarni yuqoriga ochgan holda (bosh qo‘llar orasida bo‘ladi) joyida turib yugurish — 30 soniyada uch marta dan joyida yurgan holda mashq bilan navbatma-navbat; 2) bir qo‘l yuqorida, ikkinchisi pastda, qo‘llarni oldinga aylantirish; xuddi shu mashqni qo‘llarni teskar tarzda (bu va keyingi mashqlar 12-15		

martaamalgaoshiriladi) bajarish;

3)oyoqlarni juftlamay, qo'llarni yuqoriko'tarib, chap va o'ngga egilish; oldinga va orqaga egilish;

4) tayanib yotgan holda, oyoqlarni yoygan va biriktirgan holda joyidan irg'ib sakrash;

5) qo'l nitirab, o'tirgan holda, oyoqlarni vaqti-vaqti bilan tepaga-pastga harakatlantirish;

6) kaftlar ochiq holda tepaga qaratilgan va barmoqlar birikkan holda (bosh qo'llar orasida) bukilish-turish, qo'llar vagavdaho latini saqlash.

3. Imitatsiya mashqlari: 1)
kaftlar ochiq holda tepaga qaratilgan (bosh qo'llar orasida),
barmoqlar birikkan holda bel bilan narvon (stenka) gato'liq yopishib turish;
ushlagan holda barmoqlarga qaragan holda tortilish va 3-4
soniyamushaklarni tarang ushlash (suvdagikabi). Mashqni mushaklarga vaqti-
vaqti bilan dam berib vachuq nafasolib 5 marta takrorlash; 2)
bukilish va sakrash gamosravishda astan nafas olish.

Suvda

1. Suvga oyoqlarni pastga qaratgan holda past-balandlikdan (egardan) qo'llarga tayangan holda sakrash.

2. Suvda qadamtashlash, yugurish va sakrash (qo'llarni harakatlantirib) ni nafas olish mashqlari bilan navbatma-navbat amalga oshirish.

3. Suv ostiga ko'zlar ochiq holda sho'ng'ish. Turli predmetlar (langar cho'p, gardish) yordamida harakatlanish.
(Bu va keyingi mashqlardan nafasni ushlash va nafas olish mashqlarini galma-

galbajariladi).

4.

Suv tubiyotiga asseyn devoridan itarilib ko'krak bilan sirpanish (qo'llarni to'g'riga qaratgan holda; bir qo'l tortilgan, ikkinchisi belda, ikki qo'l ham belda); doskada ko'krak bilan to'g'rida oldinga sirpanish (Zarur art tug'ilganda shu bilan bog'liq mashqlarni murabbiy yordamida amalga oshirish).

5.

Qo'l va oyoqlarning oddiy harakatlarini bilan sirpanish

1)

ko'krak bilan qo'llar to'g'rida sirpanish;

mashq oxirida qo'l bilan belgacha bo'lgan masofada suzishni vayan oldinga itilish;

2)

shu mashqni bosh qo'l bilan bajarish;

3)

shu mashqni ikkala qo'l bilan bir vaqtning o'zida bajarish;

4)

ko'krak bilan qo'llar to'g'rida sirpanish;

oxirida oyoqlarni ajratgan holda birga harakatlantirishni vayan oldinga itilish.

6. Bel bilan sirpanish bilan tanishish.

7. Oyoqlarni pastga qaratgan holda suvga sakrash.

8. Suvda sirpanishni vayan predmetlar ostida suvgasho'ng'ish bilan bog'liq harakatlarni ruvchil mashqlar bajarish ("Sirpanuvchionqlar", "Suzish doskasi ostiga kim birinchi berkinadi?", "Sambrero").

Uygavazifa: sport kundaligini to'ldirish,

unga quruqlikdagi

1-

kompleks mashqlarni yozish;

uni harkuniertalab nafas olish mashqlari bilan birgalikda bajarish (suv to'lavannad ham)

3 hafta

5, 6-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar.
yonlamachasiga)

1) oddiy harakatlarni sosida sirpanishni o'rganish;

(ko'krakda, belda,
2)

suvostigatushishlayoqatiniunchakattabo‘lmaganpredmetlarniolibchiqishbilano‘zlashtirish.

Quruqlikda

1. 1-kompleks mashqlarni bajarish.

2. Qo‘llar harakatiga taqlidansuzuvchining ko‘krakdasirpanishi. Zarurat tug‘ilganda murabbiy yordamidan foydalanish. Shubilan birganafas olish mashqlarini ham olib borish.

3.2-mashq qamosravishda oddiy harakatlar bilan sirpanish.

4. Gimnastika gardishi bilan suvga sakrash.

5. Suv ostidan bir-ikkitakattabo‘lmagan predmetlarni topish va olib chiqish layoqatini baholash.

6. Sirpanish bilan bog‘liq harakatlarni tushuncha mashqlarni bajarish (“O‘qlarni shongaboradi”, “Buksirlar”).

Uygavazifa: sport kundaligini topish, unga quruqlikdagi 1-kompleks mashqlarni yozish; uning harkuni talabnafa solish mashqlari bilan birgalikda bajarish (yuzni suvga tiqqan holda)

4 hafta	7, 8-mashg‘ulotlar	4 soat
Topshiriqlar.	1) ikkinchi suldanafas olish	(nafas olish –
	suvda davomiy nafas chiqarish) ni o‘rganish;	2)
	tanabo‘yigamosravishda burilib sirpanishni o‘rganish;	3)
	sirpangandaholdasuzish harakatlari ni bajarish.	
Quruqlikda		

1. 1-kompleks mashqlarni bajarish.

2. Ikkinchi suldan nafas olish imitasiyasi; turgan holda tez va o'g'iz bilan chuqur nafas olish, suv ostida o'tirish va burun hamda o'g'iz orqali davomli nafas chiqarish.

Suvda

1. Suvda yugurish, suv ostida sakrashni sirpanish bilan amalga bajarish orqali chig'alyozd qilish; sakrash uzoqligiga qadarsirpanish va suv ostida yugurish.

2. Suvda davomiy nafas chiqarish texnikasini o'rganish (nafas olishning ikkinchi usuli).

3. Sirpanishning oddiy harakatlari o'rganish; 2-mashq qamoslab takrorlash, yangilarini bajarish: 1) qo'llar oldinda ko'krakda sirpanish, qo'llarni oldinga cho'zish (kaftlarni siqilgan holda), birgalikda bajarish, ilgari suzish; 2) o'ng qo'l oldinda, chap belda ko'krakda sirpanish, o'ng qo'l bilan belgacha harakatni keltirish, oldinga intilish, shularni bosh qo'l daqaytarish; 3) chalqancha sirpanish, o'ng qo'l oldinda, chap belda ko'krakda sirpanish, o'ng qo'l bilan belgacha harakatni keltirish, oldinga intilish, shularni bosh qo'l daqaytarish; 4) chalqancha, qo'llar belda sirpanish, oyoqlarni ajratgan holda oldinga suzish; 5) ko'krakda sirpanish, qo'llar oldinda, tepaga va pastgabo'shashtiruvchi 3-4ta harakat qilish, oyoqlar birikkan holda oldinga harakatlanish ("Delfin harakati nidumi bilan amalga oshiradi"); shumashqni qo'llar belda holda bajarish; 6) yon bosh holda, pastdagi qo'l oldinda, yuqoridagisi pastda oyoqlarda 2-3ta dila harakat qilish, oldinga intilish ("baliq harakati nidumi bilan amalga oshirdi"). (Bu va bundan keyin nafas olish va chiqarish mashqlarini ham olib borish.

4. Tanabo'ylab burilib sirpanishni o'rganish: 1)

ko'krakdasirpanishda qo'llarni belgachayon boshga ag'darilib harakatlantirish (bir qo'l oldingacha o'zilgan, ikkinchi sibelda), shu holatlarni chalqanchasiga amalga oshirish; chalqanchasiga oldingaharakatlanish; 2) chalqanchasiga sirpanishda qo'llarni belgachayon boshga ag'darilib harakatlantirish (bi r qo'l oldingacha o'zilgan, ikkinchi sibelda), shu holatlarni chalqanchasiga amalga oshirish va oldingaharakatlanish. 5. Suvda davomiy nafas chiqarishni o'rgatuvchi harakatlantiruvchi mashqlar ("Kimning suvi qozondakuchi roqqaynaydi?", "Kimning pufakchalari ko'p?", "Poyezd tutunchi qari b tunnelgaki radi") aylanib sirpanish ("Vint"). Uygavazifa: sport kundaligini to'ldirish, unga quruqlikdagi 1-kompleks mashqlarni yozish; uniharkuni ertalab nafas olish mashqlari bilan birgalikda bajarish (yuzni suvga tiqqan holda, 5-11 marta)		
5 hafta	9, 10-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar. 1) ko'krakda krol usulida suzishda ko'krak va chalqanchasiga sirpanish; 2) sirpanish va suvda nafas olish (ikkinchi usul) layoqatini takomillashtirish. Quruqlikda. 1. 1-kompleks mashqlarni bajarish. 2. ko'krakda krol usulida suzishda ko'krak va chalqanchasiga sirpanishni qo'llarga tiralgan va gimnastika kameykasiga yotgan holdagi imitatsiyasi. Suvda 1. ko'krakda, chalqanchasi, yon bosh holat va aylangan holda sirpanish,		

suvgasakrash, nafasolish mashqlari.

2.

Ko'krakdakrolusulidasuzishdako'krakvachalqanchasigasirpanish mashqlari: 1) ko'krak, chalqanchasirpanish, birqo'loldinda, ikkinchisibelda; 2) doskadako'krakdasirpanish, qo'llaroldinda; qo'llarbilanqorinniushlaganholdachalqanchasigasirpanish. (Zarurat tug'ilganda qo'llarni basseyndevorigatirash mumkin).

3.

Ko'krakvachalqanchasigasirpanishning oddiy harakatlarini takomillashtirish (2-4 marta takrorlash).

4. Suvdan nafas olishni takomillashtirish (ikkisulda): 1) suvdan sakrab chiqib tez-tez nafas olib-chiqarish (5-6 marta; 2) nafas olib suv ostida turish va og'iz-burun orqali nafas chiqarish (6-8 marta).

5. 6-dars bo'yicha o'quvchilarni mustaqil tayyorlash (5 daqiqadan kam bo'lmagan vaqtda) — ko'krakvachalqanchasirpanishni takomillashtirish.

6 hafta	11, 12-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) suvdan nafas olishda oddiy harakatlarni takomillashtirish; 2) ko'krakvachalqanchasirpanish layoqatini baholash; suvdan nafas olish (nafas olishning ikki usuli). Quruqlikda 1. 1-kompleks mashqlarni bajarish. Suvda I. Sirpanish va nafas olish mashqlarini suvdayugurish,		

suvostigasakrashbilanbirgaolibborish.

2. Sirpanishvanafasolish mashqlari yordamida oddiy harakatlar ustida ishlash (3-5-mashg'ulotlarga qarang).

3. Layoqatni baholash: 1) ko'krakvachalqancha sulda bir qo'l oldinda, ikkinchi sibelda sirpanish; 2) suv tubiga tushish va suv ostida nafas chiqarish (6-8 martaketma-ket); 3) suvdan sakrab chiqib nafas olib-chiqarish (5-6 martaketma-ket); 4) gimnastika gardishi bilan suvga sakrash.

4.

Voleybol kamerasiyokishishirilgan shar bilan suvdaharakatlantiruvchi mashqlar bajarish («Ovchilar va o'rdaklar», «Tarozi», qo'ldak o'ptokuzatish estafetasi).

7 hafta

13, 14-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar: 1) o'tirgan holda suvga tushishni o'rganish; 2) oddiy harakatlari yordamida ko'krakvachalqancha sirpanish; Ko'krakdakrolusulida suzish; 3) suvdan nafas olishni rivojlantirish (ikkisulda)

Quruqlikda

1. 1-kompleks mashqlarni bajarish.

2.

gimnastika kameykasiga yotgan holda qo'llarni oldinga cho'zib Ko'krakdakrolusulida suzishga taqlid qilish.

Suvda

1. Qadamtashlash, sakrash, suv ostida yugurish, aylanma sirpanish, nafas olish mashqlarini rivojlantirish.

2. oddiy mashqlari yordamida qo'llarni harakatlantirish;

oldingimashg‘ulotlardashungao‘xshashusullarnitakrorlash: 1) qo‘llaroldindako‘krakdasirpanish, qo‘llarnioldingacho‘zish(kaftlarsiqilganholda), birgalikdabajarish, ilgariuzish; 2) o‘ngvachapqo‘ldasirpanish, o‘ngqo‘lnibelgachaharakatgakeltirish, oldingaintilish, shularniboshqaqo‘ldaqaytarish; 3) shungao‘xshashmashqlarnichalqanchausuldabajarish; 4) ko‘krakdaqo‘llarnisuvdanchiqarib- tushiribsirpanish(Zarurattug‘ilgandabelyokiboldirgabiriktirilganshishirilgandoiralar , penoplastsuzgichlardanfoydalanish. Buvabundankeyinnafasolishmashqlaridavometadivaulardarsvaqtiningto‘rtdanbirqis minitashkiletadi). 3. Oyoqlarniqulochqilibko‘krakdasirpanganholdaoldingaharakatqilishnio‘rganish (penoplastdoskasiyordamida). 4. O‘tiriboyoqnitiraganholdasuvvatushishnio‘rganish (suvdantekischiqishgaerishiladi). 5. Oyoqningqulochholatidaharakatlanishidayordamberadigano‘yinlar («fontan», «torpedalar»).		
8 hafta	15, 16-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) oyoqlarniqulochholatigakeltirib, ko‘krakdasirpanish. 2)oyoqvaqo‘ldaoddiyharakatlabilanoldingaharakatlanishnio‘rganish. Quruqlikvasuvda 7-darstakrorlanadi: 1) ko‘krakdasirpanish, qo‘llaroldinda, oyoqlarqulochholida, suvdanyuzniko‘taribnafasolish-chiqarish, tez-teznafasolish- chiqarish, yanayuznisuvgatiqib, mashqnibajarish(5-7 metr nibosibo‘tish); 2) shumashqnisuzishdoskasidabajarish.		

9 hafta	17, 18-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) chalao‘tirganxoldasuv gasirpanibtushushinio‘rganish 2) elementar osonqulocho tish xarakterlari yordamida olg‘asirpanishnio‘rgatish bilan birgao y o q bilanqulocho tish harakatini, o y o q bilanqulocho tish harakatibilanko‘krakvabel dasirpanibto‘g‘rinafasolishnio‘rganish. Quruqlikda 1) 1-raqamli mashg‘ulotlarinibajarish 2) Qo‘lva o y o q bilanqulocho tish harakatlarinibajarish: 1) birjoydaturibgalma-galo‘ngvachapqo‘l bilan belgacha qulocho tishso‘ngbirvaqtda o y o q bilanqulocho tish harakatinibajarish (yerdan o y o q niko‘tarmasdan) 2) Xuddishumashg‘ulotniKo‘krakda qo‘lnisuvdanchiqarish harakatibilanbajarish. Suvda: 1) Sirpanishninafasolish mashg‘ulotlaritezligini oshirishorqalibajarish. 2) Faqatqo‘lorqaliqu locho tishbilanko‘krakvabel dasirpanish, so‘ngshu harakatlar faqat o y o q bilanbajariladi. Shumashg‘ulotlar bilan birgato‘g‘rinafasolishnio‘rganish. 3) Qo‘lva o y o q bilanqulocho tishketmaketvabirvaqtdabajariladi: 1) Qo‘llarto‘g‘richo‘zilib, o y o q bilanqulocho tishorqaliko‘krak dasirpanish,		

chapvao‘ngqo‘l bilan ko‘rak dasirpanish 2) Xuddishumashg‘ulotlar beldabajariladi. 3) Qo‘ldato‘g‘richo‘zilib oyoqqulochootish, so‘ng ikkinchi qo‘l bilan mashg‘ulotlarni bajarish 4) Aynanshumashg‘ulotlar beldabajariladi. 5) So‘ng shumashg‘ulotlar ikki qo‘l bilan bir vaqtda bajariladi: “Merganning qirg‘oqdan uchishi”, “Torpeda bilan maqsadga yetish”.		
10 hafta	19, 20-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: qo‘l va oyoq orqali qulochootish mashg‘ulotlari orqali suvdasirpanish ko‘nikmalarini rivojlantirish, xamda ko‘rak va beldacha qancha hamda erkin suzish uslublaridan bilan foydalanish. Quruqlik va suvdagi mashg‘ulotlar 7-9 darslarida vayangi darslarda o‘rgatiladi: 1) qo‘l ni oldingacha ‘zib birdaniga ikki qo‘l bilan qulochootish harakatlarini ko‘rak dasirpanish, so‘ng qo‘llarni suvdan ko‘tarish. 2) Xuddishumashg‘ulotlar, orqabilan sirpanish orqali bajariladi. 3) Biraqo‘l ni oldingacha ‘zib, ikkinchisi belda, oyoq bilan chalqancha va erkin uslubda suzishdan foydalanish orqali suvdasirpanish. 4) Shumashg‘ulotlar faqat beldabajariladi.		
11 hafta	21, 22-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: Oyoq va qo‘l bilan qulochootish orqali olg‘asirpanish,		

chalqanchavaerkinsuzishuslubidanfoydalanishdato‘g‘rinafasolish.

Suvvaquruqlikda 7-10-darslarning mashg‘ulotlaribajariladi.

12 hafta

23, 24-mashg‘ulotlar

4 soat

Vazifalar:

1) Bilimlarnibaholash:

a) mashg‘ulotlarniquruqlikdabajarish;

b) chalao‘tirganholdasuv gasirpanibtushish;

v) chalqanchavaerkinsuzishuslublaridanfoydalanish;

g) suvdanafasolish mashg‘ulotlari (nafasolishningikkituri)

2) Qo‘lvaoyoqyordamidaqulochootishharakatlari orqaliolg‘asirpanish:

Quruqlikda 1- raqamlimashg‘ulotlarinibaholash

Suvda:

1) oyoqvaqo‘l bilanqulochootishharakatlari orqalito‘g‘rinafasolish bilanbir gasuzish;

2) oyoqvaqulochootish orqaliolg‘asuzaolish, to‘g‘rinafasolish bilanbirvaqtdachalqanchavaerkinuslubdasuzish(7-10-raqamlimashg‘ulotlar)

3) Suvdanafasolishnibaholash

a) Suv gatushibvasuvdanafasnito‘g‘richiqarish (10-12 marta);

b)

Suv gasakrashvabirvaqtningo‘zidanafasolishvachiqarishvaso‘ngrasuv gatushish (10-12 tasakrash);

4) Oyoqbilanchalqanchavaerkinuslubdasuzishnibaholash:

a) ko'krakda, qo'llarnioldingacho'zib (12metr)

b) yelkadaqo'llaroldingacho'zilgan (10 m)

v) taxtayordamidako'krakdako'lnioldngacho'zib (16 m)

g) chalo'tirib, qo'llaroldingacho'zilganholdasuvgasirpanish (suvningchuqurligi 120 smdankambo'lmasligikerak)

d) to'pbilansuvo'yinlari.

Uygavazifa:

1) tekshiruv mashg'ulotlarining bajarilishiga qo'yilgan baholarni qo'shib borish;

2) mashg'ulotlarni quruqlikda bajarish (1-3).

Keyingi mashg'ulotlarga rezinkalid oiravarezinkali amortizatsiya olib kelish (shnur, bint) quruqlikda mashg'ulotlarni bajarish uchun.

13 hafta

25, 26-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar:

1) Ko'krakdasuzishni o'rganish;

2) Ko'krakda erkini suzish uslubini o'rgatish;

Auditoriyada (o'quv xonasida)

15

daqiqako'krakda erkini suzish uslubini bilantirish,

uslubdanto'g'ri foydalanishni o'rgatish,

chalqanchava erkini suzish uslublarini aqidda pozitivlarni namoyish etish.

Quruqlikda:

1) Harakat mashg'ulotlari;

2) Ko'krakdasuzishni qo'llar harakatlari bilan qo'llash

(yotganyokiengashganholatda);

Suvda:

- 1) oyoqvaqo‘l bilan qulocho‘tish harakatini o‘g‘rinasolish mashg‘ulotlarini o‘qalish zish
- 2) Ko‘krakda suzish texnikasini
(suzishni yaxshi biladigan yuqori guruhni o‘quvchisi ko‘rsatadi)
- 3) Ko‘krakda qulocho‘tish harakati 5-6 metr (2-3 marta)
- 4) Ko‘krakda qulocho‘tish qo‘l texnikasini mustahkamlash:
 - a) suvostidaturib, engashgan holda suzuvchining dahanisuvdabo‘lmaydi, ikki qo‘l oldinga cho‘zilgan, asta - sekin bitta qo‘l bilan qulocho‘tish, so‘ng ikkinchi qo‘l bilan qulocho‘tish.
 - b) oldinga engashgan holda suzuvchining dahanisuvga tushmaydi, bitta qo‘l oldinga cho‘zilgan, ikkinchisi orqada, qo‘llar bilan qulocho‘tish harakatlarini bajarish;
 - v) shu mashg‘ulotlarni suvostidaturib bajarish;
 - g) 2 -3 -raqamli mashg‘ulotlarni bajarish, faqat suzuvchining yuzisuvdabo‘ladi;
 - d) ko‘krakda sirpanish: bitta qo‘l oldinga cho‘zilgan, ikkinchisi orqada ikki uch marta qo‘llar bilan ko‘krakda harakat qilish;
 - ye) shu mashqlarni shirillatib daira bilan bajarish (daira oyoq orasida joylashadi);
 - j) ko‘krakda oyoq o‘rtasida ishlatilgan daira bilan sirpanish, qo‘llar oldinga cho‘ziladi, bitta qo‘l bilan 3-5 marta chalqancha aerikni slubda sirpanish
 - i) shu mashqlarni qo‘llarni oldinga cho‘zib bajarish (mashg‘ulot o‘g‘rinasolish bilan birga bajariladi)
- 5) Qulocho‘tish harakatlari orqali ko‘krak va orqada suzishni mustahkamlash

(bitta qo'lt o'g'riga cho'zilgan, ikkinchisi orqada)

6) Mustaqil mashqlarni bajarish (5 daqiqadan ortiq bo'lmaguncha).

14 hafta

27, 28-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar:

1) quruqlikda yangi mashqlarni o'qitib, mustahkamlash

2) to'g'ri nafas olishni o'rgatish

(to'g'ri nafas olish uchun oyoq harakatiga moslab boshni chap yoki o'ng tomonga qayriltirish,);

Quruqlikda

1. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish.

2. 2 -raqamli mashg'ulotlarni bajarish.

1) Turib, bitta qo'lt o'lt o'riga cho'zilgan, ikkinchisi pastga cho'zilgan, xokkey shaybasini qo'lt o'ldan olib, qo'lt o'ldan oldinga qaratib aylantirish (Tezlikni oshirgan holda mashg'ulotlarni orqaga qaratib aylantirish 12-15 marta bajariladi);

2) Qo'lt o'lt harakatini oldinga kuchboricha olib bosh mashqlarni bajarish

3) Gilamchada ko'krakdayotib, qo'lt o'ldan oldinga cho'zilgan, tanani egib ketma-ket oyoqlarni harakat qilish;

4) Yotib qorin nite pagava pastga kuchboricha egish

5) O'tirib yoki chalang o'tirgan holda sakrash, qo'lt o'lt e pagacha cho'zilgan, boshni qo'lt o'lt o'ldan o'lt o'ldan;

6) Gilamchada o'tirib oyoqlarni gilamdan siljitmasdan oldinga va orqaga aenashtirish (tizza poldan yuqoridagi bo'lishi kerak);

7) Qo'lt bilan quloq otish, ko'krakda erkin uslub bilan sirpanish;

3. Turgan holda bitta qo'lt e pagacha cho'zilgan, ikkinchisi tanaga bo'ylab cho'zilgan holda, to'g'ri nafas olish mashg'ulotlari,

nafasolish uchun boshni chap yoki o'ng tomonga qayriltirish.

Suvda:

1. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish;
2. oldinga engashib bitta qo'l tepa gacha ziladi, ikkinchi orqada, boshni uyoki butomonga qayriltirib to'g'ri nafasolish mashqlarini bajarish;
3. 2-raqamli mashg'ulotlardagi nafasolish va chiqarish mashqlarini bajarish, lekin ko'krak dasirpaning andabitta qo'l tepada ikkinchi sipastdabo'ladi (Sirpanishda birmartta nafas chiqarish kerak);
4. 3-mashqdagi xuddishun nafasolish harakatlari, lekin ko'krak dasirpanish kroluslubida.
5. kroluslubida ko'krakda qo'l harakatitexnikasini o'rganish (bunda 13-mashq mashg'ulotlaribajariladi);
6. ko'krak va yelkada oyoq harakatlari yordamida kroluslubida suzishni rivojlantirish, qo'llarni turli suzish harakatlari bilan (6-12 mashg'ulotlarning mashqlaribajariladi);
7. Harakatli o'yin va estafetalar da kroluslubida ko'krakda suzish (nafas chiqarmasdan).

Uygavazifa: Quruqlikda 2-mashqlarning jamlamasini bajarish, nafasolish mashqlarini yuzni suvgatushirgan holda, boshni yontomonga burib bajarish.

15 hafta

29, 30-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar:

- 1) Kroluslubida ko'krakda suzishning oyoq va qo'l harakati uyg'unlashuvini o'rganish ;
- 2) bir qo'l harakatida bo'ksalar shirilgan ayylanmay yordamida kroluslubida suzishni

akomillashtirish, (nafasolishniuyg'unlashtirib,
boshniyontomongaburganholda);

- 3) chuqurhavzadastarttumbochkasidayokibalandjoydanoyoqdasakraborturibsuv
gatu shish.

Quruqlikda:

- 1) Umumrivojlantirish mashqlarini bajarish;
2) Turgan holda oldinga egilib, bir qo'lni oldinga cho'zib,
ikkinchi siniorqaga qilgan xolda qo'luyg'unlashuvini keltirish, oyoqdasakrab 6-
krol ritmidak kroluslubida ko'krakdasuzish
(bunashqlarini bajarishda maydaqadambilantez-tez harakat qilish);

Suvda:

- 1) Umumrivojlantirish sirpanish mashqlarini puxta egallagan holda, ko'krakdava
yelkada kroluslubida suzish;
2) Suv tubida oldinga egilib, darxolsuv ustida, bir qo'l oldinga uzatilib,
ikkinchi siniorqada, qo'llarini sekin harakatga keltirib,
xuddi kroluslubida ko'krakdasuzish, oyoqdasakraborturib xuddi shu mashqni 6-
kroluslubida bajarish, lekin suv tagida tez oyoq harakatlari bilan oldinga yurish,
shu mashqlarini yuzni suvgatushirgan xolda bajarish.
3) Ko'krakdasirg'anish (bir qo'l oldida, ikkinchi sinibo'ksa oldida)
oyoq harakatlari niga magalo'zlashtirib, kroluslubida qo'lni harakatga keltirish,
har bir qaytarishda qo'l harakatini 2-3 marta bajarish.
4) Ko'krakda kroluslubida (nafas olmay)
devordan uzoqlashi yoki havza tubidan bir qo'l oldinga cho'zilib,
ikkinchi sinibo'ksayonida (to'liqsuzishni 4-5 tagacha olib borish)
suzishni o'rganish;
5) O'zlashtirilgan larni takomillashtirish: kroluslubida ko'krakdava
yelkada oyoqlari yordamida qo'llarini turli harakatlarga keltirib suzish;
oyoq harakatlari yordamida to'g'ri nafas olishni uyg'unlashtirish (10-15-
mashg'ulotlar mashqlari bajariladi);

6) Oyoqdasakraborturibyuqoridanyokistarttumbochkasidansuvgasakrash, tubdanharakatgakelish, sirpanishvaqirg'oqqasuzish.(mashqlarsportxavzalarida 160-180mchuqurlikkaegaxavzalarningchetkiyo'laklaridabajariladi. Buo'quvchilarningchuqursuvgabirinchi bortushishlari. Shuninguchun mashqlarniyakkaxolda, murabbiynazorati ostida olibboishshart).		
16 hafta	31, 32-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: Ko'krakdakroluslubidasuzish harakatining uyg'unligini takomillashtirish (nafasni ushlab qolish); bir qo'lyordamida ko'krakdakroluslubidasuzish (bo'ksashishirilgan ayolni ichida); vabiro yoqyordamida kroluslubidasuzish (Bir qo'l oldinda ikkinchi sibo'ksa oldida) nafas uyg'unligi bilan (bosh yontomonga burib), yelkada oyoq harakati bilan kroluslubida (bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchi sibo'ksayonida), oyoq harakatlari yordamida chalqancha va erkinuslubidasuzish. Quruqlik davasuvda 13-15 darslar mashqlari bajariladi.		
17 hafta	33, 34-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar : 1. Qo'l harakati bilan nafas olishni muvofiqlashtirishni o'rganish. 2. Nafasni tutib turgan holda erkinuslubidasuzishda harakatlarni rivojlantirish. (nafas olish uchun boshni yonga burgan holda). 3. Orqada chalqancha suzish va erkinuslubidasuzish harakatlari, oyoqlar harakatlangan holda va qo'lning elementlari suzish ko'nikmalarini rivojlantirish. 4. Sport basseyniga to'siqdانسuv gasakrashni bilish va takomillashtirish. Quruqlikda .		

1. Kompleksmashg'ulotlarinibajarish 2. Qo'lharakatibilannafasolishnimuvofiqlashtirish: 1) oldingaengashganholda, ikkiqo'loldinda, birqo'lharakati, chalqanchavaerkinuslubdasuzishyo'libilannafasolishnimuvoffiqlashtirish, xuddishuusulniikkinchiqo'lharakatibilanbajarish. 2) Oldingaengashib, bittaqo'loldingacho'zilgan, ikkinchiqo'lorqada, chalqanchavaerkinuslubdasuzishusuli, nafasolishnimuvoffiqlashtirish.		
Suvda		
1. Mashq 2. Suvningtagidaengashibturib, mashqlarniqaytarish, quruqlikdabajarganmashqlarnisuvningtagidabajarish. 3. Ko'krakdasirg'anish, bundabittaqo'loldtomongacho'zilgan, ikkinchisibeltomonda; 2 chisuzishdaqo'lharakatibilanhavoto'ldirilganaylanmanibelgakiyibsuzish, oyoqharakati, qo'lyordamibilanchalqanchavaerkinuslubdasuzish; 4)Oyoqharakatiyordamidavabirqo'lbilansuzish. 4. Yuqoridabajarilganmashqlarnitakomillashtirish, 2-4- darslardako'rsatilganmashqlar, 13-16- darslardao'tilganmashqlarnitakomillashtirish.		
18 hafta	35, 36-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: ko'rsatilgandarslardagimashqlarnitakomillashtirish (darslikkaqaralsin 17). Quruqlikdavasuvdategishlimashqlar 13-17.		
19 hafta	37, 38-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) qo'lharakatinimuvofiqlashtirish , nafasvaoyoqharakatibilanchalqanchavaerkinuslubdasuzishyordamida, 2)		

chalqanchasuzishvaerkinuslubdasuzishniasosiyelementlaribilantakomillashtirish.

Quruqlikdavasuvda 13-17 darsmashg‘ulotlari:

- 1) quruqlikdaengashganholda, bittaqo‘loldingacho‘zilganholat, ikkinchisiorqada, qo‘lharakati, chalqanchasuzishvaerkinsuzishgao‘xshab, nafasolishnimuvofiqlashtirish, oyoqharakatibilanchalqanchasuzishvaerkinuslubdasuzishritmida:

- 2) birinchimashqnisuvdavabasseyntubidabajarish;

chalqanchasuzishvaerkinsuzishnibirhilharakatbilanbajarish;

ikkiquo‘lharakatidahavochiqariladi .

20 hafta	39, 40-mashg‘ulotlar	4 soat

Vazifa:

- 1.To‘liqqo‘lvaoyoqharakatiningko‘krakyordamidatakomillashishi;

- 2.Chalqanchasigasuzishnioddiyelementlaryordamidatakomillashtirish.

Quruqlikdavasuvdabumashqlardanfoydalanish.

21 hafta	41, 42-mashg‘ulotlar	4 soat

Vazifalar:

- 1.Chalqanchasigasuzishvaerkinusulidasuzish, texnikasinio‘rgatish.

Auditoriyada (15min) chalqanchasuzishvaerkinsuzishxaqidasuhat;
chalqanchasuzishvaerkinsuzishusulinidiopazitlaryordamidako‘ribchiqish.

Ququrlikda.

Kompleksmashqlarnibajarish 2

1. Qo‘llarniketma – ketliginitaminlash, chalqanchasigasuzish,

chalqanchasuzishvaerkinuslubdasuzishbilanbitta qo‘ltagida ikkinchi qo‘l past da. Xuddishunday qilib gimnastika kameykasida chalqanchasigayotib bajarish.

2. Qo‘l harakatining ketma – ketligi, rezinkali amalizator nigo‘zib, orqagamahkamlangan.

Suvda.

1. Chalqanchasuzishvaerkinuslubdasuzish harakatlar ketma – ketligini bajarish, nafas olish mashqi.

2. Chalqanchasuzishvaerkinuslubdasuzish texnikasini ko‘rsatish (9-10 yoshli yaxshi tayyorlangan bola).

3. Chalqancha va erkinuslubda 5-6 marta suzib ko‘rish.

4. Chalqancha va erkinuslubdasuzishni o‘rganish: 1) Chalqanchasigayotib, qo‘l harakatlari bilan suzish.

2). Oyoq orasida puflanadigan ayylanma bilan birgalikda ikki qo‘lni oyoqqa harakatlantirib suzish.

4).

Orqada oyoq harakatlari yordamida chalqancha va erkinuslubdasuzish bilan bir vaqtda ikki qo‘l harakatlari bilan suzish.

5)

Orqada oyoq harakatlari chalqancha va erkinuslubda bir qo‘l harakatlari bilan suzish (ikkinchi oyoq bo‘ylab cho‘zilgan)

6) Xuddi o‘sha harakatni, qo‘lni oldinga uzatib bajarish.

7) 2- mashq harakatlari siklini 5-6 tagacha yetkazish.

5. Erkinuslubdasuzishni takomillashtirish (13-20)

darslardagitegishlimashqlarishlatiladi.)		
6. To'liqkoordinatsiyaholidaerkinuslubdaharakatlanish, chalqanchasuzishelementlaridanfoydalanish. (Estafetavamusobaqalar).		
22 hafta	43, 44-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) Chalqanchasuzishqo'lharakatlarinio'rganish, chalqanchasuzishningturli elementlargabog'liqliginio'rganishnidavomettirish. 2) Erkinuslubdasuzishnitakomillashtirish. 15-21-darslardasuvdavaquruqlikdamashqlarnibajarish.		
23 hafta	45, 46-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) Chalqanchasuzishdaqo'lvaoyoqharakatlarinibir – biribilanmutonosibliginimoslashtirishnio'rganish. 2)Erkinuslubdasuzishnitakomillashtirish. 3) Balandbortikyokistarttumbochkasidanchuqurbasseyngaerkinuslubbilansho'ng'ishv ako'krakdauzunlikkasirpanish. Quruqlikda: 1. Razminka. Kompleks 2- mashqlarnibajarish. 2. Turibbirqo'ltagigako'tarilgan, boshqasinioyoqbo'ylabturganholda, qo'llarharakatinixuddichalqanchavaerkinusulidaorqagasuzayotgandek, oyoqlarharakatini 6-zarblichalqanchavaerkinusulidaritmidamoslashtirish.		

Suvda:

1. Chalqanchavaerkinuslubda orqavako'kraktomondasuzishdao'zlashtirilgan asosiy nafasmashqlarni ishlayotgan holda bajarish.

2. Chalqanchavaerkinuslubdasuzishdagi harakatlarni bir biriga moslashtirishni o'rgatish.

1) Orqadasirpanib, oyoq harakatlari chalqanchavaerkinuslubdasuzish. (bir qo'loldinga cho'zilgan, ikkinchi oyoq bo'ylab turibdi.) 2-3 sikl harakatlarni qo'l bilan amalga oshirish, sekin – asta harakatlarni 5-6 tagacha yetkazish.

2) Xuddi o'sha harakat, lekin o'quvchilarning tibori nafas olish va nafas chiqarishning qo'l harakatiga moslashtirishiga (yoki o'ng, yoki chap) o'rgatish.

3) Ko'kraktomondagi chalqanchavaerkinuslubdasuzishni takomillashtirish (15-21 darslardan tegishli mashqlar ishlatiladi.)

4) Qo'llarni ko'targan holda, boshni qo'llar orasida tutib yoki start peshtaxtasidan suvgasho'ng'ishni o'rganish (chuqurligi 180 smdankam bo'lmagan basseynda) (tayoq bilan doimiy ximoyalab turish, mashqlarni bittadan bajarish zarur. Suvga tekis sho'ng'ish va oldinga yaxshisirpanishga o'rgatish).

24 hafta

47, 48-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar: 1) Chalqanchavaerkinuslubdasuzishni, ko'kraktomondagi harakatlarni to'liq koordinatsiya va to'g'ri nafas olishni takomillashtirish.

2) Chuqur basseynga aborti yoki start peshtaxtasidan oldinga egilib, qo'llarni oldinga uzatgan holda, uzunlikkasuzish bilan davom ettirib, sakrash.

Suvdavaquruqlikda 15-23 usullardagitegishlimashqlarishlatiladi.		
25 hafta	49, 50-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) Bilimlarnibaholash: a) chalqanchavaerkinuslubdaorqavako‘kraktomondasuzish. b) chalqanchavaerkinuslubdaoyoqharakatlariyordamidaorqagavako‘kraktomondasuzish; v) qo‘llarnioldingacho‘zib, tanaoldingaegilganholdaturib, chuqurbasseyingasho‘ng‘ish. 2. Quruqlikdakompleksmashqlarnibajarish. 3. Orqadavako‘krakdachalqanchavaerkinuslubdasuzishnimustahkamlash. Quruqlikda: 2 – Mashqlarnibajarishmahoratnibaholash. Suvda. 1. Chalqanchavaerkinuslubdaorqavako‘kraktomondasuzishni, sirpanishnivanafas (olishni) mashqlariniishlatganholdarazminka qilish. 2. Chalqanchavaerkinuslubdaorqavako‘kraktomondabittaoyoqvaqo‘llariyordamidaharakatlarnito‘liqkoordinizatsiyaqilishnitakomillashtirish. 3. 12 metrmasofagachalqanchavaerkinuslubdaorqavako‘kraktomondaharakatlarnivanafasolishnito‘liqkoordinatsiyaqilganholdasuzishnibaholash. 4. Chalqanchavaerkinuslubdafaqatoyoqlarningharakatiyordamidako‘kraktomonda, oldingacho‘zilganqo‘llardataxtachabilan (20 m)		

vaorqatomonda qo'llarni oldinga uzatgan (16) holda suzishni baholash. 5. Baland tortish yoki start peshtaxtasidani suvgasho'ng'ishni baholash. (Chuqurligi 180mdan kam bo'lmagan basseyngao'tkazish.) O'quvchilarni suvgate kissho'ng'ishlarini nazorat qilish. 6. Harakatchano'yinlar va suvdak optok bilan estafetalar. (uyushtirish)		
26 hafta	51, 52-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1). Chalqancha va erkin slubda orqava ko'kraktomonda suzish ko'nikmalarini ita komillashtirish. 2). Delfin suzishdagi oyoq harakatlarini o'rgatish, ko'krakda sirpanishda, orqavayontomonlarni suzishni o'rgatish. 3) O'quv burilishini o'rgatish. Quruqlikda: 1. Razminka 2. Delfin suzishida koyoqlarni harakatlantirish. 1) biroyoq daturib va qo'llarni tanagach o'zgan holda badan va boshqa oyoq bilan to'liq qinsimon egiluvchan harakatlarni bajarish; 2) Devorya qinida, yarim qadam naridaturib, tan bilan to'liq qinsimon harakatlarni qilish, gavdaniorqa qism bilan devorgate gishgaintish. 3) Devoroldida o'quv burilishni xuddi ko'kraktomonidava orqada suzayotgandeka malga oshirish. Burilish devoriga kelish, unga qo'libilantegish, gruppirovka aylanish va oyoqni devorgate kka zish, itarilish (3ta oxirgi elementlar biroyoqdati k turgan holda imitatsiya qilinadi).		
27 hafta	53, 54-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) quruqlikda yangi jismoniy mashqlar majmuini o'zlashtirish; 2)		

ko'krakvachalqanchasigasuzishbobidagibilimlarnitakomillashtirish; 3)
o'quvdaoyolaryordamidaburilishtexnikasiniyaxshilabo'zlashtirish,
xuddidelfinlarsuzayotgandek.

Quruqlikda

1. Jismoniymashqlarmajmuinibajarish3.

1) qo'lnioldingaaylantirish (xuddixokkeyshaybasinikaftbilanqisibolgandek)
bubilanbirvaqtdaikkioyoqlabsakraladi; xuddishuningdek, qo'lniortgaaylantirish (bu
yerdahamyuqoridagidekvazifabajariladi, harbirmashq 15
martadanamalgaoshiriladi);

2) tikturganholdaqo'llarnioldingacho'zib,
orqavaoldingaaylanmaharakatqilish
(qo'llarbilantortilganshnuryokisochiqningikkichetidanushlabharakatlanish,
uqanchaqisqabo'lsa, samaradorlikshuqadaryaxshibo'ladi);

3) ko'krakqismibilangilamchaustigayotib, qo'llarnioldingacho'zmoq,
bukmoq, poldanoyoqlarvaqo'llarfarqinisaqlaganholda,
chapqo'lnisiltagandao'ngoyoqniko'tarish,
o'ngqo'ldachapoyoqniko'tarishharakativahokazo;

4) oyoqpanjalarigatayanganholdao'tirib (gilamchada) oldinga-
orqagachayqalish, tizzabilanpolorasidagimasofaqanchako'pbo'lsa, shunchama'qul;

5) oyoqlarni yelkakengligidaochganholda,
oyoqlarniyontomongaimkonqadaryozish, qo'lbilandeavor(stultirgagi)nitutib,
oyoqkaftibilantizzabukilganholdao'tirish;

6)
tumbochkaustidansuvgasakrayotgandekholatniamalgaoshirish(yuqorigasakrash);

7) qulochoyozganqo'lbilaneshkakeshayotgankabi, delfinlardeksuzish,

tikturgan holdare zina amartizator bilan oldingasi lish; 2. qulochoy zib suzishdagi dekholatda tekisaylanish amalini bajarish (27 darsdagi shukabimashqlarga qaralsin). Suvdaha myuqoridako'rsatilgan mashqlardan foydalaniladi. Uygavazifa: 1) quruqlikda 3dagi mashg'ulotlarni bajarish; 2) suvdagi bajarilayotgan gao'xshashxatti-harakatlarni quruqlikda takrorlash, yangilarini bilant o'ldirish (Xuddishunday uygavazifa 29—35 darslarda ham takrorlanadi).		
28 hafta	55, 56-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) ko'krak qafasi va chalqanchasiga suzish borasidagi ko'nikmalarni, mahorat bilan burilish, oyoqlari yordamida delfinlardek harakatlanib suzishni shakllantirish; 2) bortdagi suvga sakrashni o'rganish, krol usulida erkin uslubdagi suzishdagi basseyn borti ga suzish 1- vazifani bajarish uchun, oldingi mashqlardagi mos keladigan mashqlar bajariladi. Suvdagi chuqur sakrashni suv havzalarida o'rganishadi. Sakrashteknikasini o'quvchilarga tanishtirish, lekin birinchi marta sakrash chuqur basseynda bajariladi, oyoqlar basseyntubiga tegmaslik uchun, qo'ldagi tayoqlar bilan holdagi doimiy straxov kazarurdir, harakatlarning ketma ketligi va bittadan bajarilishi ham suvga chuqur kirib ketmasligini goldini olish uchun birinchi urinishlarni oyoqlarini tizzadan bukib, qo'llarni yontomonlarga cho'zib suvga kirish kerak.		
29 hafta	57, 58-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1)		

kroluslubidachalqanchavaerkinuslubdasuzishmalakalarinioshirish; o'quvburilishlarinibajarishnio'rganish, delfinuslubidaoyoqharakatibilansuzish 2) tumbochkadansuzuvchiningstarttexnikasinio'rganish 1 vazifanibajarishuchunoldingidarslarga moskeladigan mashqlardan foydalaniladi. Suzuvchining sport texnikasinio'rganish uchun ishlatiladi. Quruqlikda: 1) tik turgan holda bir qo'l itepada, barmoqlar birlashtirilgan, bosh qo'llar orasida; yarimo'tirgan holda bajarish, 2) suzuvchini startga qabul qilish, tepaga sakrab tortilishi: 3) Xushtakchalinishi bilan yuqoridako'rsatilgan mashqlarni bajarish. Suvda: 1) tumbochkada yarimo'tirgan holda sakrash (darslikda 9 va 23) turgan holda oldinga egilib, qo'llari yuqoriga cho'zilib (darslikda 24 va 25) uzoqqa suzish.		
30 hafta	59, 60-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: kroluslubidachalqanchasigata komillashtirish; mashqaylanishlarini bilish, suzishni oyoqlari yordamida delfinga qo'lyordamida suzish; 2) start tumbochkasidan tayor turishnio'rganish, va oyoq bilan suvgasakrash. Mashqlarni bajarish uchun yuqorida aytib o'tilgan usullardan foydalaniladi. Ikkinchi masalani hal qilish uchun 29 - 30 - darslardan tashqari quyidagi mashqlar suvdan bajariladi: 1) start tumbochkasining past to'sig'idan uzoqqa sakrash; 2) start tayyorgarligini qilish; 3) 1 metr litramplindan oyoq bilan suvgasakrash.		
31 hafta	61, 62-mashg'ulotlar	4 soat
Vazifalar: 1) ko'krak va chalqanchasiga suzish usullarini takomillashtirish; mashqaylanishini bilish; 2)		

ko'krakvachalqanchasigasuzishdaoyoqharakatlanishinibajarish.

To'rtinchimasalanixalqilishuchuno'tilgandarslarnibilishkerak.

Ikkinchivazifanibilishuchunquyidagimashqlarniquruqlikdabajarishkerak; 1) oyoqtomonbilandevolgatushirishvabirqo'lbilandevolgasuyanibturib, oyoqlar yelkakengligidaoyoqpanjalariniilojiborichaochish, ilojiborichapastroqqao'tirish, oyoqnipoldanuzmayturibilojiborichao'tirish; 2) tezroqikkioyoqdasakrash, panjalarochiqturishikerak, qo'llarbelda (pingvin), 3) xuduchshundayxoldasakrash; 4) skameykadao'tirganxoldaqo'llarorqadaoyoqbilanbrassomusulibo'yichasuzishni; 5) skameykagayotibqo'llaroldingacho'zilgan, oyoqlarbrassomusulibo'yichaharakatlanadi.

Suvda: 1) basseyntubidamashqlarnibajarish,1-3 mashqlarnibajarish;; 2) chalqanchasigayotibqo'llarbortikxoldaoyoqlarbrassomharakatdabajariladi; 3) ko'kraknafasiyordamidasirpanish, qo'llaroldinda, oyoqlarbrassomsuzishholatibo'yicha; 4) qo'llar yelkadachalqanchausuldabajariladi; 5) brassomsuzishusulibo'yichaqo'llardoskabilanoldindaoyoqharakatda.

32 hafta

63, 64-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar: ko'krakqafasivachalqanchasigasuzishnirivojlantirish; starttumbochkasidanturibbirinchiqattiqbalandlikdansakrash.

Quruqlikdavasuvdaquyidagidarslardao'tilgandekfoydalaniladi.

33 hafta

65, 66-mashg'ulotlar

4 soat

Vazifalar: 1) ko'krakqafasivachalqanchasigasuzishnirivojlantirish; 2) bilishdarajasi; a) krolusulibilanko'krakqafasivaoyoqharakatibilansuzish(20-25 m) b) mashqbilimlarinibajarish; v) qattiqtramlindanoyoqbilansuvgasakrashnibajarish;

Quruqlikdavasuvda

27-30

mashqlarnibajarishvatekshiruvchimashqlarinibajarish.		
34 hafta	67, 68-mashg‘ulotlar	4 soat
Vazifalar: sinovsuzishmashqlarinibajarish20-25 m Quruqlikda: Tayyorlanishi: jismoniymashqlarnibajarishsuvda 3 1) ko‘krakvachalqancha- suzishgatayyogarlikko‘rish. 2) Krolsuzishnitekshirish. Suzuvchilaro‘ziningqabulusulidanqat’iqnazar, starttumbochkasidabajaradi; ko‘krakbilansirpanibchalqanchasigao‘tiriboladivamasofanisuzibo‘tadi. Sinovtekshirishlaridasuzishtexnikasivastarttumbochkasidansakrashnibilis hkerak. 3) Estafeta (uzunligi 10-12 m) ko‘krakqafasibilansuzish. 4) Erkinsuzish; o‘yinlar. Uyvazifasi: 1 xarkunijismoniymashqlarnibajarish: 1,2,3,4 haftaningichida; 2) meyordanortiqcha “AlpomishvaBarchinoy” musobaqalarinitopshirish.		

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI VAZIRLAR MAHKAMASINING
QARORI
SUZISH SPORT TURLARINIRIVOJLANTIRISH CHORA-
TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion yo‘l orqali texnologiyalarni qo‘llab-quvvatlash yili» da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to‘g‘risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son **Farmoniga** muvofiq hamda suv sport turlari bo‘yicha sport zaxirasini yanvar oyidan boshlab mahoratli sportchilarni tayyorlash, suv sport turlari bo‘yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlari ni yo‘lga qo‘yish, sport muassasalarini trenerlar va xodimlarini moddiy rag‘batlantirish tizimini takomillash tirish maqsadida Vazirlar Mahkamasini qaror qiladi:

1. Quyidagilar:

2018 — 2021 yillarda suv sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari rejasini **1-ildovaga** muvofiq;

Byudjet mablag‘lari hisobiga moliyalashtiriladigan basseynlarda shug‘ullanish vaullardan foydalanish tartibi to‘g‘risidagi nizom **2-ildovaga** muvofiq tasdiqlansin.

2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi:
ushbu qaror bilan tasdiqlangan choralar-
tadbirlar rejasida belgilangan topshiriqlari jrosining o'z vaqtida va sifatli amalga oshirilishi
hiyuzasida tegishli vazirliklar va idoralar,
mahalliy davlat hokimiyati organlari gata shkiliy-metodik yordam ko'rsatsin;
biroy muddatda tizimdagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-
metodika'tminlash, qaytatayyorlash va ularning malakasini oshirish markazida 3 va
6
oylik qisqa muddatli suv sport turlari gao'rgatadigan trenerlarning malakasini oshirish
va qaytatayyorlash o'quv kurslarini tashkilsin;
ikkioy muddatda basseynlarni suv sport turlari bilan shug'ullanish bo'yicha o'quv
varejalari, dasturlar va adabiyotlar bilan ta'minlasin;
ikkioy muddatda byudjet mablag'lari hisobiga moliyalashtiriladigan basseynlar
ni (keyingio'rinlarda basseynlar debataladi)
xalqaro talablarga mos sport anjomlari va uskunalari bilan ta'minlash tartibi tasdiqlasin
hamda tasdiqlangan tartib asosida basseynlarni sport anjomlari va uskunalari bilan ta'min
lash rejasini ishlab chiqsin;
uchoy muddatda tizimdag basseynlarga kirish va o'tish joylarida videokuzatuv
moslamalari hamda turniketlar o'rnatilishini ta'minlasin;
basseynlarning manzili, ish vaqti,
ko'rsatiladigan xizmat turlari va narxlar haqidagi ma'lumotlar Internet jahon axborot tar
mog'idagi doimiy ravishda keng yoritilishini yo'lga qo'ysin.

3. Belgilab qo'yilsinki,
O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligida tizimdag basseynlarga kirish
va o'tish joylarida videokuzatuv moslamalari va turniketlar nio'rnatish hamda sport anj
omlari va uskunalari bilan ta'minlash xarajatlari O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya
va sport vazirligida huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi ma
blag'lari hisobiga qoplanadi.

4.
O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi Sog'liq nisaqlash vazirligida

ilanbirgalikdabasseynlardasanitariyaqoidalari,
normalarivagigienanormativlaribajarilishibo'yichadoimiy ravishdatushuntirishishlar
iniolibborsin.

5.

O'zbekistonRespublikasiJismoniytarbiyavasportvazirligiXalqta'limivazirligihamda
Oliyvao'rtamaxsusta'limvazirligi, Qoraqalpog'istonRespublikasiVazirlarKengashi,
viloyatlar, Toshkentshaharhokimliklaribilanbirgalikdauchoymuddatda:

hududlardajoylashgandavlatta'limmuassasalariningbasseynlarinixatlovdan
'tkazsin;

xatlovyakunlaribo'yichadavlatvaxususiysherklikasosidafoydalanishgaberil
adiganhududlardajoylashgandavlatta'limmuassasalariningbasseynlariro'yxatinituzs
inhamdamazkurro'yxatnihamdavadlatvaxususiysherklikasosidafoydalanishgaberis
hshartlarito'g'risidagima'lumotlarniInternetjahonaxborottarmog'idajoylashtirsin;

davlatvaxususiysherklikasosidafoydalanishgaberiladiganbasseynlarnitushg
antaklilfargako'raijaragaberishtiziminiijoriyetsin.

6. Qoraqalpog'istonRespublikasiVazirlarKengashi, viloyatlar,
Toshkentshaharhokimliklaribasseynlarningyildavomidauzluksizfaoliyatyuritishinit
a'minlash, ulardansamaralifoydalanishmaqsadidabarchazarurtashqimuhandislik-
kommunikatsiyainfratuzilmasi (elektrenergiyasi, gaz, suvta'minoti, kanalizatsiya,
avtomobilyo'llarivaboshqalar) bilanbelgilangantartibdata'minlasinlar.

7.

MazkurqarorningbajarilishininazoratqilishO'zbekistonRespublikasiBoshvazirining
o'rinbosariQ.V.

AkmalovvaO'zbekistonRespublikasijismoniytarbiyavasportvaziriSh.X.

Israilovzimmasigayuklansin.

O'zbekistonRespublikasiningBoshvaziriA. ARIPOV

Toshkentsh.,

2018 yil 3 may,

333-son

VazirlarMahkamasining 2018 yil 3 maydagi 333-son qaroriga

1-ILOVA

2018 — 2021 yillardasuzishsportturlarinirivojlantirish

CHORA-TADBIRLARIREJASI

T / r	Amalgaoshiriladigantadbirlarnomi	Ijro mud dati	Mas’ulijrochilar
I. Suzishsportturibo‘yichao‘quv-metodikbazanitakomillashtirish			
1	Suzishsportturibo‘yichamusobaqalaro‘tkazishtarti . binixalqaroqoidalargaasoslanganholdaishlabchiqishvat asdiqlash.	2018 yil IIch orak	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo‘ mitasi, O‘zbekistonsuzishf ederatsiyasi
2	Suzishsportturlaribo‘yichatrenerlaruchunmashg‘ul . otlarnitashkiletishyuzasidano‘quv- metodikqo‘llanmalarniishlabchiqishhamdasportta’lim muassasalarinita’minlash.	2018 yil IIIch orak	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, O‘zbekistonsuzishf ederatsiyasi

3	Suzishsportturibo'yichaprofessionalsportchilaruch . unratsionalovqatlanishvamaxsusdorivositalariqabulqili shmezonlariniaksettiruvchimetodiktavsiyalarniishlab hiqish.	2018 yil IIIch orak	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Sog'liqnisaqlashva zirligi, Milliyantidopingag entligi, Milliyolimpiyaqo' mitasi, O'zbekistonsuzishf ederatsiyasi
II. Suzishsportturlarininommalashtirish, iqtidorlisportchilarnisaralash (seleksiya) ishlarisamaradorliginioshirish			
4	Suvsportiturlaribo'yichaO'zbekistonchempionati . musobaqalariniquyidagichao'tkazish, g'olibsportchilarnianiqlashvataqdirlash: 1-bosqich — tuman (shahar) miqyosida; 2-bosqich — Qoraqalpog'istonRespublikasi, viloyatlarvaToshkentshahrimi qyosida; 3-bosqich — respublikamiqyosida (final).	Taqv imre jaaso sida	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo' mitasi, O'zbekistonsuzishf ederatsiyasi, Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi, viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri
5	Suzishsportiturlariningommaviyliginiyanadaoshiri . shmaqсадida: bolalar-o'smirlar, ayniqsauyushmaganyoshlaro'rtasidasuzishbo'yicha «Yosholimpiyachilar», «Olimpiyaumidlari»;	Taqv imre jaaso sida	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo' mitasi, O'zbekistonsuzishf

	qizlar o'rtasida sinxron suzish bo'yicha «Suvparisi», suvsportiturlar bo'yicha «Nafosatolami» sport musobaqalarini tashkilotish.		ederatsiyasi Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
6	Basseynlarda har chorakdaiqtidorli sportchilarni saralashga yo'naltirilgan suzish bo'yicha musobaqavabellashuvlarini tashkilotish.	2018 yilda nabosi hlab doim o	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari, O'zbekiston suzish federatsiyasi
7	Aholi, ayniqsa umumta'lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va oliyta'lim muassasalarida quvvchitalabalar o'rtasida umumxalq va xalqaro bayramlarga bag'ishlangan suzish bo'yicha havaskorlar sport festivallarini o'tkazish.	Reja asosi da	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Oliy va o'rtamaxsus ta'lim vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari,

			O'zbekistonsuzishf ederatsiyasi
8	Suzishsportturlaribo'yichao'tkaziladiganmusobaqalarjarayonlariningshaffofligivaxolisliginita'minlashyuzasidanuzluksizravishdavidokuzatuvjoriyetish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi, viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri, homiytashkilotlar
9	Suzishsportturlaribo'yichanufuzlimusobaqalardag'olibvasovrindorbo'lganO'zbekistonsportchilarivaspor tfaxriylariningsalohiyatidanyoshavlodnitarbiyalashhamdaxalqarosportaloqalarinimustahkamlashdasamaralif oydalanish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo' mitasi, O'zbekistonsuzishf ederatsiyasi, Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi, viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri
III. Mutaxassislarnitayyorlash, qaytatayyorlashvamalakasinioshirishnitakomillashtirish			
10	Jismoniytarbiyavasportbo'yichamutaxassislarniilmiy-metodikta'minlash, qaytatayyorlashvaularningmalakasiniioshirishmarkazida 3 va 6	2018 yilII chor ak	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Oliyvao'rtamaxsus ta'limvazirligi

	oylikqisqamuddatlisuvsportiturlarigao'rgatadigan trenerlarning malakasini oshirish va qaytatayyorlasho'quv kurslarini tashkilotish.		
11	Jismoniy tarbiya sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy-metodik ta'limlash, qaytatayyorlash va malakasini oshirish markazining o'quv jarayoniga suzish sport turlari bo'yicha xalqaro tajribani tatbiq qilish, O'zbekiston sport terma jamoalarini o'quv mashg'ulotlariga tayyorlik jarayonlarini tegishli video va ko'rgazma materiallari bilan ta'limlash.	2018 yilda noborlab doim o	Jismoniy tarbiya sport vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi
12	Jismoniy tarbiya sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy-metodik ta'limlash, qaytatayyorlash va malakasini oshirish markaziga haryili nufuzli xorijiy sport-ta'lim muassasalarini professor-o'qituvchilarni jalbetish, ularni shartitirokida anjumanlar, amaliy mahoratsabotlarini va umumiy o'quv darslarini o'tkazish hamda o'quv, sport va ilmiy-tadqiqot ishlari yuzasidan hamkorlik ishlari ni amalga oshirish.	2018 yilda noborlab doim o	Jismoniy tarbiya sport vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
13	Suv sport turlari bo'yicha xalqaro tajribani o'rganish holda trenerlarni qaytatayyorlash va ularning malakasini oshirish o'quv dasturlarini ishlab chiqish, trenerlarni malaka oshirish uchun xorijiy mamlakatlarga yuborish.	2018 yil III chorak, doim o	Jismoniy tarbiya sport vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
14	Jismoniy tarbiya sport bo'yicha mutaxassislarini ilmiy-metodik ta'limlash, qaytatayyorlash va malakasini oshirish markazidagi bassey	2018 yilda nIII	Jismoniy tarbiya sport vazirligi, Oliy va o'rta maxsus

	nlarning ekspluatatsiyasiga jarayonlariga mas'ul xodimlarni (filtrlovchi, dezinfektor va shukabalar)ni tayyorlash va qayta tayyorlash bo'yicha qisqamuddatlik kurslarni tashkil qilish.	chorak	ta'lim vazirligi
15	Hududlardagi suzish sport turlari bo'yicha trenerlik faoliyatini bilanshug'ullanuvchi mutaxassislar bilimini oshirish. Hga qaratilgan amaliy seminarlarni tashkil qilish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, O'zbekiston suzish federatsiyasi Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
IV. Suzish bo'yicha sportinshootlaridan foydalanish samaradorligini oshirish			
16	Aholi, ayniqsa ijtimoiy himoya ga muhtoj fuqarolarni basseynlardan foydalanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish, shu jumladan, ular uchun maxsus jadvallarni ishlab chiqish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, «Mahalla» xayriya jamoat fondi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
17	Basseynlardagi suvni isitish va filtrlashtirishni muqobil energiyadan (quyosh bataryalaridan) foydalangan holda amalga oshirish tizimini jori etish.	2019 yilda nbos	Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi,

		hlab doim iy	viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri
18	Basseynlarningyildavomidauzluksizfaoliyatyuritis hinitashkilqilishhuchundoimiyelektivagazta'minotibila .nta'minlashningqat'iychoralariniko'rish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi, viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri
V. Basseynlarnimoddiyqo'llab-quvvatlash			
19	2018-2019 yillardabasseynlarnixalqarotalablargamossportanjomla .rivauskunalaribilanta'minlashrejasiniishlabchiqishham darejaasosidabasseynlarnisportanjomlarivauskunalarib ilanta'minlash.	2018 yil III chor ak, amal gaos hiris h 2018 - 2019 yilla r	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo' mitasi, O'zbekistonsuzishf ederatsiyasi Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi, viloyatlarvaToshke ntshaharhokimlikla ri
20	Basseynlargakirishvao'tishjoylaridavideokuzatuv moslamalarihamdaturniketlaro'rnatish. .	2018 yil III- chor ak	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Qoraqalpog'istonR espublikasiVazirlar Kengashi,

			viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari, mutasaddi vazirlik va idoralar
21	Xalqaro sport musobaqalarida o'tkazish uchun mo'ljallangan basseynlarni elektroxronometrlar, pnevma quvurlar bilan ta'minlash.	2019 yil II-III chorak	O'zbekiston suv sport federatsiyasi, Milliy olimpiya qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi
22	Basseynlarni suv sport turlari bilan shug'ullanish bo'yicha o'quv rejalari, dasturlar va adabiyotlar bilan ta'minlash.	2018 yil III chorak	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, O'zbekiston suv sport federatsiyasi
23	Suv sport turlari bo'yicha tizimli sport musobaqalarini o'tkazish maqsadida basseynlarning (muassasa) sport tadbirlari kalendar rejasini uchun haryilimablag' ajratish.	2019 yil dastlab doimiy	Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Moliya vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston suv sport federatsiyasi
VI. Ommaviy axborot vositalari, Internet jahon axborot tarmog'ining imkoniyatlaridan foydalangan holda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish			
24	Ommaviy axborot vositalari, shu jumladan, Internet jahon axborot tarmog'idagi suv sport turlarini keng targ'ib qilish choralari ni amalga oshirish hamdagi ijtimoiy rol	2018 yil dastlab	O'zbekiston milliy tele- va radiokompaniyasi,

	iklartayyorlash.	hlab doim o	O‘zbekistonMatbu otvaaxborotagentli gi, Jismoniytarbiyavas portvazirligi, Milliyolimpiyaqo‘ mitasi
2 5	Suzishsportturlaribo‘yichaO‘zbekistonchempionat larivakubokmusobaqalari, . ommaviysporttadbirlarito‘liqyoritilishinita’minlash.	2018 yilda nbos hlab doim o	O‘zbekistonmilliyt eleradiokompaniya si, Jismoniytarbiyavas portvazirligi, O‘zbekistonsuzishf ederatsiyasi
2 6	Suzishsportturlaribo‘yichamashhursportchilarvasp ortfaxriylaribilandavrasuhbatlari, . muloqotlarvamahoratsaboqlario‘tkazish.	2018 yilda nbos hlab doim o	Jismoniytarbiyavas portvazirligi, O‘zbekistonmilliyt eleradiokompaniya si

VazirlarMahkamasining 2018 yil 3 maydagi 333-son qaroriga

2-ILOVA

**Byudjetmablag‘larihisobigamoliyalashtiriladiganbasseynlardashug‘ullanishva
ulardanfoydalanishtartibito‘g‘risida**

NIZOM

1-bob. Umumiyqoidalar

1.

UshbuNizombyudjetmablag‘larihisobigamoliyalashtiriladiganbasseynlarda

(keyingio‘rinlardabasseytnlardebataladi)

shug‘ullanishvaulardanfoydalanishtartibinibelgilaydi.

UshbuNizomtalablaribyudjetmablag‘larihisobigamoliyalashtirilmaydiganbasseytnlaruchuntavsiyaviytusgaega.

2. UshbuNizomdaquyidagiasosiytushunchalarqo‘llaniladi:

shug‘ullanuvchi

suzishsportturibo‘yichasog‘lomturmush tarziniolibborishmaqsadida o‘zistagigako‘ra trenerqo‘lostidayokitrenersizshug‘ullanadigan jismoniyshaxs (havaskor);

o‘quvchi-sportchi

sog‘lomlashtirish tayyorlov bosqichidano‘tgan hamdasuzishsportturibilant trenerqo‘lostidamuntazamshug‘ullanadigan (haftasigakamida 6 soat), doimoo‘zining sportmahoratini oshiribboradigan vasporttadbirlarida qatnashadigan jismoniyshaxs.

3.

Basseytnlarningasosiyfaoliyatibolalar,

o‘smirlarvayoshlaruchun mashg‘ulotlar jarayonini amalga oshirish,

jismoniy tarbiya vasport bilan muntazamshug‘ullanishgajalbetish,

sportzaxirasivayuqorimahoratli sportchilartayyorlashbo‘yicha o‘quv-

mashqjarayonini tashkilotish,

shuningdek,

aholinisog‘lomlashtirishmaqsadidasuzishsportturlaribilanshug‘ullanishgajalbetishd aniborat.

4.

Basseytnlardasog‘lomlashtirishguruhlarinitashkilotishdanasosiy maqsadularnisuv sportigakengjalbqilishvasog‘lomlashtirishgaimkonyaratishhisoblanadi.

2-bob. Basseytnlargaqabulqilishtartibi

5.

Basseytnlardagisog‘lomlashtirishguruhlaridashug‘ullanishuchunsog‘lig‘igako‘ravas portbilanshug‘ullanishuchuntibbiy nuqsonlaribo‘lmaganbolalar, o‘smirlarvayoshlar, shuningdek,

tibbiy ruxsatnomaasosidanogironligibo‘lgan shaxslaruchuntengsharoitlaryaratiladi.

6.

Basseynlardashug‘ullanishistaginibildirganshaxslarushbubasseyn tegishlibo‘lganmu assasaga quyidagi hujjatlarnitaqdimetishlarishart:

ariza (voyaga yetmaganshaxslaruchunularningota-onalari yoki ularningo‘rninibosuvchishaxslartomonidan);

shaxsnitasdiqlovchi hujjat (pasportyokitug‘ilganlikhaqidagiguvohnoma);

086-u-shakldagitibbiyma’lumotnoma,

teritanosil vrachivakardiologtomonidanshug‘ullanishgaberilganruxsatnoma;

shug‘ullanuvchiningsportmusobaqalaridaerishgannatijalarinitasdiqlovchi hujjatlarni (agarmavjudbo‘lsa);

shug‘ullanuvchining 3,5 x 4,5 sm o‘lchamdagi 4 donaranglifotosurati;

shug‘ullanuvchiningsportpasportinusxasi, agarmavjudbo‘lsa (hujjatlarni topshirish vaqtidasportpasportiningaslnusxasiko‘rsatiladi);

shug‘ullanuvchiningavvalgishug‘ullangansportmuassasidanshug‘ullangannliginitasdiqlovchima’lumotnoma (agarshug‘ullanganbo‘lsa).

7.

Shug‘ullanuvchilarbasseynlarningsog‘lomlashtirishguruhlarigaqabulqilingankunda ne’tiboranulargabasseyngakirishvasuvhavzasidanfoydalanishgaruxsatberiladi.

8. Basseynlarningsog‘lomlashtirishguruhlariga yettiyoshdanboshlab (agarchuqurligibirmetrdanoshiqbo‘lmaganbasseynbo‘lsa, to‘rtiyoshdanboshlab) barchaxohishbildirganshaxslarqabulqilinishimumkin.

9.

Basseynlardanbirmartashug‘ullanishistaginibildirganshaxslarushbuNizomning 11-bandida keltirilganmaxsusshaxsiysportkiyimida, basseynningtibbiyxodimlariko‘rigidano‘tib, belgilanganto‘lovni amalga oshirganholdashug‘ullanishimumkin.

3-bob. Basseynlardanfoydalanishtartibi

10.

Shug‘ullanuvchilartomonidanbasseynlardanfoydalanishda quyidagilargaamalqilinishart:

basseynlarning kirish-
chiqish joylarida o'rinatilgan turniketlar orqali belgilangan vaqt da'vo qilish;
kiyim-shkaflaridatashqi kiyimlarni (ko'cha uchun mo'ljallangan kiyimlar,
poyabzlar va boshqalarni) yechib qoldirish va basseyn hududidafaqat ruxsat etilgan,
ya'ni basseynlar uchun mo'ljallangan oyoq kiyimlarni dabo qilish;
basseynlardan foydalanish vaqtigari o'ya qilish. Bunda,
sog'lomlashtirish guruhlaridamashg'ulotlar jarayoniga 45 daqiqa (akademik soat)
hamd ashug'ullanuvchilar yechinib-kiyinish va yuvinish uchun 15
daqiqavaqt belgilanadi;
sog'lomlashtirish guruhlarining haftalik rejimi 135 daqiqa
(uch akademik soat) etib belgilanadi.

11.

Bassey n l a r g a k i r i s h v a u n d a n f o y d a l a n i s h u c h u n s h u g' u l l a n u v c h i l a r n i n g h a r b i r i d a s u z i s h m a s h g' u l o t i u c h u n m o' l j a l l a n g a n m a x s u s s h a x s i y (suzish uchun sport kiyim va bosh kiyimi, basseyn da foydalanish uchun alohida oyoq kiyimi, suzish ko'zoynagi, sochiq, sovun) buyumlar bo'lishi kerak.

Shug'ullanuvchilarda suzish uchun mo'ljallangan maxsus shaxsiy buyumlarni o'qib o'qimaqda, ularga basseynlarga kirish va ulardan foydalanishga ruxsat berilmaydi.

12.

Bassey n d a n f o y d a l a n i s h d a v r i d a t r e n e r l a r n i n g b a s s e y n l a r d a x a v f s i z l i k n i t a' m i n l a s h v a b a s s e y n l a r d a n f o y d a l a n i s h q o i d a l a r i b i l a n b o g' l i q b a r c h a t a l a b l a r i s h u g' u l l a n u v c h i l a r t o m o n i d a n s o' z s i z b a j a r i l i s h i s h a r t.

13.

Bassey n l a r d a n f o y d a l a n i s h d a v r i d a s h u g' u l l a n u v c h i l a r t o m o n i d a n s u v g a t u s h i s h y o k i u n d a n c h i q i s h t r e n e r l a r n i n g k o' r s a t m a s i g a a s o s a n a m a l g a o s h i r i l a d i (trenoersiz shug'ullanuvchilardan bundan mustasno).

Belgilangan ko'rsatmalar berilgan da shug'ullanuvchilarni o'zlar y a q i n t u r g a n z i n a l a r o r q a l i b e r i l g a n k o' r s a t m a n i a m a l g a o s h i r a d i l a r.

14.

Basseynlardanfoydalanishdavridadastlabkimashg‘ulotlarjarayonlaridaqatnashayotg
anshug‘ullanuvchilargasuzishgaoidxavfsizlikqoidalaritrenerlartomonidantanishtiril
adivashug‘ullanuvchilartanishtirganligito‘g‘risidategishlijurnalga imzoqo‘ydiriladi.

15. Basseynlardanfoydalanishdavridaquyidagilartaqiqlanadi:

sakrashtaqiqlanganjoylardanbasseyngasakrash (tushish), shujumladan,
basseynlarningsayozjoyigaboshbilansakrash;

mashg‘ulotvaqtidaboshqashug‘ullanuvchilarningyo‘linito‘sishvaularningha
yotigaxavftug‘diradiganboshqaharakatlarniamalgaoshirish;

basseynlarichidagimaxsusyo‘laklarniajratibturuvchiarqongaosilibturish;

mashg‘ulotvaqtidaboshqashug‘ullanuvchilargaxalaqitberish;

basseynlardako‘ndalangsuzish

(yo‘lakdanyo‘lakkavasuvdanchiqishzinasigao‘tishbundanmustasno);

shovqinchiqarishvayordamberishto‘g‘risidanoto‘g‘rixabartarqatish;

basseynlardaushbuNizomning 11-

bandida qaydetilgansuzishuchunmo‘ljallanganmaxsuskiyimlarsizshug‘ullanish;

basseynlardasaqichchaynash, ovqatlanishvaalkogolliichimlikiste‘molqilish;

basseynlargamas‘ulbo‘lganshaxslarninggruxsatisizsuvdasuzishuchunoyoqqa
kiyiladiganmoslama (lastalar) vasuzishniqoblaridan (maskalaridan) foydalanish;

basseynlargabegonanarsalarnitashlash;

basseynlargamas‘ulbo‘lganshaxslarninggruxsatisizbasseynatrofida joylashga
nmoddiyinventarlardanfoydalanishyokiinventarlargaqasddanshikast yetkazish;

basseynatrofidayugurishvaoyoqkiyimisizyurish;

harqandaytexnik-muhandislikjihozlarniboshqarishvaularnio‘chirish,
yoqishhamdategish.

16.

Basseynlarningsog‘lomlashtirishguruhlaridashug‘ullanuvchilarsog‘lig‘igaxavftug‘
dirmaslikmaqsadidaquyidagishaxslarbasseynlardanfoydalanishimumkinemas:

sog‘lig‘ibilanbog‘liqsalbiy (teri, yuqumli,
qonketishkasalliklarivashukabilar) holatlargaegabo‘lganshaxslar;

alkogolli ichimlik iste'mol qilgan shaxslar.

**4-bob. Basseynlarning sanitariya qoidalari,
normalarivagigienanormativlari asosidafaoliyat yuritish tartibi**

17. Basseynlarning sanitariya qoidalari, normalarivagigienanormativlari talablariga javob berish kerak.

18. Basseynlarga olinadigan suv «Ichimlik suvi. Gigienik talablar va sifatini ta'kidlash uchun» O'zDST 950:2011 talablariga mos bo'lishi shart.

19. Basseynlarda harkun filtrlash vazarasizlantirish ishlari amalga oshiriladi.

20. Basseynlarda suvning holati ga ko'ra suv to'liq chiqarib yuborilganda so'ngidezinfeksiya atad birlari o'tkaziladi va yangi suv bilan to'ldiriladi.

21. Basseynlarning barcha qismlarida suvni bahor-yoz mavsumida har 10 kunda, qolgan mavsumlarda biron-bir marta hududiy Davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati markazlarida xodimlari tekshirib, suv sifatini tekshirish tartibi belgilanadi.

**5-bob. Basseynlarda suvni foydalanish uchun haq to'lash,
ulardan foydalanish va xodimlarning har qanday shartlari**

22. Basseynlarda suvni foydalanish uchun haq to'lash (boshlang'ich tayyorlov guruhi, o'quv-mashq guruhi, sportda kamolotga erishish guruhi va oliy sport mahoratini bosqich guruhi) uchun sportchilardan bundan mustasno)

belgilangan tartibda quyidagilarni qoplash uchun sarflanadi:

basseynlarda pullik xizmat ko'rsatayotgan trenerlarga ish haqi to'lash;

basseynlarning kommunal to'lov xarajatlari;

basseynlarning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va boshqa xarajatlar.

23.

Basseynlarda faoliyat yuritayotgan xodimlarning har qanday shartlari Vazirlar Mahkamasining

g

«Sportmaktablarifaoliyatinihamdasportmaktablaritrenerlarivamutaxassislarimehnat inimoddiyrag‘batlantirishtiziminiyanadatakomillashtirishto‘g‘risida» 2010 yil 23 sentyabrdagi 211-son **qarori** vaboshqaqonunhujjatlarigamuvofiqamalgaoshiriladi.

24. Basseynlardashug‘ullanishuchunto‘lovlarotationalaryokiularningo‘rninibosuvchishaxslartomonidanbelgilangantartibdaamalgaos hiriladi.

25. Basseynlardashug‘ullanishuchunto‘lanadiganoylikto‘lovharoyning 10-kunidankechikmayto‘lanishishart (birmartalikshug‘ullanuvchilartomonidanto‘lanadiganto‘lovlarbundanmustasno).

26. Basseynlardashug‘ullanishuchunoylikvabirmartalikto‘lovlarbasseynrahbariyatitom onidanyuqorituruvchitashkilotbilankelishganholdabelgilanadi.

27. Shug‘ullanuvchikasalligidavrida (2 haftadankambo‘lmaganda) basseynlardashug‘ullanishuchunto‘lovolinmaydi. Bunda, shug‘ullanuvchiningkasalligito‘g‘risidagiarizasi (voyaga yetmaganshaxslaruchunularningota-onalariyokiularningo‘rninibosuvchishaxslartomonidanberiladi) vadavolashmuassasasidanyokitegishlihududvrachidanolinganma’lumotnomataqdi metilishizarur.

28. Basseynlardashug‘ullanishuchunamalgaoshiriladiganto‘lovtegishlixizmatko‘rsatuv chibankyokibasseynlardatashkiletulgankassalargaqonunhujjatlaridabelgilangantarti bdaamalgaoshiriladivato‘lovto‘langanliginitasdiqlovchihujjat (kvitansiya) nusxasibasseynlarningmas’ulxodimlarigataqdimetiladi.

29. Agarto‘lovpulo‘tkazishyo‘libilanamalgaoshirilganbo‘lsa, basseynlarningmas’ulxodimigato‘lovtopshiriqnomasiningnusxasi (to‘lovto‘langanligito‘g‘risidagibankbelgisiqo‘yilganholda) taqdimetiladi.

30.

Agartolovushbu Nizomning 25-

bandida ko'rsatilgan muddatdan so'ngikki haftamobaynida uzrlisabablarsiz to'lanmag
antaqdirda, boshug'ullanuvchilarning ro'yxatdanchiqarilishi uchun asos bo'ladi.

31.

Basseynlardashug'ullanganligi uchun mavjud bo'lgan qarzdorlik biroyichidato'langan
taqdirda,
shug'ullanuvchi ushbuguruhning o'quv dasturlari talablarini bajarib, gandan so'ng shug'ul
lanuvchilarsafiga qaytatiladi.

6-bob. Basseynlardashug'ullanish uchun to'lovlardan o'zod qilish

32.

Basseynlardashug'ullanuvchilarning quyidagi toifalar to'lovdan o'zod etiladi:

belgilangan normavatalablarni bajarib, boshlang'ichtayyorlov guruhlari,
o'quv-mashg'ulot,

sportda kamolotga erishish va oliy sport mahoratiga guruhlariga o'tgan shug'ullanuvchilar
(o'quvchi-sportchilar);

kamta'minlangan oilalar farzandlaridan nogironligi bo'lgan bolalar;

to'liq davlatda minotidabo'lgan yetim bolalar va ota-
ona qarovsiz qolgan bolalar.

Shug'ullanuvchi nazorat-
normativ me'yorlarini bajarib, antaqdirda istisnolariga to'lovdan o'zod etilishi mumki
n.

33.

Kamta'minlangan oilalarning farzandlarini to'lovdan o'zod etish uchun quyidagi hujjatla
rtaqdim etilishi lozim:

ota-onalarning arizasi;

oilaning kamta'minlanganligi to'g'risida fuqarolarning o'zini o'zib oshqarishor
ganlari tomonidan beriladigan ma'lumotnomavi kamta'minlangan oilalar ro'yxatiga kir
itilganligi haqidagi bayonnomas xasi.

34.

Nogironligibo'lganshug'ullanuvchilarganogironlikto'g'risidategishliorganlartomonidanberiladiganguvohnomaasosbo'ladi.

35.

Yetimbolalarvaota-

onasiningyokiboshqaqonuniyvakillarningqaramog'idanmahrumbo'lganbolalargada vlattarbiya, davolash-sog'lomlashtirish, tibbiy-ijtimoiymuassasalaritomonidanberilganma'lumotnomaasosbo'ladi.

36.

Agardabiroilaningikkivaundanortiqfarzandibasseyndashug'ullansa, ulardanharchiningshug'ullanishiuchunbelgilanganoylikto'lovning 70 foizimiqdoridato'lovamalgaoshiriladi.

37.

To'lovdanozodetiladiganshug'ullanuvchilarro'yxati (guruhlardashug'ullanuvchilarumumiysonining 20 foizidanko'pemas) ushbuNizomning 40-bandida ko'rsatilganKomissiyaningqaroribilantasdiqlanadihamdaushbuqarorasosid amuassasadirektoriningbuyrug'ichiqariladi.

7-bob.

Basseynlardashug'ullanishuchunto'lovlardanozodetishbo'yichaKomissiyaning faoliyati

38.

Basseynlardashug'ullanishuchunto'lovlardanozodetishbo'yichaKomissiya (keyingio'rinlardaKomissiyadebataladi) tuziladi.

39.

Komissiyabasseyn (muassasa) direktoribuyrug'iasosida 7 kishidaniboratbo'lganKomissiyaraisi, uningo'rinbosari, Komissiyakotibivaa'zolaridaniborattarkibdatuziladi:

Komissiyatarkibigamuassasadirektori, uningo'rinbosari, uslubchilar, trenerlar, shug'ullanuvchilarningota-onalarikiritilishimumkin.

40. QuyidagilarKomissiyaningasosiyvazifasihisoblanadi:

o'quvyiliningboshlanishida,

zarurhollardao'quvyilidavomidabasseynlardashug'ullanishiuchunbelgilanganto'lov danozodetishmasalasiniko'ribchiqish;

shug‘ullanishuchunto‘lanadiganto‘lovdanozodetiladiganlarro‘yxatinishakll antirishvatasdiqlash.

41.

Basseyndashug‘ullanishuchunto‘lovlardanozodetishbo‘yichatushganhujjatlarniKo missiyaharchorakdakamidabirmarotabako‘ribchiqib, tegishliqarorqabulqiladi.

KomissiyaqaroribayonnomatarzidarasmiylashtiriladivaKomissiyaraisitomo nidantasdiqlanadi.

8-bob. O‘quvchi-sportchilarniguruhdan- guruhgao‘tkazishtartibivashug‘ullanuvchilarningyoshibo‘yichame‘yorlar

42.

Basseynlarningsog‘lomlashtirishyokisportguruhlaridashug‘ullanuvchilaruchuno‘tk aziladiganmashg‘ulotlarjarayonlariquyidagishakllardaamalgaoshiriladi:

guruhmashg‘ulotlaridaamaliyvanazariymashg‘ulotlar;
yakkatartibdaamaliyvanazariymashg‘ulotlar.

43.

Sog‘lomlashtirishguruhlardagishug‘ullanuvchilarningmashg‘ulotyuklamalariindivi dualholda (shug‘ullanuvchiningsoq‘lig‘igako‘ra) vrachko‘rsatmasidankelibchiqibamalgaoshiriladi.

Sportguruhlaridashug‘ullanishdavomativayuklamalarihajmi, nazoratme‘yorlariO‘zbekistonRespublikasiJismoniytarbiyavasportvazirligitomonid antasdiqlanadigano‘quvdasturlarivayilliko‘quvregalariasosidatashkiletiladi.

44. O‘quvchi-sportchilarniguruhdanguruhgao‘tkazishnazorat- normativme‘yorlariushbuNizomga 1- ilovada keltirilgantalablarbajarilishiasosidao‘quvyiliyakunidaamalgaoshiriladi.

45. Nazorat- normativme‘yorlariOlimpiadao‘yinlario‘tkazilishiningdavriyliginiinobatgaolib, harto‘rtyildabirmartakelgusito‘rtyilmuddatgatuziladi.

46. Nazorat- normativme‘yorlario‘zgarishigaqarabO‘zbekistonRespublikasiJismoniytarbiyavasportvazirligitomonidanqaytako‘ribchiqilishivatasdiqlanishimumkin.

47. Basseynlardashug‘ullanuvchilaryoshiushbuNizomga 2-
ilovada keltirilganme’yorlargamuvofiqbelgilanadi.

9-bob. Yakunlovchiqoida

48.

UshbuNizomtalablaribuzilishidaaybdorbo‘lganshaxslarqonunhujjatlarigamuvofiqja
vobberadilar.

Byudjetmablag‘larihisobigamoliyalashtiriladiganbasseynlardashug‘ullanishvaulard
anfoydalanishtartibito‘g‘risidagi nizomga

1-ILOVA

Suzishsportturibo‘yichao‘quvchi- sportchilarniguruhdanguruhgao‘tkazishnazorat-normativ

ME’YORLARI

I. Sog‘lomlashtirishguruhidanboshlang‘ichtayyorgarlikguruhiga 7-8 yoshlio‘g‘ilvaqizbolalarnisaralabolishnazorat-normativtalablari

T/ r	Nazoratmashqlari	O‘g‘ilbolalar	Qizbolalar
	Umumiyjismoniytayyorgarlik		
1.	1 kg og‘irlikdagimeditsinbolniulo qtirish	3,8 m vaundanko‘p	3,3 m vaundanko‘p
2.	Tikturganxoldaoyoqlarnibukma sdanoldingaegilish (baho)	«5» — qo‘lqismito‘liq yergategishi; «4» — qo‘lbarmoqlarito‘liq yergategishi; «3» — qo‘lbarmoqlarininguchi yergategishi.	
3.	Qo‘llarnibirlashtiriboldinga- orqagaaylantirish (baho)	«5» — qo‘llarorasida 0 — 10 sm «4» — qo‘llarorasida 11 — 20 sm «3» — qo‘llarorasida 21 — 30 sm	
4.	Mokisimonyugurish 3x10 m (soniya)	10 soniyadanyuqoribo‘lm asligikerak	10,5 soniyadanyuqoribo‘l masligikerak

5.	Yildavomidako‘krakdaerkinsuzi shusulinimukammalbilish (metr)	50 m	50 m
6.	Sporttoifasi (razryad)	toifasiz	toifasiz

**II. Boshlang‘ichtayyorlovguruhiningikkinchio‘qitishyiliga 8
yoshlio‘g‘ilvaqizbolalarnio‘tkazish (qabulqilish) nazorat-normativtalablari**

T/ r	Nazoratmashqlari	O‘g‘ilbolalar	Qizbolalar
	Umumiyjismoniytayyorgarlik		
1.	Mokisimonyugurish 3x10 m (soniya)	9,5 soniyadanyuqoribo‘lm asligikerak	10 soniyadanyuqoribo‘l masligikerak
2.	1 kg og‘irlikdagimeditsinbolniulo qtirish	4.0 m dankambo‘lmagan	3,5 m dankambo‘lmagan
3.	Tikturganxolda, oyoqlarnibukmasdanoldingaegil ish (baho)	«5» — qo‘lqismi 15 smvaundanortiq yergategishi; «4» — qo‘lqismi 10 — 14 sm yergategishi; «3» —  o‘lqismi 5 — 9 sm yergategishi.	
4.	Qo‘llarnibirlashtiriboldingaorqa gaaylantirish (baho)	Tutqichkengligi 15 smdanoshmasligikerak	
5.	To‘piqegiluvchanligi (baho)	«5» — oyoquchlari 185° «4» — oyoquchlari 180° «3» — oyoquchlari 175°	
Texnikvasuzishtayyorgarlik			
6.	Uzunlikgasirpanganholdako‘kra kdavachalqanchasuzish (m)	7,5	7,5
7.	15 m startdansuzish (soniya)	«delfin» usulida-13,0 soniyavaundantez	

		«chalqancha» usulida-13,0 soniyavaundantez «brass» usulida-15,0 soniyavaundantez «erkin» usulda-12,0 soniyavaundantez	
8.	25 m oyoqdasuzish (soniya)	«delfin» usulida-27,5 soniyavaundantez «chalqancha» usulida-26,0 soniyavaundantez «brass» usulida-28,5 soniyavaundantez «erkin» usulda-25,5 soniyavaundantez	
9.	Razryadnormalarigasuzish	50 m «delfin» usulidakamidaIIIo'smirlarrazryadi 50 m «chalqancha» usulidakamidaIIIo'smirlarrazryadi 50 m «brass» usulidakamidaIIIo'smirlarrazryadi 50 m «erkin» usulidakamidaIIIo'smirlarrazryadi	
10.	Suzishusullariteknikasini ko'rsatish	100 m aralash (kompleks) usuldasuzish	100 m aralash (kompleks) usuldasuzish
11.	Musobaqadasporttoifasini qo'lga kiritish	IIIo'smirlarrazryadinib ajarish	IIIo'smirlarrazryadini bajarish

III. O'quv-tayyorlov guruhlariga 9 — 12

yoshli o'g'il va qiz bolalarni qabul qilish va guruhdanguruhga o'tkazish nazorat-normativ talablari

Nazorat mashqlari	1 yil		2 yil		3 yil		3 yildan ortiq	
	o'g'il bolalar	qizbolalar	o'g'il bolalar	qizbolalar	o'g'il bolalar	qizbolalar	o'g'il bolalar	qizbolalar
Umumiy jismoniy tayyorgarlik								

Turganjoyidanuzunlikkasa krash (sm)	155	140	170	155	190	170	195	180
Turnikdatortilish (son)	2	-	4	-	6	3	8	4
Gimnastiko‘rindiqqatirani bqo‘llarnibukib-yozish (son)	-	6	-	10	-	-	-	-
1 kg og‘irlikdagimeditsinbol niuloqtirish (m)	4,5	4	5,3	4,8	7,5	6	9	7
Mokisimonyugurish 3x10 m (soniya)	9,3	9,8	9,1	9,6	8,8	9,4	8,5	9,2
Maxsusjismoniytayyorgarlik								
10 sm tepalikdatikturganxold aoyoqlarnibukmasdanoldin gaegilish	+	+	+	+	+	+	+	+
Qo‘llarnibirlashtirganhold aoldingaorqagaaylantirish	Tutqichkengligi 20 smdanoshmasligikerak							
Texnik-taktiktayyorgarlik								
Razryadnormalarigasuzish : 100 m «delfin»; 100 m «chalqancha»; 100 m «brass»; 100 m «erkin»;	IIirazryad		IIirazryad		Iirazryad			
50 m oyoqdasuzish (soniya)	delfin — 55,0 soniya chalqancha — 52.0 soniyabrass —		delfin — 50,0 soniya chalqancha — 48,5 soniya		delfin — 47,0 soniya chalqancha — 45,0 soniya			

	57,0 soniya erkin — 51,0 soniya	brass — 51,0 soniya erkin — 48,0 soniya	brass — 47,0 soniya erkin — 44,0 soniya
Birnafasdato‘lqinsimonhar akatlarbilansuvostida 15 msuzibo‘tish (bahoga)	«5» — 12 soniya «4» — 13 soniya «3» — 15 soniya	«5» — 11 soniya «4» — 12 soniya «3» — 13 soniya	«5» — 10 soniya «4» — 11 soniya «3» — 12 soniya
Suzishusullariteknikasini o‘rsatish	200 m aralash (kompleks) usuli		
Sportnatijasi			
Musobaqadasportrazryadla rinibajarish	IIIkattalarrazr yadi	IIkattalarraz ryadi	IIkattalarrazryadi

IV. Sportdakamolotgaerishishguruhlariga 13 — 15

yoshlio‘g‘ilvaqizbolalarniqabulqilishvaguruhdanguruhgao‘tkazishnazorat-
normativtalablari

Nazorat mashqlari	1 yil		2 yil		2 yildan ortiq	
	o‘g‘il bolalar	qizbolalar	o‘g‘il bolalar	qizbolalar	o‘g‘ilbolalar	qizbolalar
Umumiy jismoniy tayyorgarlik						
Turgan joyidan uzunlik kasalash (sm)	200	185	210	190	220	195
Turnikdan tortilish (son)	8 vaundan ortiq	5 vaundan ortiq	10 vaundan ortiq	6 vaundan ortiq	12 vaundan ortiq	7 vaundan ortiq

Mokisimonyugurish 3x10 m (soniya)	8,8	9,8	8,5	9,6	8,2	9,4
3 km yugurish (baho)	«5» — O‘g‘ilbolalar 12 daqiqavaundantez; Qizbolalar12,45 daqiqavaundantez; «4» — O‘g‘ilbolalar 12,15 — 12 daqiqa; Qizbolalar 13 — 12,45 daqiqa; «3» — O‘g‘ilbolalar 12,45 — 12,15 daqiqa; Qizbolalar 13,15 — 13 daqiqa.					
Maxsus jismoniy tayyorgarlik						
15 sm tepalikda tik turgan xolda, oyoqlarni bukmasdan oldinga egilish	+	+	+	+	+	+
Qo‘llarni birlashtirilgan holda oldinga o‘rta qo‘lga aylantirish	Tutqich kengligi 15 sm, shmasligi kerak					
Sport natijasi						
Musobaqada sport razryadlarini bajarish	Ik katta razryad di	Ik katta razryad i, Sport ustaligiga nomzod		Sport ustaligiga nomzod, Sportustasi		

V. Oliy sport mahoratiguruhlariga 15

yosh va undan kattayoshdagio‘g‘il va qizbolalarni qabul qilish uchun nazorat-normativ talablari

Nazorat mashqlari	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	
	O‘g‘ilbolalar	Qizbolalar
Turnikda tortilish (son)	14 va undan ko‘p	8 va undan ko‘p
3 km. yugurish (bahoga)	«5» — 12 daqiqavaundantez; «4» — 12,15-12 daqiqa;	«5» — 12,45 vaundantez; «4» — 13-12,45

	«3» — 12,45-12 daqiqa.	daqiqa; «3» — 13,15-13 daqiqa.
Maxsus jismoniy tayyorgarlik		
Qoʻllarni birlashtirilgan holda, oldinga orqaga aylantirish	Tutqich kengligi 15 sm dan oshmasligi kerak	
Respublikaviy xalqaro sport musobaqalaridagi koʻrsatilgan natija		
Musobaqada sport razryadlarini bajarish	Sportustasi, Xalqaro toifadagi sportustasi	

Byudjet mablag'lari hisobiga moliyalashtiriladigan basseynlarda shug'ullanish va ulardan foydalanish tartibi to'g'risidagi nizomga

2-ILOVA

Basseynlarda shug'ullanish bo'yicha yosh

ME'YORLARI

Shugʻullanuvchilartayyorgarliginingdarajasivabosqichlari	Oʻquvylili	Qabulqilishhuchunminimalyosh	Oʻquvyiliyakunidajismoniy, texnikvasporttayyorgarligiboʻyichatalablar
Sport-sogʻlomlashtirish	Butundav r	4 vachekla nmagany osh	Suvsportigakengjalbqilish, sogʻlomlashtirishhamdasuzishkoʻnik malariniegallasshgaimkonyaratish
Boshlangʻichtayyorgarlik	1 yil	7-8	Oʻtkazishnazorat- normativmeʻyorlariningbajarilishi
	1 yild anko ʻp	8	
Oʻquv — mashq	1 yil	9	Oʻtkazishnazorat- normativmeʻyorlarinibajarilishivasp orttayyorgarligiboʻyichatalablarniba jarilishi
	2 yil	10	
	3 yil	11	
	3 yild anko ʻp	12	
Sportdakamolotgaerishish	1 yil	13	Oʻtkazishnazorat- normativmeʻyorlarinibajarilishivasp orttayyorgarligiboʻyichatalablarniba jarilishi
	2 yil	14	
	2 yild anko ʻp	15	
Oliysportmahorati	Butu ndav r	15	Sportnatijalariningdarajasi

Suzuvchilaruchunmaxsusgidroshortikvamaxsusochkilar



TAVSIYALAR

SUZISHNI ORGANIZMGATA'SIRI

1. Yurakquvvat

Muntazam ravishda suvdasuzish mashqlari yurakqon-tomirtizimi uchun yaxshi foydaberadi.

Chunki suzish niboshlaganining zazzahoti arterial qon bosimime'yorigakeladi.

Yurak mushagichini qanligi bo'isuning elastikligi ortadi.

2. Nafas olish tizimida gimnamlardan xalose tadi

Agar bronxiti yoki o'pkayallig'lanishidan aziyatcheksangiz, shifokortavsiyasi gako'rasuzish bilan shug'ullanishingiz lozim.

Chunki busport turida muntazam nafas mashqlarini bajarishingiz gato'g'rikeladi.

Natijada o'pkachini qadi. Bundantashqari, gipoksiya (kislород yetishmasligi) dan xalose tadi.

3. Asablarni tinchlantiradi

Suvtanani bo'shashtirish xususiyatiga egabo'lib, mushakdagis pazmlarni ketkazadi.

Miyatini lib, uyquvaxotirayaxshilanadi. Suv gatushgach, barcha tashvishlarni unutasiz varuhiyo'riqishlardan xalos bo'lasiz.

4. Osteoxondrozni davolaydi

Hovuzdasuzish, ayniqsa, umurtqapog'onasida gimnamlaribor bemorlarning sevimlimashg'ulotiga aylanishilo zim.

Busport turida umurtqaqiyshayishining odini oladivabo'g'imlar bilan bog'liq artroxitastaliklarini davolashda yaxshi samaraberadi.

5. Ozdiradi

Bir soat suvdasuzish naqd 500 kilokaloriyadan xalose tadi.

Mashg'ulotlarga muntazam qatnash natijasida moddalar almashinuvi yaxshilanib, ortiqchasanti metrlaro'z-o'zidanyo'qolaboshlaydi.

6. Semirishni istaganlar uchun ham foydali

Qandayqilibdeysizmi?

Suzishmalaridavomidatanangizdagibarchamushaklarishlaydi.

Mushaklarharakatlanganisario'sibboraveradi. Natijadayog'larhisobigaemas, aynanmushaklarhisobigachiroyliqomatgaegabo'lasiz.

7. Varikozningoldinioladi

Suzishmashg'ulotidankeyinqonaylanishiyaxshilanadi, bundantashqari, asosiy yuklamaboldirvaoyoqkaftigatushganiuchunvenalardayig'ilibqolgankontarqal aboshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: “O ‘zbekiston” NMIU, 2017- y. — 48 b
2. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O ‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi m a’ruza. 2016-yil 7-dekab. - T.: “O ‘zbekiston” NMIU, 2017-y. - 48 b.
3. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi boMishi kerak. O ‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirzi- yoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlan- tirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga moljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. 2017-yil. 14-yanvar. -T.: “O ‘zbekiston” 2017-y. - 103 b.
1. Almatov K.T. Ulg‘ayish fiziologiyasi o‘quv qo‘llanma M.Ulug‘bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004
2. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Булгакова. Плавание: Учебник для вузов - М: Физкультура и спорт, 2001.
4. Livisskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
- 5.Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования - М.: РГАФК 1997 307 с
6. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских Олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2004 – 216 с

7. Платонов В.Н Плавание – Киев: Олимпийская литература 2000-290с
8. Современная система спортивной подготовки / под ред Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М.: 1995- 446 с
9. Садыков А. Г. Планирования тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании. – Т 2007-4 с
10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
11. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O 'quv qo'llanma. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.
12. Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013.
13. Scott Riewald. Scott Rodeo. Science of Swimming Faster, 2015 United States: Human Kinetics.
14. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
15. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.
16. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
17. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O 'zDJTI 2017
18. Korbut V.M., Isroilova R.G. O 'yinlat orqali suzishni o'rganamiz
19. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari–Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
20. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013
21. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011
22. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O 'zDJTI 2010.
23. Krasnova G.M. Suzishning rivojlani tarixi. Toshkent 2009 O 'z.DJTI, 2007
24. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O 'quv qo'llanma. O 'zDJTI 2015

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

25. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalari T-2014

26. Зародов В.М. Плавание на открытой воде. -Ташкент 2013

27. Завадовская Э.Н. История развития прыжков в воду. Ташкент-2009

28. Salimgareyeva R.R.

Ko‘pyilliktayyorgarlik tizimida suzuvchilamisa ralashvayo‘naltirish. Toshkent - 2015.

29. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilaming tezkorlik sifatini rivojlantirish. -Toshkent-2015.

INTERNET SAYTLARI

1. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию

2. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию

3. <http://swimming.hut.ru> - учебные материалы по плаванию

	MUNDARIJA	
	KIRISH	5-9
	I BOB. SUZISH VA UNI RIVOJLANISH TARIXI	
1.1.	Suzish va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	10
1.2.	Markazlashgan Rusda suzish	15
1.3.	1918-1941 yillarda O‘zbekistonda suzishning rivojlanishi.	21
1.4.	Ikkinchi jahon urishi 1941-1945 yillarida O‘zbekistonda suzishning taraqqiy etishi.	28
1.5.	1946-1990 yillarga qadar O‘zbekistonda suzishning rivojlanishi	30
1.6.	Mustaqillikdan so‘ng O‘zbekiston Respublikasida suzish sport turi	44
	II BOB. SUZISH MASHG‘ULOTI JARAYONIDA SUV GIGIENASINING SUZUVCHILAR UCHUN AHAMIYATI. SUVNING FIZIK XOSSALARIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR.	
2.1.	Shugullanuvchilar uchun suv gigienasining ahamiyati.	54
2.2.	Suvni tozalash va zararsizlantirish usullari.	55
2.3.	Suvni dezinfeksiya (zararsizlantirish) qilish.	57
2.4.	Suv havzalaridagi suvga qo‘yiladigan gigienik talablar	57
2.5.	Suvni flora va faunasi.	61
2.6.	Ochiq suv havzalariga qo‘yiladigan asosiy gigienik me‘yorlar va talablar.	62

2.7.	Sun'iy suv havzalariga qo'yiladigan asosiy gigienik talablar.	63
2.8.	Suvning fizik xossalari umumiy tushunchalar	64
2.9.	Dinamik va statik suzish haqida umumiy tushuncha	65
2.10.	Suzuvchining anatomik va fizilogik xususiyatlari.	67
2.12	Suvning suyuqlik qarshiligi	68
	III BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARINING RIVOJLANISH TARIXI	
3.1.	Sportcha suzish usulariga umumiy xarakteristika	74
3.2.	Yangi suzish texnikasining keyingi rivojlanishiga tavsif	76
	IV BOB. SUZISH USULLARI TEXNIKASIGA UMUMIY TUSHUNCHALAR	
4.1.	Ko'krakda krol usuli bilan suzish texnikasiga umumiy tushunchalar	82
4.2.	Chalqanchasiga krol usul texnikasi	87
4.3.	Delfin usulida suzish texnikasi	92
4.4	Brass usul texnikasi	96
	V BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARIDA STARTDAN CHIQISH VA BURILISH TEXNIKASIGA UMUMIY TAVSIF	
5.1.	Start haqida umumiy tushunchalar	103
5.2.	Erkin holatdagi suzuvchining holati	105
5.3.	Suvga kirish va suzish	107

5.4.	Burilish texnikasi	109
5.5.	Suzishni texnik asoslari	111
5.6.	Suzishni boshlang'ich o'rgatish etapi.	117
	VI BOB. SUZISHNI O'RGATISHDA QO'LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI	
6.1.	Suzishmashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan metodlar	123
6.2.	Bolalarni mashg'ulotga tayyorlash va ularga gigienik shart-sharoit yaratish .	126
6.3.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari suzish mashg'ulotini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.	128
6.4.	Umumiy o'rta ta'lim maktablarining har xil suv havzalarida o'tkaziladigan suzish mashg'ulotini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	130
6.5.	Suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari	135
6.6.	Mashgulot uchun anjom va uskunalar	137
6.7.	Mashgulotlarning xavfsizligini ta'minlash	139
	VII BOB. CHO'KISH HAQIDA UMUMIY XARAKTERISTIKA	
7.1.	Cho'kish turlari	142
7.2.	Cho'kayotgan odamni qutqarish usullari.	158
7.3.	Sun'iy nafas oldirish texnologiyasi	161
	VIII BOB. SUZISH MASHG'ULOTI JARAYONIDA	

	JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH	
8.1.	Suzishda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi	165
8.2.	Suzish mashg‘uloti jarayonida kuch qobiliyatlarini rivojlanishi va kuch turlari.	171
8.3.	Suzuvchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish va tarbiyalash metodikasi.	183
8.4.	Tezlik qobiliyatidarasini rivojlantirish omillari	184
8.5.	Tezkorlikda sezish harakatini rivojlanishi	185
8.6.	Egiluvchanlik haqida tushuncha.	187
8.7.	Egiluvchanlikning turlari va o‘lchov mezoni	191
8.8.	Suzuvchilarda egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.	193
8.9.	Suzuvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasining vazifalari va vositalari.	194
8.10.	“Harakatlarni muvofiqlash”, “muvofiqlash layoqatlari” ya’ni chaqqonlik tushunchalarining ta’rifi	199
8.11.	Chaqqonlik – muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida	203
8.12.	Suzuvchilarda chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi	207
8.13.	“Vaqtini his qilish”, “Fazoni his qilish” va “Mushak kuchlanishlarini his qilish” ni takomillashtirish.	209
8.14.	Suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirish. Charchash va	210

	chidamlilik	
8.15.	Chidamlilikning namoyon bo‘lish	213
8.16.	Suzishda chidamlilikni rivojlantirish metodikasi	215
8.17.	Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi.	219
8.18.	Suzish bilan guruhlarda shug‘ullanish.	220
8.19.	O‘yin - suzishni o‘rganish vositasi ekanligi	221
8.20.	Suvning xususiyati bilan tanishishga yo‘naltirilgan o‘yinlar	224
	Xulosa va takliflar	228
	Fanning o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan pedagogik texnologiyalar	231
	Glossariy	238
	Testlar	240
	Ilovalar	243
	Foydalanilgan adabiyotlar	313

	СОДЕРЖАНИЕ	
	Введение	5-9
I ГЛАВА. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ		
1.1.	Цель издачаи предмета плавания и её преподавания	10
1.2.	Плавания в Древном Руси	15
1.3.	Развития плавания в Узбекистане 1918-1941 г	21
1.4.	Развития плавания в Узбекистане во время второй мировой войны 1941-1945	28
1.5.	Развития плавания в Узбекистане до 1946-1990 году	30
1.6.	Развития плавания в Узбекистане после независимости	44
	II ГЛАВА. ЗНАЧЕНИЯ ВОДНОЙ ГИГИЕНЫ НА ЗАНЯТИЯХ С ПЛОВЦОМ. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИЙ СВОЙСТВА ВОДЫ	
2.1.	Значения водной гигиены с занимающейсями	54
2.2.	Методы дезинфекция воды	55
2.3.	дезинфекция воды	57
2.4.	Гигиенический требования в бассейнах	57
2.5.	Флора и фауна воды	61
2.6.	Гигиенический нормы и требования в на открытых бассейнах	62
2.7.	Гигиенический нормы и требования в на открытых водоёмах	63

2.8.	Общие понятия физических свойства воды	64
2.9.	Общие понятия динамический и статический плавания	65
2.10.	Анатомо-физиологический особенности пловцов	67
2.12	<i>Правила поведения на воде и требования безопасности</i>	68
	III ГЛАВА. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВИДА ПЛАВАНИЯ	
3.1.	Общая характеристика спортивного плавания	74
3.2.	Развитие и понятия новой техники плавания	76
	IV ГЛАВА. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	
4.1.	Техника плавания способом кроль на груди	82
4.2.	Техника плавания способом кроль на спине	87
4.3.	Техника плавания способом баттерфляй	92
4.4	Техника плавания способом брасс	96
V ВОВ. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ		
5.1.	Старт с тумбочки	103
5.2.	Старт из воды	105
5.3.	Старт из воды	107
5.4.	Техника выполнения поворотов	109

5.5.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди	111
5.6.	Начальный этапы обучения плавания	117
	VI ВОВ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ	
6.1.	Методы обучения и тренировки	123
6.2.	Занятия плаванием с детьми	126
6.3.	Методы и организация плавания в дошкольной учреждениях	128
6.4.	Методы и организация плавания в школе	130
6.5.	Меры и безопасность на занятиях в плавания	135
6.6.	Оборудования на занятии	137
6.7.	Организовать безопасности на занятиях	139
	VII ГЛАВА. ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ	
7.1.	Плавание в экстремальных условиях	142
7.2.	Спасение тонущих	158
7.3.	Последовательность действий при спасении тонущих вплавь. Спасательные средства и их применение	161
	VIII ГЛАВА. РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАНИЯ	
8.1.	Развивать физических качеств на занятиях	165
8.2.	Силовые способности	171
8.3.	Скоростные способности	183

8.4.	Средство развития скоростные способности	184
8.5.	Развивать скоростные способности при движении	185
8.6.	Понятия о гибкость	187
8.7.	Виды гибкость	191
8.8.	Факторы развития гибкости пловцов	193
8.9.	Средство и методы развития гибкость	194
8.10.	Понятия о координация	199
8.11.	Развивать координация движения	203
8.12.	Методика развития координации движения пловцов	207
8.13.	Средство координации движения	209
8.14.	Развития выносливость у пловцов	210
8.15.	Методы и обучения	213
8.16.	Методика обучения выносливость на занятиях	215
8.17.	Техническая подготовленность пловцов	219
8.18.	Физическая подготовленность пловцов	220
8.19.	Игры с элементами прикладного плавания	221
8.20.	Игры на воде	224
	Выводы и предложения	228
	Применения педагогическая технология на занятия	231
	Глоссарии	238
	Тесты	240

	Примечание	243
	Использованные литературы	313