

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ  
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА  
РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ  
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ  
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ  
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА  
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА  
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**“ТАСДИҚЛАЙМАН”**

Марказ директори

И.А.Турсуналиев

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2015 йил

**МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (СУЗИШ) МОДУЛИ  
ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

*Тузувчи: п.ф.н., Садиқов А.Ғ.*

## МУНДАРИЖА

<b>1. ИШЧИ ДАСТУР.....</b>	<b>3</b>
<b>2. КАЛЕНДАР РЕЖА .....</b>	<b>10</b>
<b>3. МАЪРУЗАЛАР МАТНИ.....</b>	<b>11</b>
<b>1-мавзу.</b> Сузиш турларини таъсифи.....	11
<b>2-мавзу.</b> Сув спорт турларининг ривожланиш босқичлари.....	19
<b>3-мавзу.</b> Сузиш спорт турларининг ўргатиш замонавий техникаси ва воситалари.....	29
<b>4-мавзу.</b> Амалий сузишга ўргатишнинг замонавий услублари.....	46
<b>5-мавзу.</b> Олий таълим муассаларида сузиш машғулотини ўтказиш методикаси.....	62
<b>6-мавзу.</b> Сузиш спорт иншоотлари, мусобақа ўтказиш қоидалари ҳамда расмийлаштириш тартиби.....	92
<b>6. ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>117</b>

## ИШЧИ ДАСТУР

### Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (сузиш)” **модулининг мақсади:** педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малака ошириш курс тингловчиларини сузишни жисмоний тарбия ва спорт тизимидаги ўрни, сузишнинг умумий асослари, мусобақа фаолияти, ўргатиш методлари, воситалари ва принциплари бўйича назарий ва амалий билимларини такомиллаштиришдан иборат.

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (сузиш)” **модулининг вазифалари:**

- сузиш назарияси ва усубиётига оид касбий-педагогик билим, малака ва кўникмаларни мукамал ўзлаштириш;

- олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган педагогик кадрлар касбий-педагогик маҳоратини такомиллаштириш;

- сузиш техникасига хос ҳаракатларга ўргатиш, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш;

- спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш бўйича илмий-педагогик билимлар беришдан иборат.

### Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (сузиш)” курсини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

#### Тингловчи:

- сув спорт турларини ва сузиш техникасини умумий асослари;

- сув спорт турларини ва сузиш техникасини ривожланиш босқичлари;

- сузиш воситаларини, тамойилларини ва услубларини;

- сузиш бўйича машғулотларнинг мазмунини, шаклини ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;

- сузиш бўйича машғулотларини олиб бориш асослари;

- сузиш бўйича мусобақа қоидалари ҳақида сув хавзанинг халқаро талабларга жавоб берадиган стандартлари ҳақида **билимларга эга бўлиши;**

#### Тингловчи:

- сузиш замонавий техникаси бўйича машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш;

- сув спорти турларида қўлланиладиган машқлар орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- сузиш бўйича мусобақаларини ташкил қилиш;

- сузиш машғулотларининг мазмуни, шакли ва уларнинг тузилиш қонуниятлари;

- сузиш машқлар техникасига ўргатиш босқичлари;

- амалий сузиш техникаси бўйича машғулотларини ташкил қилиш;

- сузиш бўйича мусобақаларда ҳакамлик қилиш **кўникмаларини эгаллаши;**

#### Тингловчи:

- сузишни ўргатишда хато ва камчиликларни баҳолаш;

- сузишга хос техника ҳаракатларни такомиллаштириш;
- машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш, спортчиларни тайёргарлик ҳолатларини назорат қилиш;
- амалий сузиш техникаси бўйича машғулотларини ўтказиш **малакаларини эгаллаши;**

#### **Тингловчи:**

- сузиш техникасига ўргатишда педагогик принципларга риоя қилиш;
- сузиш бўйича машқларни ўргатиш кетма – кетлигини қўллаш;
- сузиш воситаларидан фойдаланишда шуғулланувчилар ёши жинси ва тайёргарлигига асосланиш;
- сув спорт турларига хос махсус машқлардан жисмоний сифатларни ривожлантиришда фойдаланиш;
- сузишни ўргатишнинг замонавий усуллари асосида ўргатиш;
- сузиш бўйича мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

#### **Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (сузиш)” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий спорт анжомлари ва компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотларда анъанавий ўқитиш (ўргатиш) услубларидан ташқари қуйидаги инновацион педагогик технологиялардан кенг фойдаланилади: муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўллари излаб топиш; “ақлий ҳужум”; “экспресс тест-савол ва жавоб”; “ташкilotчилик, тадбиркорлик ва турли ролларни ижро этиш” ўйинлари; “кейс-стади – муайян вазиятни танлаш ва ушбу вазиятдан чиқишга ўргатиш”; ўқув видеофильмларини намоёниш этиш назарда тутилади.

#### **Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

“Махсус фанларни ўқитиш методикаси (сузиш)” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиёти” ва “Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари)” “ўқув модули билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг сузишни ўқитиш методикаси бўйича касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

#### **Модулнинг олий таълимдаги ўрни**

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар сузиш бўйича машғулотларини олиб бориш асосларини ўрганиш, уларни таҳлил этиш, амалда қўллаш ва баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

## Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			Мустақил таълим
			Жами	Назрий	Амалий машғулот	
1.	Сузиш турларини таъвсифи	2	2	2		
2.	Сув спорт турларининг ривожланиш босқичлари	2	2		2	
3.	Сузиш спорт турларининг ўргатиш замаонавий техникаси ва воситалари	2	2		2	
4	Амалий сузишга ўргатишнинг замонавий услублари	2	2	2		
5	Олий таълим муассаларида сузиш машғулотини ўтказиш методикаси	2	2		2	
6	Сузиш спорт иншоотлари, мусобақа ўтказиш қоидалари ҳамда расмийлаштириш тартиби	2	2		2	
		12	12	4	8	

## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

### 1-Мавзу: Сузиш турларини таъвсифи Режа

1. Сузиш спорт турларининг тарихи
2. Сузиш турларининг мақсад ва вазифалари
3. Сузиш турларининг техника асослари

Сузиш спорт турлари. Сузиш турларининг мақсад ва вазифалари. Техниканинг координацион, биомеханик, аэродинамик ва киниматик хусусиятлари. Модел техника, индивидуал техника ва рационал техника. Техниканинг мукамаллиги, ҳар томонламалиги ва барқарорлиги.

Индивидуал техника, жамоа эстафета жараёни техникаси. Техниканинг психологик хислатлар билан боғлиқлиги. Мусобақа дистанциясини тўғри тақсимлаш. Стратегияни тактикага асосланиши, стратегик режа ва уни тактик усуллар асосида ижро этилиши. Стратегияни таъминловчи омиллар.

## **2-Мавзу: Амалий сузишга ўргатишнинг замонавий услублари**

### **Режа**

- 1. Амалий сузишнинг мақсад ва вазифаси**
- 2. Амалий сузишнинг техника асослари**
- 3. Биринчи ёрдам кўрсатиш**

Амалий сузиш ва унинг мақсад ва вазифалари. Амалий сузиш техникасининг координацион ҳаракатларини тўғри бажара олиш ҳамда биомеханик, аэродинамик ва киниматик хусусиятлари. Техниканинг мукамаллиги, ҳар томонламалиги ва барқарорлиги.

Амалий сузиш индивидуал техникакаси, транспартировка техникаси. Чўкувчини хавзадан чиқариш. Биринчи ёрдам кўрсата билиш ва чўкишларнинг турлари.

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

### **1-Мавзу: Сув спорт турларининг ривожланиш босқичлари.**

#### **Режа**

- 1. Сув спорт турларининг келиб чиқиши.**
- 2. Сув спорт турларининг тавсифи.**
- 3. Сув спорт турларининг мусобақа жараёнини ўтказилиши.**
- 4. Сув спорт турларини Ўзбекистонда ривожланиши.**

Сув спорт турларининг халақаро федерацияси (FINA). Сув спорт турларининг халақаро федерациясига кирган спорт турлари (сузиш, синхрон сузиш, ватерполо, сувга сакраш ва очик хавзада сузиш). Сув спорт турларининг пайдо бўлиши, техник асослари, мусобақа жараёни ёритиб бериш. Мустақилик давирда кўрсатган юқори натижаларни таҳлил қилиб чиқиш.

Сув спорт турларида қўйидаги услублар асосида ўргатилади: ҳаракат кўникмасига тўлиқ ҳолда ўргатиш; ҳаракат кўникмасини қисмларга бўлиб ўргатиш; ҳаракат кўникмасини такрорлаш; ўйин услуби; мусобақа услуби.

Ўргатиш воситалари: тайёрлов, ёрдамчи, ёндоштирувчи, тақлидий ва асосий машқлар.

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган принциплар. Онглилик ва фаоллик, мунтазамлик, узвийлик, изчиллик, мутаносиблик, мукамаллик, юкламаларни (тўлқинсимон) тартибда ошириш.

### **2-Мавзу: Сузиш спорт турларининг ўргатиш замонавий техникаси ва воситалари**

#### **Режа**

- 1. Сузиш спорт турларига ўргатиш босқичлари.**
- 2. Сузиш спорт турларига қўлланиладиган ўргатиш услублари.**
- 3. Сузиш спорт турларига қўлланиладиган ўргатиш воситалари.**

Сузиш спорт турларига ўргатиш жараёни 4 босқичдан иборат. Биринчи босқич - ўргатиладиган ҳаракат кўникмаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш;

иккинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига соддалаштирилган шароитда ўргатиш; учинчи босқич - ҳаракат кўникмаларига мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш; тўртинчи босқич - ўргатилган ҳаракатларни мукамаллаштириш ва сузиш жараёнида қўллаш.

Сузиш спорт турларига ўргатиш услублари. Ҳаракат кўникмасига тўлиқ ҳолда ўргатиш, ҳаракат кўникмасини қисмларга бўлиб ўргатиш, ҳаракат кўникмасини такрорлаш, ўйин услуби ва мусобақа услуби.

### **3-Мавзу: Олий таълим муассаларида сузиш машғулотини ўтказиш методикаси**

#### **Режа**

- 1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.**
- 2. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.**
- 3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб-тестлари.**
- 4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.**

Машғулотлар уч қисмдан иборат бўлиб ўз ичига тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларини киритади. Машғулотнинг тайёргарлик қисмида мувофиқ сузиш хос жисмоний ва психофункционал имкониятларни асосий юкламаларга тайёрловчи машқлар. Машғулотнинг асосий қисмида қўйилган вазифаларга мувофиқ ҳаракат кўникмалари-техникаси ва тактикаси шакллантириш. Машғулотнинг якуний қисмидаги жисмоний ва психофункционал имкониятларни тикловчи машқлар қўлланилади ҳамда мустақил тайёргарлик топшириқлари.

Машғулот юкламаларининг ички кўрсаткичлари функционал органларнинг фаолиятини ифодалайди, ташқи кўрсаткичлари эса жисмоний сифатлар ва ҳаракат усулларини ижро этиш сифати.

Машғулот юкламалари педагогик, тиббий-биологик ва психологик услуб-тестлар ёрдамида назорат қилиш.

Назорат натижалари юкламалар шиддати ҳажмини меъёрлаш, табақалаштириш ва шу асосда машғулотни бошқариш.

### **4-Мавзу: Сузиш спорт иншоатлари мусобақа ўтказиш қоидалари ҳамда расмийлаштириш тартиби**

#### **Режа**

- 1. Жаҳон стандартларга жавоб берадган сузиш иншоотларни ёритиб бериш.**
- 2. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.**
- 3. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.**

Мусобақалар давомида ижро этиладиган техник-тактик усуллар, уларнинг ҳажми ва шиддати назорати. Сузиш иншоотларни гигиеник ҳолатлари, стандартларини аниқлаш, хато ва камчиликларни бартараф этиш.

## **АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

### **Ўзбекистон Республикаси Қонунлари**

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2012.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни // Халқ сўзи, 2000 йил 28 июнь.

3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 29 август.

### **Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Қарорлари**

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майдаги “Олий таълим муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан яхшилаш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1533-сон Қарори.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони.

### **Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари ва Ўзбекистон Республикаси вазирликларининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари**

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2006 йил 16 февралдаги “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва уларни малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 25-сонли Қарори.

7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 26 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги 278-сонли Қарори.

8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2014 йил 2 декабрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишнинг замонавий тизимини яратиш тўғрисида”ги 327-сонли Қарори.

9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2014 йил 18 декабрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тартиби тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги 347-сонли Қарори.

### **Дарсликлар ва ўқув қўлланмалар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. - 76 с. ил.

3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа,

4. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.

5. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогикик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.

6. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - B. 264.

7. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 b.



8. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт. 1998.- №1. 36-37 б.

9. Ливицкий А. Н., Краснова Г.М. Экспериментальное обоснование целостного метода обучения плаванию кролем на груди // Педагогик таълим. 2003.- №2. С 55-54.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.

11. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 13. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.

14. Рахматов Н.А., Туйчибаев М.У., Кудратов Р.К. Спорт биокимеси. - Т., 2006.

15. Родионов А.В., Керимов Ф.А. Практика психологии спорта. - Т.: Лидэр Пресс, 2008. - С. 236.

16. Содиков А.Г. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.

17. Жисмоний тарбия во спорт соҳасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

#### **Интернет сайтлари**

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.fina.org](http://www.fina.org)

## Календар режа

№	Мавзулар	Машғулот тури	Соати	Ўтказилиш муддати
1.	Гимнастика машқлари техникасини ўргатиш босқичлари ва услубияти.	Маъруза	2	Еттинчи хафта
2.	Олий таълим муассасаларида гимнастика дарсини ўтказиш методикаси.	Маъруза	2	Еттинчи хафта
3.	Гимнастика дарс қисмларини ўтказиш методикаси ва воситалари.	Амалий	2	Еттинчи хафта
4.	Гимнастика дарсларида амалий гимнастика воситаларини қўллашнинг самарали воситалари.	Амалий	2	Еттинчи хафта
5.	Гимнастикани кўпкураш турлари машқларини ўргатишнинг замонавий услублари.	Амалий	2	Еттинчи хафта
6.	Гимнастиканинг соғломлаштирувчи-Ривожлантирувчи турларини ўтказиш методикаси.	Амалий	2	Еттинчи хафта

# МАЪРУЗАЛАР МАТНИ

## 1-Мавзу: Сузиш турларини таъвсифи Режа

1. Сузиш спорт турларнинг тарихи
2. Сузиш турларининг мақсад ва вазифалари
3. Сузиш турларининг техника асослари

**Таянч иборалар:** Кўкракда кроль усули, чалканча крол усули, брасс усули, баттерфляй, дельфин, комплекс сузиш, эстафета.

### Сузиш спорт турларнинг тарихи

Кўкракда сузиш-сузишнинг тез ва оммалашган усулларидан биридир. Бу усул олимпиада программасига кўра 10 турга 8 та шахсий биринчилик ва 2 эстафета мусобақасига ажратилади.

Кўпгина мамлакатларда кўкракда сузиш спортчиларни тайёрлашда уларнинг қайси сузиш усулини танлашидан қатъи назар бошланғич таълим ва умумий сузиш программасига киритилган. Кўкракда сузиш сузишнинг асосий усуллардан бири сифатида XX аср бошларида қўллана бошланди.

1908 ва 1912 йиллардаги олимпиада ўйинларида кўкракда сузиш усулини тугалланган вариантини биринчи бўлиб Австралиялик сузувчилар қўллашган. Улар кўкракда сузишнинг тўрт ва икки зарбли усули техникасидан фойдаланганлар. Бунда сузувчи бошини сув сатҳидан юқорида тутиши, қўлларини тирсакдан букиб тез ва қисқа этиши, оёқларини тизадан букиб панжалари билан кучли депсиниш (бунда сонлар жипслашган ва ҳаракатсиз ҳолда бўлади) билан фарқ қилган.

Қизлар кролнинг икки зарбли сузиш техникасини такомиллаштира олдилар. Улар 1974 йил бошларида 800 м ва 1500 м масофага сузиб, жаҳон натижаларини оширишди. Аёллардан фарқли ўларок, узоқ йилларгача кролнинг икки зарбли техникасида бирорта ҳам кўзга кўринарли еркаклар вакили учрамади. Фақат 1973 йилги Жаҳон чемпионатида 14 ёшли Австралиялик ўқувчи С.Холланд бу техникани қўллади, холос. Мехико олимпиадасида барча саккизта шахсий мусобақалар программасига кўра еркин усулда сузиш ғолиблари орасида олти зарбли усулни қўллаган бирорта ҳам спортчи бўлмади. " Мюнхен олимпиадасида олти зарбли кролни қўллаган спортчилар устун келишди. Улардан 8 таси мусобақа совриндори, шу жумладан бештаси олтин медал (эстафета ҳисобга олинмайди) совриндорлари бўлишди. АҚШ командасидан еркаклар орасидан еркин усулда иккита эстафетанинг ғолиби М.Тейлер кролнинг 4 зарбли усулини қўллади. Бошқа ҳамма спортчилар 6 зарбли кросс билан суздилар. Ҳатто М.Тейлор ҳам 200 м масофанинг финиш чизиғида 6 зарбли усулга ўтди. Шунга ўхшаш ҳолат 1973 йилги Белград Жаҳон чемпионатида . ҳам қайтарилди. Бу ерда фақат ғолиб, италиялик аёл Н.Коллигарис 800 метр масофага ҳам ва Австралиялик С.Холланд 1500 метр масофага кросснинг кам зарбли техник вариантини қўллашди. Мюнхен ва Белградда кросснинг икки ва тўрт зарбли вариантдан фойдаланган кўпгина спортчилар кумуш ва бронза медали совриндорлари бўлишди.

### **Крол усулида чалқанча сузиш техникасининг ривожланиши.**

Чалқанчасига сузиш биринчи марта программага 1904 йилги олимпиада ўйинларида киритилган. Бу усулда 1924 йилдан бошлаб аёллар ҳам мусобақалаша бошлашган. Еркаклар ва аёллар учун олимпиада масофалари 100 метр еди. 1964 йилги Токио олимпиадаси даврида еркаклар учун 100 метр масофа 200 метрга ўзгартирилди. 1968 йилги олимпиада ўйинларидан бошлаб еркаклар ва аёллар икки масофада 100 метр ва 200 метрда мусобақалаша бошлашди. Ҳозирги замон крол усулида чалқанча сузиш техникасининг вужудга келиши 1936 йил олимпиада чемпиони, америкалик А.Кифер, япониялик сузувчилар оёқнинг актив ҳаракатини ва гавданинг текис ҳолатини ўзлаштирди.

Собиқ совет спортчилари А.Алёшина ва Н.Борисов урушгача бўлган даврда крол усулида чалқанча сузиш техникасини яхши ўзлаштирган едилар. 1935 йилда уларнинг 400 метр масофага сузишга еришган натижалари жаҳон кўрсаткичидан юқори яъни 6.07,2 ва 5.24,3 еди. Урушдан кейинги йилларда чалқанча сузиш такомиллаша борди. Кўпгина сузувчилар 1948 йилги олимпиада ўйинларидан кейин қўлни тирсак бўғинидан букиб эша бошлашди (қўлиар фақат эшишнинг иккинчи ярмида букилади ва ростланади) бу эса сузиш тезлигини оширади.

### **Брасс усули ҳақида маълумот.**

Брасс мустақил спортга сузиш усули сифатида ИИИ олимпиада ўйинларида (1904 йил Сент Луис) намоён бўлди. ИВ олимпиадада 200 мефсга ва XIX олимпиада ўйинлари программасига 100м масофага шу усулда сузиш киритилди. Брасс усулида сузиш техникаси ривожланишининг тарихи уч босқичдан иборат: Биринчи босқич (1904-1935 йиллар) оёқ ҳаракати қўл ҳаракатидан самаралироқ деб ҳисобланган. Оёқ ҳаракатининг самарасини ошириш учун имком бориша уларни кенг ёзиш ва тизза бўғимидан букиш 12тавсия қилинган. Эшиш қўлларни букмасдан кенг ёзилган ҳолда ёнга, горизонтал юзада ҳаракатлантириб бажарилган. Умуман оёқ ва қўл ҳаракатлари координатсиясининг алоҳида бажарилиши (қўлларнинг эшиш ҳаракатидан сўнг оёқлар бирлаштирилган) қисқа вақтли пауза (сирпаниш) ва эшиш пайтида нафас олиш билан характерланган. 30-йиллар бошларида брасс усулида сузувчилар классик услубнинг асосий элементларини намоёйиш қилганлар. Бунда гавданинг горизонтал ҳолати, қўлларнинг актив ишлаши, оёқларнинг орқа ёъналишида айлана бўйлаб эшиши ва қўлиар эшиш ҳаракатининг бошланишида нафас олиниш билан характерланган. Мусобақа қоидаси такомиллашмаганлиги сабабли қўлиар билан сонгача эшиш, қўлларни ҳаводан олиб ўтиш каби элементлар техникаси вужудга келди.

**Брасс усулида сузиш техникаси такомиллашувининг иккинчи босқичида (1935-1953 йиллар) янги сузиш усули «баттерфляй» келиб чиқди. Натижада олдинги брасс истиқболсиз бўлиб қолди.**

1953 йили мусобақа қоидаларига аниқлик киритилди. Халқаро сузиш федератсияси қарори билан брасс ва баттерфляй мустақил спортча сузиш усули сифатида ажратилди. 1953 ва 1954 йиллари совет сузувчиси В.Минашкин 100 м

масофага брасс усулида сузишда жаҳон рекордини уч марта янгилади. (1,11,9 1.11,2) у қўл ва оёқ ҳаракатлари орасидаги паузани ёъқотиб, икки циклда бир марта нафас олиш билан ҳаракатларни тез суръат билан бажарди. 60-йиллар бошида брасснинг янги варианты вужудга келди. Собик совет сузувчиси Г.Прокопенко, америка спортчиси У.Малликен ва Ч.Ястремски, япон сузувчиси К.Исакилар брасснинг янги, тезкор вариантыни бошлаб бердилар. Бу вариантда гавда юқори ҳолатда тутилиб, нафас олиш эшишнинг охирида бўлар, оёқ ҳаракатлари қисқа амплитудада ва юқори суръатда ўтказилар еди.

Собик совет сузувчилари Г.Прокуменшчиковнинг техникаси ҳам ишончли, мақсадга мувофиқ, самарали бўлган. Шунингдек Н.Папкин, А.Чозайтис, М.Кошечая, М.Юрченя, Л.Русанова, Ю.Богданова, Л.Качюшите, С.Варгановалар сузиш мактабининг яхши анъаналарини давом еттирдилар. Қисқа амплитудадаги эшиш ҳаракати, қўл ва оёқ, ҳаракатларидаги паузанинг ёъқлиги, эшиш охирида тез нафас олиниши катта куч ва юқори суръат-замонавий брасс техникасига хос ҳислатлар ана шулар билан ҳарактерланади.

### **Баттерфляй (делфм) усули ҳақида маълумот**

Баттерфляй усулида сузишнинг келиб чиқиш ва ривожланиши брасс усули билан боғлиқ. 1928 йилги ИХ Олимпиада ўйинларида биринчи марта филиппинлик Т.Инделфонс сонгача эшиш ҳаракатини намойиш қилиб (200м-2.56,4), бронза медали совриндори бўлган. 1934 йили собик совет сузувчилари В.Уваров, Д.Владимировлар бурилиш деворига яқинлашганда қўлларини ҳаводан олиб ўтишни қўллашди. Шундан бошлаб баттерфляй номи келиб чикди. 1935 йил феввалида Америкалик Е.Хиггинс 100 м га биринчи марта баттерфляй усулида сузиб 1.10.8 натижа билан жаҳон рекордини 1,6 секундга яхшилади. Брасснинг варианты устида совет сузувчиларидан С.Бойченко ва Л.Мешковлар иш олиб боришди. 1935 йилнинг кузида С.Бойченко 100 м га баттерфляй усулида сузиб, 1.08,0 натижа билан янги жаҳон биринчилигини қўлдан бой беришмади. Баттерфляйнинг устунлиги ХВ олимпиада ўйинларида (1952) маълум бўлди. Бу 200 м финал сузишларида иштирокчиларнинг баттерфляй усулини қўллашига олиб келди. Шу сабабдан 1953 йил январдан бошлаб халқаро сузиш федератсияси қарори билан баттерфляй мустақил сузиш усули сифатида ажратилиб, оёқ ҳаракатларини вертикал юзада юқоридан пастга ёъналишда бажаришга рухсат берилди.

Баттерфляй техникасининг кейинги такомиллашган варианты венгер сузувчиси Д.Тумпек номи билан боғлиқ. У оёқ ҳаракати тарзини ўзгартириб, 1954 йили жаҳон рекордини -1.02,0 қўлга киритди. Баттерфляй усулида сузиш техникасининг тезкор усули «делфин» деб номланади Бунда гавда ва оёқлар вертикал юзада тўлқинсимон ҳаракатни бажарган. ХВИ Олимпиада

ўйинларида (1956) ҳамма спортчилар делфин усулида сузган. Кейин (1957-1960) спортча сузиш усули баттерфляй (делфин) техникаси ривожлантирилди.

Таянч иборалар

Ҳозирги замон олимпия дастури, сузишнинг олимпия ўйинларига киритилиши, жаҳон сузиш федератсияси, спортча сузиш турларига ўзгартиришлар киритилиши, янги сузиш турларининг келиб чиқиши.

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигини илк йиллариданоқ соғлом авлод тарбиялашни устувор вазифаларидан деб белгилади. Соғлом ва юксак маънавиятли бугунги авлод миллатимиз ва давлатимиз келажаги пойдеворидир.

Юртбошимиз “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ, албатта ўзини келажагини барпо этади” – деб айтиб ўтган еди.

Ҳозирги замонда илмий – техника жадвал ўсиши шароитида организмни атроф муҳитга мослашиш масалалари кўндаланг бўлиб турибди. Айниқса, бу гаплар ёш организмга таълуқликдир. Худди шу даврга келиб ҳаётий зарур бўлган малака ва ҳаракатларни ўзлаштириш ва уларни бойитиш кузатилади.

Келгусида одамнинг ўзини яхши ҳис қилиши ва соғлом бўлиб юриши Президентимиз айтганларидек ҳар бир киши “ўз саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиши маданиятини ёшлигидан, оила, мактаб, маҳалла соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак” деган гапларига боғлиқ бўлиб қолади.

Сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Баданни жисмонан чиниқтиришда, организмни янада соғломлаштиришда унинг фойдаси беқиёсдир. Чунки боланинг ҳам, катта кишининг ҳам сувда сузганда бир неча эмас, балки барча мушаклар системаси ҳаракатга тушади, одам гавдаси бир бутун ҳолда мутаносиб ривожланади. Сузиш билан мунтазам шуғулланиб келаётган боланинг бўғимлари ҳаракатчан, мустаҳкам, бир меъёрда ҳаракатланадиган, пайлари, мушаклари яхши тараққий этган бўлади.

Айниқса, одам гавдасининг сувда горизонтал ҳолда ҳаракатланиши, унинг тик туриб бажарган ҳаракатларидан маълум даражада фарқ қилади. Боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган машқлари унинг пай, мушак ва бўғимларига бир томондан таъсир кўрсатади.

Гавданинг расо ва дадл бўлиб ривожланишида, айниқса умуртқа поғонаси қийшайиб қолишининг (сколиознинг) олдини олишда сузишнинг аҳамияти жуда каттадир. Шу сабаб ҳам сузиш умуртқа поғонаси касалликларини даволашда кенг тавсия қилинади.

Сувда сузиш организмни чиниқтириш манбаи ҳамдир. Буни албатта, дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ўзининг

физик хоссалари, яъни иссиқликни ўта ўтказувчанлиги, катта иссиқлик сиғимига ега эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллатиб қўйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда ҳар куни, муайян шарт- шароитда, боланинг ёшига, соғлиғига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, баданни ҳўл чойшабга ўраш кабилар киради. Баданни ҳўл сочиқ билан артганда сув унга енгил – елпи таъсир кўрсатади, бардам қилади, қон айланишини, моддалар алмашинувини оширади.

Сув ҳарорати 28-27° бўлиши лозим. Катта гигиеник ва амалий аҳамиятга ега бўлган сузиш одамларни жисмонан чиниқтириш билан бирга организмга ҳар жиҳатдан ижобий таъсир кўрсатади. Сузиш билан мунтазам шуғулланиш мускулларнинг уйғун ривожланиши, юрак – томир ва нерв системаси ҳамда нафас органларининг нафас органларининг соғлом бўлишига ёрдам беради.

Ватанимизда сув спорти турлари бўйича иншоотлар сонининг кўпайиши билан бир вақтда, шу спорт тури билан шуғулланувчилар сони ҳам йилдан – йилга ортиб бормоқда. Айниқса, болалар ва ўсмирларни сузиш спортига қизиқтириш ва ўргатишга алоҳида аҳамият берилмоқда.

Ҳозирги вақтда мамлакатимизда сузиш спорти соҳасида амалга оширилаётган ишлар кўлами жуда кенг.

Сузиш – одамнинг сувда ўз кўли ва оёқлари ҳаракати кўмагида силжишидир. Сузиш спорти ўзининг ёналиш ва мақсадларига кўра спортча, амалий, синхрон, кўнгил очиш ўйинлари, сув тўпи сувга сакраш каби турларга бўлинади.

Жумладан спортча сузишни олиб кўрайлик. Спортча сузиш мусобақалашадиган масофани махсус мосламаларсиз, мусобақа қондаси билан чекланган ҳаракат техникасидан фойдаланиб сузиб ўтиш демакдир. Ҳар бир усулда қўлланиладиган ҳаракатлар техникаси эса мусобақа қондалари, кўйилган маълум талаблар асосида бажарилади.

Одатда, масофани еркин усул билан сузиб ўтишда – енг тезкор бўлган “крол” усулида кўкракда сузиш қўлланилади. “Крол” усулида кўкракда сузиш кўли ва оёқларнинг навбатма – навбат бажариладиган тўхтовсиз ҳаракатлари билан ифодаланилади.

Унда, гавда сув юзида деярли горизонтал ҳолатда жойлашади. Қўлларнинг сувни эшишга тайёргарлик ҳаракати сув юзида, ҳавода бажарилади. Бу усул фақат 50 м дан 1500 м гача бўлган масофаларда қўлланиб қолмасдан, балки узоқ масофаларга сузишда ҳам қўлланилади. Бу усул, бахтсиз ҳодисалар олдини олишда – чўкаётганлар олдига тезроқ сузиб боришда жуда қулайдир.

**“Крол” усулида кўкракда сузиш** сув тўпи ўйинларида асосий ҳаракат воситаси (сузиш усули) бўлиб хизмат қилади. Спортча сузиш усуллариини ўргатиш кўпинча “крол” усулида кўкракда сузишни ўргатишдан бошланади. Бу усул ўзлаштирилгач, бошқа усуллардаги сузиш техникасини ўрганиш осонлашади.

**“Брасс” усулида кўкракда сузиш** сузишнинг бошқа усулларига қараганда ҳаракат тезлиги жиҳатидан анча орқада туради. Бу усулнинг техникаси оёқ ва қўллар ҳаракатларини бир вақтда, бир-бирига мос ҳолда бажариш, ҳаракатларни маълум тартибда уйғунлаштириб бориш билан характерланади. Тайёргарлик ҳаракати пайтида қўллар сувдан чиқмайди.

“Брасс”нинг спортдаги аҳамияти крол усулида кўкракда сузишдаги нисбатан анча кам, лекин “брасс” амалий аҳамияти жиҳатидан сузишнинг бошқа усулларига қараганда устунликка ега. Очик табиий сув ҳавзаларида брасс усулида сузишда атроф муҳитни мўлжалга олиш, керакли ҳаракат ёналишини сақлаш осон бўлади.

Бу усулдан кийим билан сузишда ва сузувчан нарсаларни бир жойдан иккинчи жойга олиб ўтишда фойдаланиш қулай. “Брасс” усули техникасини яхши егаллаганлар катта масофаларни бемалол сузиб ўта оладиган бўладилар.

“Брасс” усулидан сузишга ўргатишнинг бошланғич босқичида фойдаланиш мумкин.

“**Делфин**” усули мустақил усул сифатида 1953 йилдан бошлаб мусобақалар программасига киритилган.” Делфин” усули сузиш тезлиги жиҳатидан крол усулида кўкракда сузишдан сўнг иккинчи ўринда туради.

“Делфин” усули билан сузишда тайёргарлик ҳаракати вақтида қўллар сув устидан (ҳаводан) олдинга олиб ўтилади, оёқлар крол усулидаги каби, фақат иккала оёқ бир вақтда ҳаракат бажаради.

“Делфин” усули “крол” усулида кўкракда сузиш техникаси мукамал ўзлаштирилгандан сўнг ўргатилади.

“**Крол**” усулида **чалқанча сузиш** – бу усул қўл ва оёқларнинг навбатма-навбат, кетма – кет бажарадиган ҳаракатлари билан характерланади. Тайёргарлик ҳаракати вақтида қўллар сув юзида – ҳавода бўлади. Бу усул тезлиги жиҳатидан делфиндан сўнг учинчи ўринда туради.

“**Аралаш**” сузиш – асосий спортча сузиш усулларини озида мужассамлаштирган бўлиб, ҳар томонлама сузиш маҳоратини синовдан ўтказишда ажойиб восита ҳисобланади. Бу усул бошқа усул билан шуғулланувчи сузувчиларга машқ жараёнида жуда қўл келади.

“Аралаш” усулда сузиш турли миқёсдаги ҳамма мусобақаларда қўлланилади. “Аралаш” сузиш техникасини сузишнинг асосий (“крол” усулида кўкракда, чалқанча, “брасс”, “делфин”) усуллари техникаси ўзлаштирилгандан кейингина ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

**Естафета** - командали мусобақаларнинг тури бўлиб, бунда ҳар бир командада 4 тадан сузувчи қатнашади. Команда сузувчилари биринчи босқичда старт берувчининг “Марш” командаси ёки ўқ отиб берилган сигналга мувофиқ старт оладилар. Команданинг кейинги қатнашчилари олдинги босқичдаги сузувчилар масофани сузиб ўтиб, қўллари билан ҳовуз деворига текканларидан кейингина старт оладилар.

Сузувчиларнинг вақтдан илгари ўрин алмашишлари мусобақа қоидасини бузиш деб қаралади, бундай команда натижаси ҳисобга олинмайди.

Ёркин сузиш билан ўтказиладиган мусобақаларда сузувчилар ҳар қандай сузиш усулидан фойдаланишлари мумкин. “Аралаш” естафетада эса мусобақа қоидасида кўрсатилган сузиш усулларининг кетма – кетлиги сақланмоғи шарт.

**Очиқ сув ҳавзаларида сузиш** - дарё, қўл, денгизларда сузиш спортда унчалик аҳамиятга эга эмас. Бунга катта оммавий – спорт тадбирлари, сувда ўтказиладиган байрамлар киради.

**Амалий сузиш.** Бунга шўнғиш, чўкаётганларни қутқариш, сув юзида тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз сув тўсиқларидан сузиб ўтиш, сувда кийим билан сузиш – кийим бошларини ечиш, ҳар хил катталикдаги турли буюмларни сувдан олиб ўтиш, сувдан чиқариш ва бошқалар киради.

**Шўнғиш** – сув тагида сузишдан иборат бўлиб, жуда катта амалий аҳамиятга эга.

Шунинг учун ҳам шўнғиш техникаси спортча сузиш ва сув остида сузиш билан биргаликда ўргатилади. Шўнғиш қуйидаги турларга бўлинади: тезликни ошириб сузиш, сув тубидан нарсалар олиб чиқиш, максимал узунликка ва чуқурликка, сув тубида маълум муддатгача қолиш кабилар.



Шўнғишнинг максимал узунликка, чуқурликка ва сув тубида узоқ қолиш каби турлари бўйича мусобақалар ўтказиш 1934 йилдан бошлаб бекор қилинган.

Шўнғишда “крол”, “брасс”, “ёнбошлаб” сузиш усуллари техникаси бироз ўзгартирилган ҳолда аралаш қўлланилади.

Шуғулланувчилар спортча сузиш усулларида бири (“крол” ёки “брасс”)нинг техникасини ўрганар эканлар шўнғишни ҳам ўрганишлари мумкин. Ўқув жараёнида 5 м чуқурликка ва 50 м узунликка шўнғишни ўргатиш назарда тутилади.

**Сув тўсиқларидан сузиб ўтиш** сузадиган, сув юзасида тутиб турувчи воситалар ёрдамида ва уларсиз, шунингдек арқон ва ходалар воситаларсиз сузишга ҳам тўғри келади. Бунда брасс ёки ёнбошлаб сузиш усуллари маъқул кўрилади. Баъзан крол усулини яхши егаллаган сузувчилар сузиб ўтишлари мумкин.

Кийим-бош билан сузиш спортча сузишга қараганда паст тезликда ўтади ва тез чарчатади.

Шуғулланувчилар сузиш усуллари тўлиқ, мукамал ўзлаштириб олганларидан сўнг, уларга ёз кунлари, табиий сув ҳавзаларида тўсиқлардан сузиб ўтиш усули ўргатилади.

**Сув остида сузиш.** Кейинги йилларда мамлакатимизда ва чет елларда сув спортининг бу тури кенг тарқалиб, ривожланмоқда. Чунки сузишнинг бу тури катта ташкилий, илмий, хўжалик ва мудофа аҳамиятига ега. Сув остида сузувчи спортчилар илмий – текшириш экспедитсияларида қатнашиб, сув ости ҳайвонот ва ўсимликлар дунёсини ўргандилар, сув ҳавзалари тубини тадқиқ қиладилар.

Ҳозирги пайтда сув остида сузиш мустақил спорт тури ҳисобланади. Бу спорт тури бўйича турли халқаро мусобақалар ўтказилмоқда.

**“Синхрон” (бадий) сузиш** хилма-хил статик ва динамик ҳаракатлардан тузилган, индивидуал ёки коллектив тарзда спортчи қизлар томонидан бажариладиган машқлардан иборат.

Мусобақа дастурига шахсий, жуфт ва группали чиқишлар киради. Мусобақа қатнашчиларнинг ҳаммаси даставвал бешта машқдан иборат мажбурий дастурни бажаришади.

Исталган дастур чиқишларни баҳолашда бажариладиган машқ техникасидан ва таъсирчанлиги ҳам ҳисобга олинади.

**Сувдаги ўйинлар** шуғулланувчилар фаолиятини фаоллаштиради, уларни жамоа руҳида тарбиялайди, сузиш бўйича ўтказиладиган машғулотларнинг қизиқарли ва завқли ўтишини таъминлайди.

Болалар билан ўтказиладиган дарсларда турли кўнгил очиш ўйинларидан кенг фойдаланилади:

1. Сувга одатланишга ўргатувчи.
2. Сузиш элементлари техникасини егаллаш ва такомиллаштиришга кўмаклашувчи.
3. Умумий жисмоний ривожланишга таъсир етувчи.

4. Амалий, сув ости ва синхрон сузиш техникаси билан таништирувчи.
5. Сув тўпи элементлари техникасини ўргатишга хизмат қилувчи.
6. Сувга сакраш элементлари техникасини ўргатишда қўлланиладиган ўйинлар шулар жумласидандир.

Сувда кўнгил очиш шуғулланувчилар дам олишини фаоллаштириш, диққатини асосий машғулотлардан биров четга тортишдан иборат бўлиб, меҳнаткашлар дам оладиган сув ҳавзаларида уюштирилади.

Сувда кўнгил очиш ўйинлари икки турга: махсус қурилмалар воситасида бажариладиган ва қурилмаларсиз ўтказиладиган ўйинларга бўлинади.

**Сув тўпи** - ягона, қизиқарли ва завқли спорт ўйинидир. У спортчилардан юксак сузиш маҳоратига ва сувда тўп билан муомала қила олиш қобилиятига ега бўлишни талаб қилади.

Ўйин тўрт тарафи ёғоч пўкаклар билан ўралган сув майдонида (20X30 м) ўтказилади. Майдоннинг юза чизиклари ўртасига баландлиги 90см ва кенглиги 3 м ли дарвозалар ўрнатилади. Ўйинда иштирок этиш ҳар бир командадан 11 кишига заявка берилиб, ўйинда бевосита 7 киши қатнашади ва улар танаффус пайтида алмаштириб турилади.

Ўйин «софт вақт» билан 28 минут давом этади, 7 минутдан тўрт даврга бўлинади. Даврлар орасида 2 минутлик танаффуслар бўлади. Бу фурсат дарвоза ва ўйинчиларни алмаштиришга имкон беради.

Ўйиннинг мақсади - рақиб дарвозасига усталик билан мумкин қадар кўп тўп киритишдан иборат.

Сузиш – сув топи, сувга сакраш, амалий сузиш ва бошқа спортча ҳамда бўлмаган сузиш турлари шуғулланувчилар саломатлигини мустаҳкамлайди, уларда зарур, ҳаётий (амалий) кўникмаларни ҳосил қилади.

Сузиш, сув полоси ва сувга сакраш машғулотларида бажариладиган турли машқлар шуғулланувчиларнинг ҳаракат қобилиятини мукамаллаштиради, куч, тезлик, чидамлик, чакқонлик каби сифатларни ривожлантиради.

Бундан ташқари шуғулланувчилар спорт турлари техникаси ва тренировка услубиёти бўйича назарий билимларни эгаллайдилар.

### **Назорат саволлари**

1. Кролу усулида кўкракда сузиш техникасини ривожланиши?
2. Крол усулида чалқанча сузиш техникасининг ривожланиши?
3. Брасс усули ҳақида маълумот?
4. Баттерфляй (дельфин) усули ҳақида маълумот?
5. Комплекс усули ҳақида маълумот?
6. Эстафета ҳақида маълумот?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.

3. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
4. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
5. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
6. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт. 1998.- №1. 36-37 б.
7. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
8. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
9. Жисмоний тарбия во спорт сохасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

## **2-Мавзу: Сув спорт турларининг ривожланиш босқичлари.**

### **Режа**

- 1. Сув спорт турларнинг келиб чиқиши.**
- 2. Сув спорт турларнинг тавсифи.**
- 3. Сув спорт турларнинг мусобақа жараёнини ўтказилиши.**
- 4. Сув спорт турларини Ўбекистонда ривожланиши.**

**Таянч иборалар:** FINA, AASF, LEN, синхрон сузиш, сувга сакраш, ватерполо, очик хавзада сузиш.

Сув тўпи бўйича мусобақа биринчи бўлиб 1869 йили Англияда ва Лондонда ўтказилди. Сув тўпи кўмитаси 1926 йилда ФИНА (FINA) халқоаро сузиш кўнгиллилар фидирацияси қошида ўтказилган, 1908 йилда асосланган.

1900 йили Олимпияда ўйинлари дастурига киритилган. 1998 йили сув тўпи Кўмитаси 155 та федерацияни бирлаштирган. 1973 йили бутун Жахон чемпионати сув тўпи бўйича ўтказилди. 1926 йили сув тўпи бўйича Европа Чемпионати ўтказилади. Олимпияда ўйинлари дастурига 1900 йили эркаклар жасмоаси, 2000 йил – аёллар жамомоаси жалб этилган. Олимпияда турнирида жамоада бир мамлакат бўлиб эълон қилиниши мумкин. Эркаклар турнирида 12 та команда, аёлларда – 6 та жамоада иштирок этади. Олимпияда ўйинларига танлов Жахон Кубиги ва Олимпияда турнири танлови тахлил бўла олади. Мусобақа 3 босқичда олиб борилади, иккита ярим гуруҳ -6 та жамоададан.

Сув тўпи бўйича сулола хакамлар бўлиб Англия фуқоралари хисобланади. Бу спорт ўйинларини биринчи қойдасини 1876 йили Шотланд фуқораси В.Уилсон ишлаб чиқарган.



Сув тўпи бўйича 1880 йилдан Англия ва Шатландияда мусобақа ўтказилди. 1890 йили биринчи халқаро учрашув Англия ва Шатландия жамоада йиғиндиси орасида қўл тўпи бўйича ўтказилди ( 0 : 4 ) ҳисобда. 19 чи аср охирида сув тўпи Ирландия ва Уэльсда пайдо бўлди, Великобританияда бошқо европа мамалакатларида тарқалмоқда: Бу спорт тури билан мусобақалар: Бельгия , Нидерландия, Франция, Германия, Австро-Венгрия, Швеция да ўтказила бошланди. Шу вақитта АҚШ да сув тўпи пайдо бўлди. Бошланишда Европа сув тўпидан бошқача ривожланди, кўпол спорт турига айланди, мусобақа пайтида тез-тез жанжаллар чиқа бошланди. 1897 йилда Нью – Йоркдан Харольд Ридер сув тўпи бўйича биринчи маротаба қонунни АҚШ да ишлаб чиқди ва бу спорт ўйинларининг кўпол ҳаракатини иложи борича камайтирди. Ўйин орқали сузиш - бу сув шаройитида имконича ҳаракат ўйинларини қўллаш. Ўйинлар катта ҳис ҳаяжон келтириб чиқаради, ҳаракатчанлигини оширади, мувозанатни ривожлантиради, сезувчанликни тарбиялайди ва фикрни оширади. Хар хил ўйинлар соғламлаштириш оромгоҳларида сув байрамларида қўлланилади. Бундай ўйинлардан бири – сув тўпи олимпияда спорт турига айланди.

Сув тўпи – сувда тўп билан жамоали спорт ўйини, ўйин мақсади – иложи борича тўпни рақиб дарвазасига кўпроқ отиш ва ўзининг дарвазасига тўпни киргизмаслик. Ўйин 30 x 20 метрли, чуқурлиги 180см дан кам бўлмаган хавзада ўтказилади. Сув майдонининг тубида аниқ чизиқчалар, улар хавза чегарасини хар хил рангда бўлади. Ўйинда 2та жамоада иштирок этади, хар – бирида 7 та ўйинчи, улардан бири дарвазабон. Дарваза улчами : 3 метр кенгликда, 90 см баландликда. Дарвазабон жамоада икки қўллаб топни ушлаши мумкин бўлган шахс. Сув тўпи ўйинида тўп билан ўйнаш валејбол ўйинига ўхшайди, у сувга бўкмаслиги керак, тўп ранги асосан сариқ, узунлик айланаси 68 дан – 71 смгача, оғирлиги 400 дан -450 граммгача ( учта улчамда : болалар учун, ўсмирлар учун ва катталар учун ). Ўйин 4 та даврдан иборат, вақти 8-минут давомиликда. Хар бир команда тўп билан 30 секунддан кўп бўлмаган вақт давомида ушлаши мумкин.

XIX-аср ярмида шатлантлик Уильям Уилсон сув тўпини ишлаб чиқди. Ўйин ғоясини регбидан олган. Сув тўпи - эскиттан спорт тури ҳисобланган. 1900йили олимпияда дастурига сув тўпи бўйича эркақлар жамоаси , 100 йилдан сўнг аёлларга киритилган. Олимпияда ўйинларида катта миқдорда медаллар (тилла ва умумий миқдорда) венгрия ватерполистлари қўлга кириткан. 1952 йилдан совет итфоқи ватерполистлари олимпияда ўйинларида қатнашганлар ва олимпия медалларини бирнеча маротаба қўлга киритканлар. ( 2 та тилла, 2 та кумуш, 3 та бронза ) 1973 йилдан Жаҳон

чемпионати эркактлар орасида қўл тўпи , 1986 йилдан аёллар ўртасида эгид остида ФИНА ўтказилган.

### **Сузиш турининг классификацияси**

Сузиш – бу ута машхур ва умумий спорт тури. Шунингдек бу жисмоний харакатининг фойдали тури дир.

Умумхалқ Олимпия кумитасининг сузиш классификацияси : сузиш спорти, сув тўпи , сувга сакраш ва синхрон сузишни ўз ичига олади. Жахонда умумхалқ сузиш федерацияси (FINA) сузишни ривожлантириш координацияда шуғулланади, 1908 йили асосланган ва 1973 йили дунё бўйлаб чемпионатлар ўтказилган , Европада – европа сузиши лигаси ( LEN ), 1926 йили ташкил топкан ва 1926 йили Европа чемпионати ўтказилган. Олимпияда ўйинларида медаллар сони энгил атлетикага йўл берганлиги хисобига,сузиш иккинчи ўринда. (AASF) Осие федерацияси.

Сузишни сув спортини ривожлантириш мақсадида куриб чиқиш мумкин. Шунда сузишни бирнеча турга бўлиш мумкин ( спортча, амалий, соғломлаштириш, фигурали, ўйинли, сув ости ). Сузишнинг хар – бир тури харакат билан ёки сувда харакатланиш билан ўзига хос. Сувда кўзгалишнинг ўзига хослиги, сузиш техникаси билан ажралади. Сув спортининг турлари ва сузиш турларини юқорида кўрсатилган схема бўйича тақдим этамиз.

### **Спортча сузиш спорти**

Сузиш хавзаси узунлиги 50 ёки 25 метр ,50 дан 1500 метр масофада хар хил мусобақа турларида ўтказилади, шунингдек очик сувда узунлиги ( 5, 10, 25 км. )га сузиб чиқилади. Финишга биринчи келган сузувчи жамоада голиб чиқади.

Ораликни хар хил мусобақали қўлланмалар билан бойитиш зарур. Сузишнинг спорт турига киради: эркин усул ( кукракда крол ), баттерфляй ( дельфин ), брасс, чалқанча усул ( чалқанча крол ).Тезлик бўйича энг тез сузиш бўлиб кўкракда крол, сўнг баттерфляй, чалқанча крол ва брасс.

1896 йили спортча сузиш Афинада ўтказилган биринчи олимпия ўйинлари дастурига киритилган. Унда кўйидаги масофалар намоиш этилган: 100 метр, 500 метр, 1200 метр эркин куринишда ва 100 метр матрослар учун.

Хозирда сузиш бўйича олимпияда дастурига 50-метрли ховзада 32 та номер ( эркактларда 16 масофали ва аёлларда 16 ) киритилган.

--- хар – хил масофада якка сузиш бўйича : эркин усулда ( аёлларга -50, 100, 200 , 400, 800 ва 50 , 100, 200, 400, ва 1500 метр эркактларга ), ( 100 ва 200 эркактларга ) чалқанча крол (100 ва 200 метр ), брасс (100 ва 200 метр ) , баттерфляй ( 100 ва 200 метр ) ,

---- комплекс сузиш ( 200 ва 400 метр ) .Масофанинг тенг узилишлари хар хил сузиш холатларини аниқ кетма кетликни алмаштиришни энгиб чиқади.

--- эркин харакат эстафетаси 4 x 100 ва 200 метр.Тўртта сузувчи эркин кўринишда навбат ма навбат бир-хил кесимда сузишади.

--- мажмуали эстафета 4 x 100 метрли. Хар- бир қатнашувчи ўзининг этапини аниқ сузиш билан якунлайди.

2008 йилдан олимпияда дастурига 10 км масофали марафонча сузишни очик хавзада намойиш этади.

Жахон чемпионати дастури ва бошқа халқаро мусобақалар олимпиядадан дастуридан бирмунча фарқ қилади. Бундан бошқа мусобақалар “ қисқа сувда “ ўтказилади.( хавзанинг 25 метрида ).

Спортча сузишнинг хилма хиллиги сузиб чиқиш хисобланади—сузиб кириш кўпроқ масофада ( 2кмдан кўп ) , табиий оқова сувларда ўтказилади. Марафонча сузиш 5,10,25 км масофада ўтказилади. Аниқки сузиш 100 – 150 км да. Сузувчилар сузиш масофасини хар қандай хохишта ўтказиши мумкин, масофани ўзгартириш ҳолатида сузиш , сувда бўлган ҳолатда хеч қаерни ушламай овқатланиш .

Хар хил масофадаги спортча сузиш купкураш машқ турларига киради ( замонавий бешкураш, офицерлик бешкураш ).

### Спортча сувга сакраш

Спортча сувга сакраш - сув спорти турида энг юқори даражали мусобақадир. Спортчилар троплин ёки балантликдан сакраш, сакраш мобойнида акробатик ҳаракатларни бир – неча мартта бажарадилар.( винтлар, айланишлар, бўрилишлар). Сакрашлар якка ёки синхрон жуфтлик бўлади. Хакамлар югиришни снарядда, итарилиш, учкандаги акробатик машқларнинг сифатини , сувга кириш ва синхронликни жуфтлик сакрашда баҳолашади.



Сувга сакраш учун снарядлар бўлиб хизмат қилади.

1. Трамплин - маҳсус пружинали доска , бир чети хавза четига ёпиштирган. Доска улчами : узунлиги – 4,8 метр , кенглиги 50 см. Трамплиннинг олдинги чети хавза четига 1,5 метрдан кам бўлмаган ҳолда чиқиб туради. Трамплидан сакрашни бажариш учун спортчи олдин унда туриб тебранади сўнг, кучли итарилиб сувга сакрайди. Трамплин метрли ва уч метрли бўлади.
2. Балантлик – хар – хил баландликда бир неча қаватта қуролланади. Хар-бир платформа кенглиги - 2 метр, узунлиги – 6 метр. Платформа чети

хавза четидан 1,5 метрдан кам бўлмаган холда чиқиб туради. Сакрашлар баландликдан 5 – 7,5 ва 10 метрдан бажарилади.

Хар-бир спортчи сакраш узунлиги қйинчилик коэффицентига эга ( 1,2 дан 3,9 гача ). Сувга сакраш бўлинади : турган холда олдинги ва орқа устундан , қўлда туриш, айланиш йуналиши – олдинга, орқага ва винтбилан бирга.( кўнгдаланг ўки атрофида ). Олдинги устундан сакрашни ўринда туриб ёки югиришда бажариш мумкин. Хар – хил элементларни бирлаштирган холда 60 та ва ундан кўп сакраш вариантларини трамплин билан ва 90 с юкори бажариш мумкин

XIX аср ўрталарида Германияда сувга сакраш спорт тури юзага келди. Олимпияда ўйинлари программасига биринчи маротоба сувга якка сакраш 1904 йили, 2000 йили синхронли сакраш дастурига киритилди. АҚШ – спортчилари ҳаммадан кўп улгиришти, 2013 йилига келиб 130 дан ортик олимпия медалларини ютишди (уч қисмидан ортиғи олтин медаллар). Олимпияда ўйинларида 8 комплект медаллар ўйналди. Эркаклар ва аёллар ўртасида 3 метрли трамплиндан сакрашда 4 комплектдан медаллар ўйналади. Сувга сакраш осие ва жaxon чемпионатининг сув спорти турларига ҳам киритилади.

### Фигурали сузиш

Фигурали (бадий, синхро) сузиш- хореография, акробатика ва гимнастика харакатлари комбинациясининг жамламасидир. Якка тартибда (соло) икки кишилик ва гуруҳ бўлиб ижро этилиши мумкин.

Синхрон сузиш – энг чиройли спорт турларидан бири. Синхрон сузиш 1920 йилларда Канадада пайдо бўлган бўлиб , у вақтлари бу спорт тури “ сув балети “деб номланган. 1984 йилда синхрон сузиш олимпия спорт турларига киритилган . Мусобакалар техник ( мажбурий ) ва ( эркин усулда ) дастурлардан ташкил топади. Техник қисимда спортчилар мусика остида белгиланган қомат харакатларини ижро этишади. Эркин дастурда эса мусиқий ёки хореографик композицияларга ҳеч қандай чекланишлари бўлмайди. 10 та хакамдан иборат жюри аъзолари техник ва артистик бажарилишини 10 балл шкала бўйича баҳолайдилар. Умумий медаллар сони бўйича олимпия ўйинлари тарихида ушбу спорт тури бўйича япон қизлари олдиндалар ( 12 та тақдирлаш – совринлар ).

2000,2004,2008,2013 чи йиллардаги олимпия ўйинларида , ҳамма олтин медалларни эса Россия терма жамоаси қўлга киритишган – бу синхрон олимпия сузишдаги энг кўп олтин медаллардир.



**Амалий сузиш.**

Амалий сузиш - инсоннинг сувда ўзини тутиб туриши ( сузиш асосларини эганлаганлиги ) ва сувда хаётий зарур ҳаракат ва тадбирларни амалга ошириш. Касбий сузиш – айрим амалий вазифаларни бажариш учун қўлланилади , улардан , сувли тўсиқдан сузиб ўтиш, чўкаётган одамга ёки чарчаган сузувчига ёрдам кўрсатиш , сув тубидан баъзи бир буюмларни олиб чиқиш , сувли тўсиқдан айрим буюмларни олиб ўтиш ва бошқалар. Сузишни билиш кўпинча касб ходимларига зарурдир , масалан : балиқчилар , флот ишчилари, биологлар , ҳарбий хизматчилар , геологлар ва қутқарувчилар.

### **Амалий сузиш жамлайди:**

--- спортга, ўз билганича ва жамланган усулларда сузиш.

- Сувга шўнғиш ва сув остида сузиш.
- Сувга сакрашлар.
- Чўкаётканларни қутқариш ва чарчаган сузувчиларга ёрдам кўрсатиш.
- Экстримал шаройитларда сузиш.
- Сувдаги тўсиқлардан ошиб тушиш.

Амалий сузиш топшириқларини бажаришда спортча сузиш қойидалари қўлланилади ( кўкракда крол усули, кўкракда брасс , чалқанча крол, дельфин ) , спортча сузиш усуллари элементлари ( масалан , фақат оёқлар ҳаракати ёрдамида крол ёки брасс сузиш) ва спортча усуллар элементларини жамлаган ҳолда ( масалан , оёқлар крол - қўллар брасс ) , фақат касбий усулда сузиш ( ён бошда ва орада брасс сузиш ).

Кўп ҳолларда чўкаётканларни олиб чиқиш учун брасс , орқада брасс, ёнбошда сузиш қўлланилади; объектга тез етиб келиш учун – кўкракда кролл ( агарда сузувчи кийим билан сакраган бўлса ) ; катта масофаларни ўтишда – брасс, кўкракда кролл қўлларни чиқармаган ҳолда ) юкларни ташишда – чалқанча брасс, ён бош билан сузиш қўлланилади.

Сувга шўнғиш ва сакраш катта амалий аҳамиятга эга , Сувга шўнғишда бир неча спортча сузишларнинг кўриниши ўзгарган техник усуллари қўлланилади: брасс, крол ёки ушбу усуллар техникалари умумлаштирилади. Яна ён бошда сузиш ёки дельфин усули элементлари қўлланилиши мумкин. Таянч ердан ( қирғоқ , вайиқ ) тезлик билан сувга шўнғиш учун оёқлар билан ёки бош билан пастга сакраш усуллари қўлланилади. Таянчсиз ҳолатдан шўнғишда ҳам ёки оёқлар билан сакрашдан фойдаланиш мумкин.

Чўкаётканларни қутқариш ва чарчаган сузувчиларга ёрдам бериш – касбий сузишнинг бўлаги ҳисобланади. Қутқарувчини ҳаракатларини этапларга бўлиш мумкин : сувга кириш, жабрланганга яқинлашиш , жабрланганни сув остида қидириш , мумкин бўлган тутқичлардан озод қилиш, қирғоққа ташиш, қирғоқда биринчи ёрдам кўрсатиш. Ушбу этапларнинг ҳар бири жуда муҳимдир, қутқарувчининг малакасидан , қутқарувчининг хаёти сақлаб қолиниши ҳал бўлади. ( баъзи ҳолларда қутқарувчининг ўзини ҳам ).

Амалий сузиш ҳақида кўпроқ билиш.



## **Соғламлаштирувчи сузиш .**

Соғламлаштирувчи сузиш - сузувчи харакатларини қўллашнинг хусусияти ва тананинг сувда бўлиши – даволовчи, профилактик, тикланувчи, қувватловчи, гигиеник , тобланиш мақсадида.

Сузиш – соғламлаштиришнинг энг яхши воситаларидан биридир. Соғламлаштирувчи сузиш инсоннинг ёшлигидан то қаригунча жисмоний тарбиялашда бутун умри давомида қўлланилади. Сузиш бошқа жисмоний машқларга қараганда , хар – хил нуқсонлари бўлган кишилар шуғулланиш учун энг кам чеклашлари бордир.

Доимий сузиш билан шуғулланиш инсон соғлиги ва ишлаш қобилиятига ижобий таъсир кўрсатади, организмнинг максимал тизими ва аъзоларини шуғуллантиради, шунинг билан бирга жисмоний юкланиш вақтида энг кам жарохат олиш хавфи бўлган турлардан хисобланади. Сузиш юрак-дан томир ва нафас олиш тизимини мустахкамлайди, чиройли ташқи кўринишни келтириб чиқаради, тана оғирлигини назоратқилишга имкон беради, тери юмшоқлигини оширади. Кўп ва мунтазам сузувчи болалар тезроқ ўсишади. Сузиш чидамлилиқ ва харакат координациясини ривожлантиришга ёрдам беради. Сузиш то чуқур қарилккача умуртқалар эгилувчанлигини сақлашга ва бўғинлар харакати нормал амплитудасини сақлашга, остеохондроз ривожланишини олдини олади.

Сузиш яна шуғулланувчининг асаб тизимига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Сузиш уйқу жараёнини яхшилади, стресслар даражасини пасайтиради, зўриқишларни пасайтиради ва ишлаш қобилиятини оширади. Сузиш билан мунтазам шуғулланувчи инсонда термарегуляция механизми мукамаллашқанлиги сабабли , хар – хил шомоллаш касалликларига кам учрайди.

Умуртқанинг хар – хил қийшайиши, гавда тутиш камчиликларида , бўғинлар дегенератив касалликларида, нафас олиш тизими ва юрак – қон томир касалликларида, семиришда, асаб касалликларида, операция ва жарохотларидан кейин даволаш воситаси сифатида сузиш тавсия этилади.

Соғламлаштирувчи сузишда сузиш турларининг хар – хил усуллари ( спортча ва ўзи билганча ) , аквааэробика ва сувда бажариладиган махсус машқларга, сузишдаги ўйинлар элементлари кенг қўлланилиши мумкин.

### **Сув остида сузиш.**

Сув остида сузиш - бу хар – хил ёрдам берувчи воситалар ва ускуналар ёрдамида инсоннинг сув остида сузишидир. Сув остида сузиш сув спортининг бир турига ( аниқроғи турлар гуруҳларига ) сув ости спортига киради. Сув ости спорти – бу кенг тушунча , ўзига кенг спорт интизомларини жамлайди, спортчининг қисман ёки бутунлай сув сатхидан пастда бўлишини англади. Умумжаҳон сув ости спорти федерацияси шундан иборатки – Бутунжаҳон Сув Ости Фаолияти Конфедерациясидир ( CMAS). Бутунжаҳон Олимпия кўмитаси тамонидан тан олинган. Шундай бўлишига қарамай хозирги кунда сув ости спорти Олимпияда ўйинлари дастурига киритилмаган.

## **Сув ости спорти интизомларига таалуқли:**

**1 Сув ости Апноэ спорти интизомли гуруҳдир,**спортчидан нафас олишни ушлаб турган холда ,маълум бир машқларни ёки масофани ўтишни бажариш талаб этилади.Мусобақалар сув хавзасида ёки очик сув хавзасида олиб борилади.

Апноэни кўйидаги йўналишларини ажратиб ўтиш мумкин:

--- Ласта билан динамик апноэ ( моноласта ) ва уларсиз.Мақсад – нафасни тутган холда максимал узок масофани босиб ўтиш.

Мусобақа сув хавзасида ўтказилади.

---- Статик апноэ. Мақсад : харакатсиз холатда нафас тутиб туришни максимал узоклигини сув сатхида юзи сувга қаратилган холатда намойиш этиш.Мусобақалар сув хавзасида ўтказилади

---- Доимий ёки ўзгарувчан оғирлик билан сувга шўнғиш. Мақсад : нафасни тутган холда максимал чуқурликка шўнғиш ва қайтиб чиқиш.Хар – хиллигига қараб махсус воситалар қўлланилиши ёки қўлланмаслиги мумкин ( ташланадиган оғирликлар, аравача,ласта).

Яна турига қараб трос ёрдамида қўл билан ушлаб туриши ва чиқишга рухсат берилиши мумкин.Мусобақалар очик сув хавзаларида ўтказилади.

--- Апноэ – квадрат. Мақсад : 15 метрли куб троекторияси чекалари бўйлаб максимал масофани босиб ўтиш. Мусобақалар очик сув хавзасида ўтказилади.

## **2 Спорча.**

Спортча дайвинг бўйича сув хавзасида кўйидаги интизомлар бўйича мусобақалар ўтказилади :

--- 300 метрга жамлаштирилган сузиш.Мақсад : масофани максимал қисқа вақтда босиб ўтиш.

Масофани бир қисмини автаном нафас олиш мосламаси ёрдамида сув остида сузиб ўтиш, қолган қисмини сув юқорисида, нафас олиш трубкасидан фойдаланган холда босиб ўтиш.

--- 100 метрга тўсиқлардан ўтиш. Мақсад : масофани қисқа вақтда босиб ўтиш, бир вақтда белгиланган машқларни бажариш керак, дайверлик маҳоратини намойиш қилиш билан бирга махсус тўсиқлардан ўтилади.

--- Тунги дайвинг. Мақсад : максимал қисқа вақт ичида, белгиланган масофаларда 1 кгдан бўлган учта юкни йиғиб чиқиш.Спортчининг маскасига ёруқлик ўтказмайдиган чехол кийдирилади.

--- Юкни кўтариб чиқиш.Мақсад : максимал қисқа вақт ичида старт чизиғидан 25 метрли узокликда жойлашган 6 кгги юкни аниқлаш. Бундан кейин стандарт бўй ёрдамида юкни кўтариб чиқариш.

**3 Ласталар билан сув остида сузиш,ласта билан сув ости** мусобақаларининг мақсади – максимал қисқа вақт ичида сув сатхи остида масофани босиб ўтиш.Спортчи анжомлари : сузиш формаси , биласта ёки моноласта, маска. Бу интизомлар гуруҳида жуда кўп мусобақаларнинг масофалари бор, шулардан айримлари трубка ва акваланг ёрдамида ўтилади.

#### **4 Сув остида мўлжал олиш.**

Сув остида мўлжал олиш мусобақалари очик сув хавзаларида ўтказилади.

Спортчи анжомлари : гидрокостюм , акваланг , ниқоб , ласталар , магнитли компас , лаг ( масофа хисоблагичи ) ва чуқирлик ўлчагичи. Спортчининг топшириғи – белгиланган йўналишини максимал аниқ ва қисқа вақт ичида босиб штиш. Мусобақа дастурлари хар – хил якка тартибдаги (“ Зона “ , “ мўлжал “ , “ юлдуз “ , “ Харита “ , “ параллеллар ” ) ва гуруҳлардаги машқлар ( MONK ” “ команда билан излаш “ ) каби машқларни ўз ичига олади. Натижалар мўлжални аниқ ва тез босиб ўтилишига қараб баҳоланади.

#### **5. Сув ости туризми.**

Сув ости туризми - хар – хил сув хавзаларини ўрганиш экспедицияларида қатнашишни ўз ичига олади. Сув ости туристининг тайёргарланганлиги экспедициянинг сони ва муракаблилиги , махсус назорат нормативларини бажарилиши билан баҳоланади.

#### **6. Сув остида спортча отиш.**

Сув остида спортча отиш – белгиланган масофадан муаллақ ва харакатдаги нишонларни сув ости қуроли билан яксон қилишдир. Отиш аквалангсиз нафас олишни тутган холда амалга оширилади. Мусобақалар ёпиқ сув хавзасида ўтказилади.

#### **7. Сув остида ов қилиш.**

Сув ости ови очик сув хавзаларида ўтказилади ва белгиланган вақтда кўрсатилган жойда тирик нишон – балиқни топиш ва яксон қилишдан иборатдир. Ов қилиш нафасни туткан холда амалга оширилади. Анжомлар : ниқоб , ласталар , сув ости қуроли ёки арбалет .

#### **8. Акватлон ( сув остида кураш )**

Акватлон - бу икки спортчининг сувда ва сув остида нафасни туткан холда қисқа курашлардан иборат бўлиб, рақибни тўпиғича боғланган лентани ечиб олишга харакат қилади. Мусобақа 5 х 5 ўлчамли чуқурлиги 2 – 6 метрли хавзада ўтказилади. Курашиш 30 секундлик 3 раунддан иборат бўлади. Курашчилар анжомлари : сузиш костюми, ласталар, ниқоб, тўсиқларга 2 та манжет, 2 дона газлама латтали ленталар, манжетларга қотирилади.

#### **9. Сув остида хоккей.**

Бу ўйнда 6 тадан ўйнчи бўлган икки команда иштирок этади, ласталар , ниқоб , трубка ва клюшкарлар билан жихозланилади. Ўйин мақсади : рақиб дарвозасига шайбани сув тубида суриб бориб киритишдан иборат. Хаккей хавзасининг хажми 2581582 метр. Дарваза узунлиги 3 метр. Ўйин 15 дақиқадан 2 бўлимдан иборат.

#### **10. Сув остида регби.**

Мусобақа 3,5 – 5 метрлик чуқурликдаги хавзада ўтказилади. Энига 10 – 12 метр , узунлиги 15 – 18 метрли ўйин майдонида хар – қайси 6 кишидан иборат икки команда иштирок этади. Ўйинчилар анжомлари : ласталар , ниқоб ва трубка. Ўйин мақсади : тескари сузишга мойил коптокни хавза

тубидаги рақиб саватига тушириш. Сават диаметри 40 – 45 см, копток диаметри – 25 см. Ўйин хар бири 15 дақиқадан 2 бўлимдан иборатдир.

### **11. Сув остида суратга олиш.**

Сув остида суратга олиш очик сув хавзаларида ўтказилади. Спортчилар вазифаси – белгиланган вақтда ва чегараланган сонли кадрлар билан бадий нуктаи назардан олганда , омадли сурат олишлари керак. Анжомлари : рақамли фотоаппарат, дайвер анжомларининг базавий тўпланишидан иборат.

### **Назорат саволлари**

1. Сузишни келиб чиқиши?
2. Синхрон сузишни келиб чиқиши?
3. Сувга сакрашни келиб чиқиши?
4. Ватерполони келиб чиқиши?
5. Сув спортини келиб чиқиши?
6. Сузиш мусобақа жараёнини ўтказилиш?
7. Синхрон сузиш мусобақа жараёнини ўтказилиш?
8. Сувга сакрашни мусобақа жараёнини ўтказилиш?
9. Ватерполони мусобақа жараёнини ўтказилиш?
10. Очик хавзада мусобақа жараёнини ўтказилиш?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. - 76 с. ил.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа,
4. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.
5. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
6. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
7. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
9. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
10. Жисмоний тарбия во спорт сохасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

### **3-Мавзу: Сузиш спорт турларининг ўргатиш замонавий техникаси ва воситалари**

#### **Режа**

- 1. Сузиш спорт турларига ўргатиш босқичлари.**
- 2. Сузиш спорт турларига қўлланиладиган ўргатиш услублари.**
- 3. Сузиш спорт турларига қўлланиладиган ўргатиш воситалари.**

**Таянч иборалар:** хужум бурчаги, динамик сузиш, статик сузиш, кадам темп, цикл, ритм.

#### **Сузиш спорт турларига ўргатиш босқичлари**

Кўкракда крол усули сузишнинг замонавий усулига айланди. Бу энг тезкор усул бўлиб одатда, сузувчининг гавдаси горизонтал ҳолатга энг яқин келтирилади, қўллар навбати билан бош тепасидан сувдан чиқариб олдинга ташланади ва эшилади, юз пешонага қадар сувга ботиб туради, нафасни ёнга қараган пайтда олинади ва сувга чиқарилади. Бунда спортчини олға силжитиб борувчи кучи асосан қўлида бўлади.

Сузишни бу усули энг тез сузиш усулларида бўлиб, мусобақаларда 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; естафетали сузишларда 4x100м, 4x200м, комплексли сузишларда 200 ва 400м га сузилади. Сузишни ўрганиш просесида, еътибор бериб борилса, улар ҳали сузиш техникаси билан таниш бўлмасалар ҳам, сувга тушиб сузишга ҳаракат қилган пайтларида қўл ва оёқларини крол усулида сузишга ўхшатиб кимирлатадилар. Бу усулини ўрганиш осонроқ бўлиб, асосида чалқанча сузиш ва делфин усулида сузиш техникаси ётади. Бу усулининг ҳар бир ҳаракати билан танишиб чиқиш келажакда янада яхшироқ сузиш малакасини егалашда асос бўлиб хизмат қилади.

**Гавда ва бошнинг ҳолати.** Сузиш пайтида тана сувнинг юза қисмида горизонтал ҳолатга яқин туради, тос ва сон қисми ундан сал юқорида, елка камари ундан ҳам сал юқорида, юз қисми сувга ботиб, сув эса пешона сатҳида туради. Сузаётган киши шу ҳолатда сузар экан, сув остига олдинга ва бир оз пастга қараган ҳолда сузади. Сузиш жараёнида ён томонга қараган ҳолда сузади. Сузиш жараёнида ён томонларга оғиб кетмасликги, тос қисми тебранмаслиги, фақат сув гавдани текис тутиб сузишга ҳаракат қилиш керак бўлади.

**Қўллар ҳаракатини** батафсилроқ тасвирлайдиган бўлсак, бу қуйидагича бўлади: ўнг қўл, ўнг елка рўпарасидан сувга ботирилади ва шу пайтда қўл тирсакдан хиёл букилади; олдин бармоқларни ёзиб (кериб эмас) панжани кейин билак ва ниҳоят елка сувга ботирилади.

Сув тагида қўл олдинга узатилган бўлиши ва пастга қараб эшилиши, ярмисига келганда эса қўл ҳаракатини тезлатиш керак. Қўл билан сувни олдинга тортаётганда ҳаракатнинг ярмисига келганда қўл тирсакдан букилади ва биқин ёнидан то сонгача сувни зўр бериб тортишда давом етилади. Эшиш ҳаракатларини бажараётганда бармоқлар бирлаштирилиб сувни иложи борица кўпроқ олиш учун юза ҳовуч ҳосил қилинади. Шундай қилинганда сув қўллар учун таянч воситасини ўтайди ва одам гавдаси тезроқ илгарига сурилади.

Шуни унутмаслик керакки, сувдан биринчи бўлиб тирсак охирида панжа чиқади. Панжа тос ёнидан ёки сал пастроқдан – сон ёнидан чиқиб келиши керак. Кейин тирсакдан қўлни еркингина букиб, олдинга қулоч ташланади. Худди шу пайтда қўлни еркин тутиш керакки, мушаклар бироз дам олишга улгурсин. Қўл сувга киргач, худди сувни ҳовуч билан тутгандай, панжани пастга қаратиб сувни тортиш – эшиш лозим. Эшаётган қўл вертикал ҳолатга келтирилганда иккинчи қўлни сувга ботириб улгуриш учун тезроқ қулоч отиш керак. Шунда иккала қўл навбати билан сувни эшиб боради ва олдинга қараб илдам ҳаракат қилади.

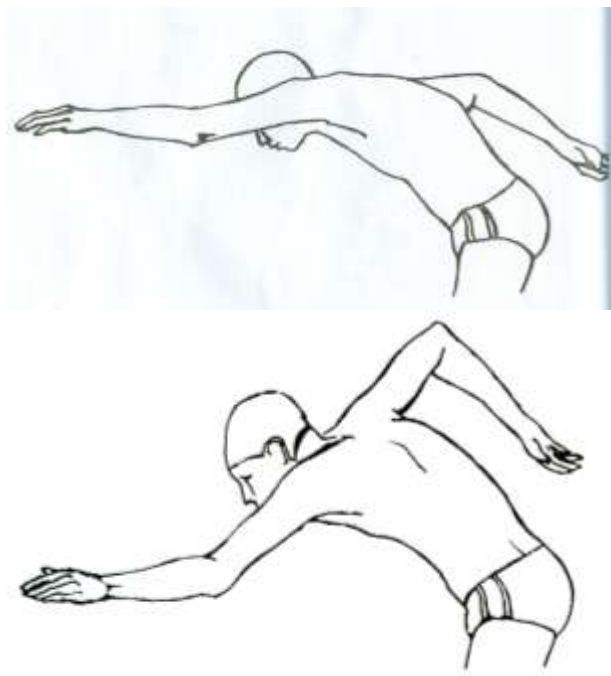
Сузувчининг юзи бу усулда ҳамisha сув ичида бўлади. Нафас фақат бошни ёнга бурган вақтида олинади ва нафасни оғиз бурун орқали сувга, охирини эса ёнга – ҳавогача – чиқарилади. Шуни унутмангки, нафас олишни бош қаёққа бурилган бўлса, шу томондаги қўл тирсаги вертикал ҳолатга келган вақтга тўғрилаш керак. Шунда қўл вертикал ҳолатдан ўтиши билан сузувчи бошини буриб яна нафас олишга улгуради. Мана шу бир цикл дейилади.

Нар бир циклда бир марта чиқариш нафас олиб, бир марта чиқириласди. Нафас чиқариш, нафас олишга қараганда чўзилиши, нафас чиқариш билан нафас олиш ўртасида тўхталиш бўлмаслиги керак.

#### **Қўлларни ҳаракатлантирувчи куч**

Бу куч эшиш (тегирмон)нинг учта ҳаракати билан ҳосил қилиниб, улардан кейин сувга кириш ва таянч олиш бошланади – паст ва ташқарига эшиш;

- ичкарига эшиш;
- ташқарига, юқорига ва орқага эшиш.





**Оёқ ҳаракати.** Спортчи сузиб кетаётганида унинг оёқ ҳаракатларининг роли ҳам кўп нарсага боғлиқ. Одатда, спортчининг оёқлари муттасил қайчисимон ҳаракатларни бажариб бориши керак. Чунки оёқлар ҳаракати гавдани горизонтал ҳолатда барқарор ушлашга, тезликни қуватлаб боришга хизмат қилади. Шу жиҳатдан улар ҳаракатларига ном берилган. Масалан, оёқларнинг пастга ҳаракат қилиши ишчи ҳаракати (ёки эшиш ҳаракати) юқорига ҳаракати эса тайёрланиш ҳаракати дейилади. Уларнинг вазифалари ҳам ҳар хил.

Ишчи ҳаракат пайтида оёқ – тизза ва болдир – панжа бўғимларидан ёзилиб, сон бўғимидан букилиб боради. Шу аснода оёқ пастга ҳаракатланиб боради ва то оёқ тиззадан тўла тўғри ҳолатга келгунича пастга тушади, сон эса болдир ва панжадан олдинроқ юқорига ҳаракатлана бошлайди. Оёқ тизза бўғимидан батамом ёзилиб бўлгач, ишчи ҳаракат тугайди.

**Тайёрланиш ҳаракати.** Оёқ сув остида тизза бўғимидан батамом туғриланиб олгач, у гавдага нисбатан егик, чаноқ сон бўғимидан букилган ҳолатни олади. Юқорига ҳаракат оёқни чаноқ – сон бўғимидан ёзиш билан боғланади. Оёқ то горизонтал ҳолатга келгунича қадар ҳам тўғри туради, сал юқорига кутарилади, у тизза бўғимидан букила бошлайди, болдир билан панжа эса юқорига ҳаракатини давом еттираверади. Шу пайтда оёқ чаноқ – сон бўғимидан бука туриб пастга ҳаракат қилади. Сон билан тана бурчаги тахминан 170, тизза бўғимидаги бурчак 135 га етганида оёқнинг пастдан юқорига бўлган ҳаракат тугайди ва навбатдаги ишчи ҳаракат бошланади.

Энди иккала оёқнинг бир – бирига монанд ҳаракатига келсак, бу сузувчи спортчи учун жуда муҳим. Демак, юқорида айтиб ўтканимиздек, тайёрланиш ҳаракатини ўз чегарасига етиш билан у пастга ҳаракат қилиб, ишчи ҳаракатини бошлайди, худди шу пайтда эса ўзининг ишчи ҳаракатини тугаётган иккинчи оёқ юқорига ҳаракат қилиб, тайёрланиш ҳаракатига ўтади.

Крол усулида қўлни сувдан чиқармай кўкракда сузиш – секин сузиш усулидир. Юқорида айтилгандек, қўлни сувдан чиқармай сузиш жуда осон усул бўлиб, уни тез ўрганиш мумкин; шу сабабли сузишни энди ўрганаётган шу усулни қўллаган маъкул.

Сузишни мутлақо билмаган кишилар ҳам 3-4 машғулотдан кейин чўкмай сув устида тура оладилар ва ўзини суза биладигандек ҳис қиладилар. Бунинг катта психологик аҳамияти бор. Крол усулида қўлни чиқармай кўкракда

сузишни билиб олганда кейин, сузишнинг мукамалроқ усулларини ўрганишга дадилроқ ўта оласиз.

“Крол” усулида сузганда гавда горизонтал ҳолатда бўлади. Бунда бошни шундай кўрсатиш керакки, оғиз сувдан чиққан бўлсин ва ияк сувда турсин. Оёқлар крол усулидагидек ҳаракатлантирилади.

Қўллар сувдан чиқарилмайди, балки эшиб бўлгандан кейин тирсак биқинга етказилмай букилади ва бармоқлар олдинга қаратилади, қўллар сув тагида галма – гал олдинга узатилади, сўнгра худди крол усулидаги сингари эшилади.

Бир қўл билан эшганда иккинчи қўлингизни сув тагида олдинга узатинг. Қўлингиз билан бир марта эшганда оёғингизни уч марта силтанг.

Қўл билан икки марта эшганда бир марта нафас олинади ва бундан кейинги икки марта эшганда нафас чиқарилади.

Қўлни сувдан чиқармай крол усулида кийим кийиб ҳам сузиш мумкин.

“Крол” усулида сузганда қўл ва оёқларни қандай ҳаракатлантириш кераклигини яхшилаб билиб олиш учун, бу машқларни қирғоқда такрорлаб кўринг. Бунинг учун дўнг жойда икки оёқни узатиб ўтириб, икки қўлни орқага узатиб ерга таяниб туриш керак. Икки оёқни олдинга пастга узатиб худди сувдаги сингари ҳаракатлантириб, яъни ўнг оёқни кўтариб чап оёқни пастга тушириб, бунда икки товон ораси 45 сантиметр бўлиши керак. Кейин чап оёқни кўтариб, ўнг оёқни пастга туширилади.

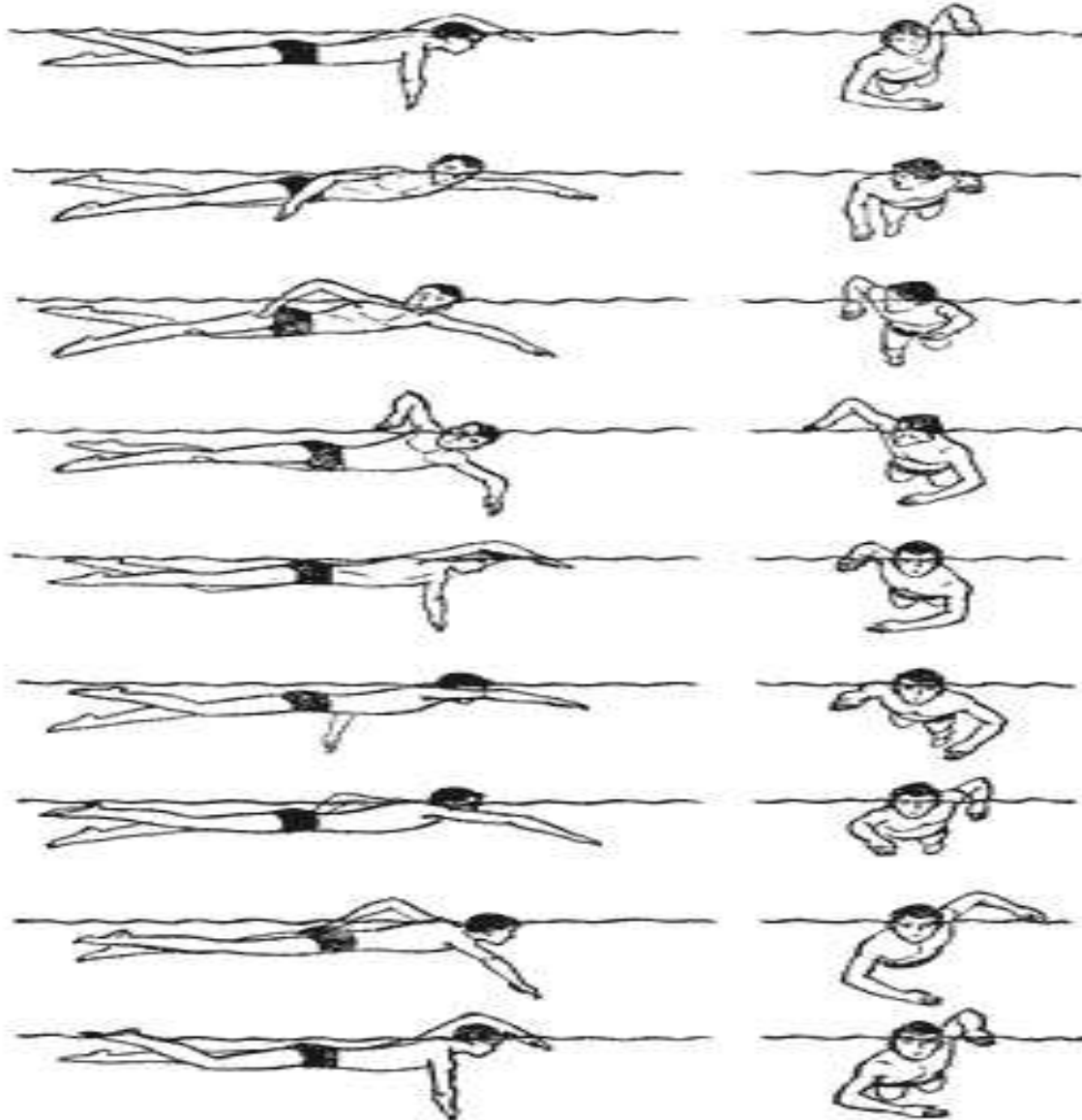
Аввал бу ҳаракатларни секинроқ бажариб, сўнгра тобора тезлаштириш лозим. Оёқларни зўр бериб ишлатмай мускулларни бўш тутиб, аммо тиззани букиш керак эмас. Юқорида айтилган машқни бир неча марта такрорлаш керак.

“Крол” усулида сузишни ўрганганда сузиш тезлигини камайтирадиган кўпгина хатоларга ёл қўймаслик зарур. Бундай хатоларни ёқотиш учун оёқларни еркин ва бир маромда шундай тез – тез ишлатиш керакки, орқада бир текис кўпикланган из қолсин.

Қўл мускулларини зўр бериб ишлатавермасдан, қўлларни чапиллатиб сувга урмай, елка қаршисида олдинга чўзиб сувга ботириш керак.

Кўкракда крол усулида сузишда бу усулнинг тарихига асос слоган мамлакатимизнинг кўпгина сузувчи – спортчилари қимматли ҳисса қўшишган.





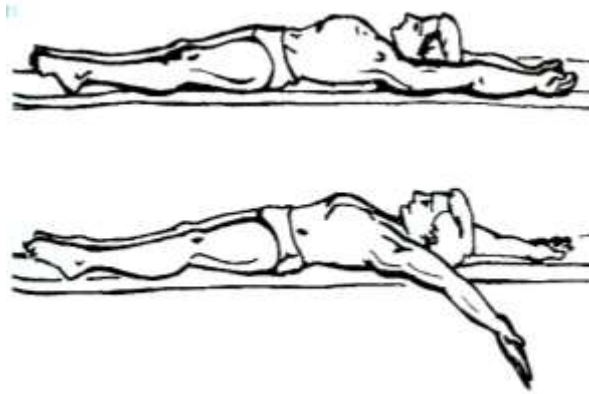
### **ЧАЛҚАНЧА КРОЛ УСУЛИДА СУЗИШ ТЕХНИКАСИ.**

#### **Чалқанча крол усулида сузиш рационал техникасининг биомеханика ва педагогик модели.**

Чалқанча усулда сузиш техникаси ҳам кўкракда крол усулида сузиш техникаси ҳам кўкракда крол усулида сузиш техникасига ўхшаб кетади, яъни бунда ҳам қўл ва оёқлар ҳаракати галма-гал бажарилади. Бу сузувчининг бошга сузиш усулларида фарқи шундаки, бу усулда сузувчи одам сувда чалқанча ётган ва нафасни сувга эмас, балки ташқарига – ҳавога чиқаради.

**Гавда ҳолати.** Крол усулида чалқанча сузишда гавда сув сатҳига нисбатан горизонтал ҳолатга яқин бўлиб, елка бир ўз кутарилган бўлади. Гавданинг мувозанат ҳолатини яхшилаш ва унинг оз ёки атрофида аеланишини ва оёқнинг пастга босувини, шунингдек елка мускуллари кучланишини камайтириш учун бош озгина олдинга егилиб, енса суяги билан ботган, юз тепага қараган бўлади.

Ўнг қўл олдинга чўзилган ҳолатда бўлади. Шу пайтда ўнг оёқ юқорида ва чап оёқ пастда жойлашган бўлади.



**Қўл ҳаракати.** Крол усулида чалқанча сузишда қўл ҳаракати сувдаги эшиш ва сувдан ташқаридаги таёргарлик ҳаракати билан галма-гал алмашади. Иккита қўл ҳам бир хил ҳаракат бажаргани учун бу ҳаракатни бир қўл мисолида кўриш мумкин.

**Эшиш.** Қўлнинг эшиш ҳаракати қўл сувга елка кенглигида ёки бирмунча кенг, гавданинг кўндаланг ўқиға нисбатан тахминан 10-15 даража остида бажарилади. Қўл сувга тушганда тирсак бўғимида ростланган, лекин тирсак – кафт бўғимида бирмунча букилган ва кафт билан ташқарига ёнга қараган бўлади. Эшишни букилган ва тўғри қўл билан ҳам бажариш мумкин.

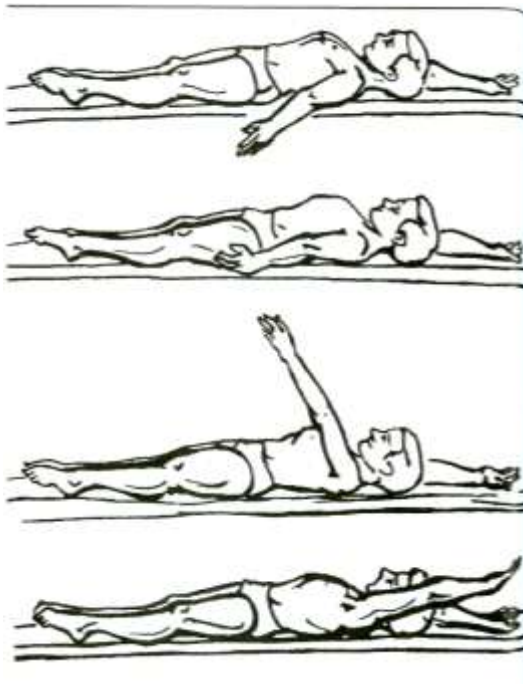
**Букилган қўл билан эшиш.** Эшиш тўғри қўл билан бошланиб, биринчи ярмида тирсак бўғимидан 120-130 даража букилади ва эшишнинг охирига бориб яна тўғриланади. Қўлни букканда тирсак бўғими сув юзасига яқин турган панжалардан пастга туриши тавсия етилади. Бу ҳолда бармоқлар тирсак – кафт бўғимида букилади, эшиш ўрталарида секин – аста тўғриланади ва эшишнинг иккинчи ярмида орқага букилади. Кафтлар бутун эшиш давомида ҳаракат ёналишига перпендикуляр ҳаракатда бўлиши керак. Бу ҳолат эшиш унумдорлигини оширади ва тортиш кучининг давомли бўлишини таъминлайди. Эшиш елка ва бармоқлар ҳаракатининг тезлашиши билан бошланиб, “силтаниш” билан якунланади. Эшиш охирида қўл кафт билан сонга қараган ҳолда бўлади.

Кучли сузувчилар чалқанча крол усули техникасидан енг илғор ва прогрессив вариант сифатида (бунда эшиш ҳаракати қўллар букилган сонга қараган ҳолда бажарилган) фойдаланишади.

Қўл эшиш (ҳаракат) тугагандан сўнг тирсакдан бир оз букилган ҳолда сувдан кўтарилади. Эшишдан кейинги инерсия билан сувдан олдин панжа, сўнг билак, елка кўтарилади.

“Крол” усулида чалқанча сузишда қўл, оёқ ҳаракати ва нафас шундай мослашган бўлиши керакки, у сузувчини бир текисда олдинга силжишини таъминласин. Бунга кўп жиҳатдан қўлнинг эшиш ҳаракатларини бирин – кетин алмаштириш ва оёқларнинг тўхтовсиз тез ҳаракат қилиши билан еришилади. “Крол” усулида чалқанча сузганда сузувсиларнинг кўпи кўкракда крол усулиға ўхшаш “олтидепсинишли” усулни қўллашади.

“Крол” усулида чалқанча сузганда бир текис силжиш учун техниканинг айрим элементлари яхши мослашуви керак. Қўлнинг навбатдаги эшиши ўз вақтида бажарилишини ва олдинги эшишдан ҳосил бўлган сузувчи тезлигини давом еттиришини кузатиб туриш керк.



Гавда сув устида яхши чўзилган бўлиб, кўкрак, қорин ва киндик сувдан кўриниб туриши керак.

Қўлни орқада елкадан сув остига тушираётганингизда нафасни янада тезроқ чиқариш керак.

Тўхтамасдан, қўллар сонга яқинлашганда қўл чўзилиб, тик ҳолатда тирсак билан сувдан чиқарилади, бунда панжа бўшашган ҳолатда қолади. Нафас чиқаргач, қўл сувдан чиқаётганда табиий равишда нафас олинади. Узатилган қўл бош билан бирга равон сувга тушади, панжа қирраси билан сувга киради.

Сўнгра кейинги ҳаракатдан олдин бир оз танаффус қилиш керак. Бу машқни сузиш тахтасисиз бажаришдан олдин қийинчиликларсиз ҳовуз бўйлаб ва кўндалангига бир неча уриниш қилиб, 200 м дан сузишингиз, уринишлар орасида 10-15 сония тўхтам қилишингиз керак.

**Оёқ ҳаракати.** Оёқнинг пастдан – юқорига ҳаракати унинг кетма – кет чаноқ-сон, тизза ва эшиш охирида болдир – панжа бўғимларида тўғриланиши ҳисобига бажарилади. Бунда сон пастга, болдир ва панжа юқорига ҳаракат қилади.

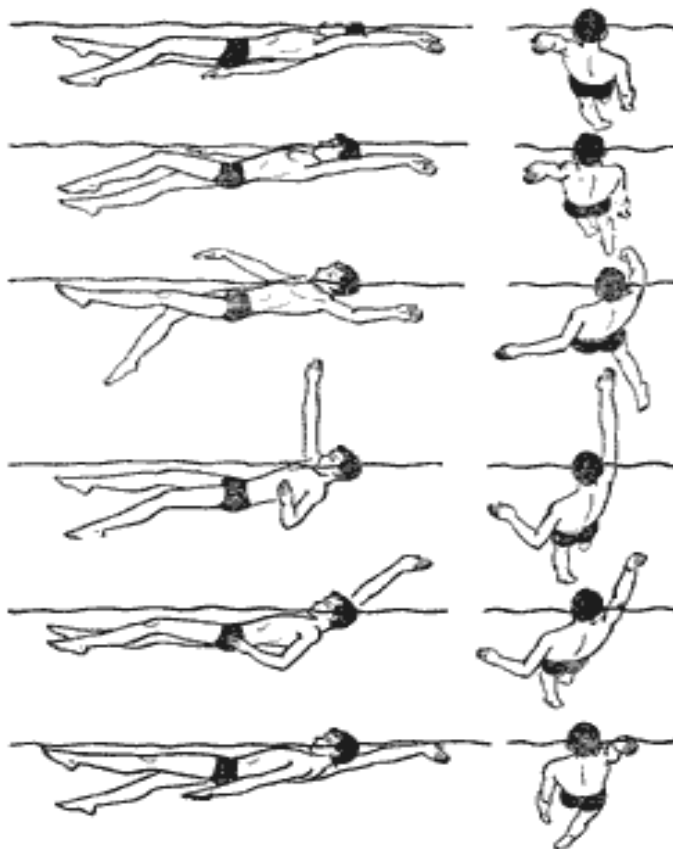
Наракатлар бажарилганда оёқнинг тизза бўғмида тез тўғриланиши ва эшиш охиридаги панжанинг силтов ҳаракати катта аҳамиятга ега бўлиб, олдинга тортувчи кучнинг ошишига ёрдам беради. Эшиш ҳаракатлари оёқ тўғриланиб, сув юзига чиққанда тамом бўлади.

Сузиш тезлигини ошириш ва оёқ ҳаракатларининг тез-тез бажарилиши ҳисобига амплитуда анча камаяди. Крол усулида чалқанча сузганда кўтариш кучини ташкил қилаётиб ва эшиш ҳаракати пайтида болдир – панжа пастдан юқорига ҳаракат қилиши ёки бўлмаса панжанинг юза томони билан сувни юқорига – орқага итариш зарур. Чалқанча крол усулида сузишдаги оёқ ҳаракати сузувчи гавдасининг горизонтал ҳолатда бўлишига, шунингдек умумий сузиш тезлигини оширишга хизмат қилади.

Оёқ ҳаракати бир вақтда, лекин турли ёналишда (болдир, панжа бўғимлари ўртасида) силтаниш, зарб бериш орқали тахминан 45-60 см ораликда

бажарилади. Бунда бир оёқ юқорига ҳаракатланса, иккинчиси пастга ҳаракатланади.

**Нафас.** “Чалқанча” ётиб сузишда нафас олиш анча енгил бажарилади. Чунки нафас чиқариш сув устида ва бошни бурмасдан бажарилади. Сув устидаги қўл ҳаракатининг биринчи ярмида оғиз орқали нафас олиб, шу қўлнинг эшиши вақтида нафас чиқарилади.



Нафас чиқаришнинг давомийлиги нафас олишга бирмунча секин бажарилади.

## **БРАСС УСУЛИДА СУЗИШ ТЕХНИКАСИ.**

### **Брасс усули техникасининг эволюцияси.**

Брасс мустақил спортча сузиш усули сифатида ИИИ Олимпиада ўйинларида (1904 йил, Сент - Луис) намоён бўлди. ИВ Олимпиадада 200 метрга ва ХИХ Олимпиада ўйинлари программасига 100 метр масофага шу усулда сузиш киритилди.

Брасс усулида сузиш техникаси ривожланишининг тарихи уч босқичдан иборат: (1904 – 1935 йиллар) оёқ ҳаракати қўл ҳаракатидан самаралироқ деб ҳисобланган. Оёқ ҳаракатининг самарасини ошириш учун имкони борича уларни кенг ёзиш ва тизза бўғимидан букиш тавсия қилинган. Эшиш қўлларни букмасдан кенг ёзилган ҳолда ёнга, горизонтал юзада ҳаракатлантирилиб бажарилган. Умуман оёқ ва қўл ҳаракатлари координациясининг алоҳида бажарилиши (қўлларнинг эшиш ҳаракатидан сўнг оёқлар бирлаштирилган) қисқа вақтли пауза (сирпаниш) ва эшиш пайтида нафас олиш билан ҳарактерланган. 30 – йиллар бошларида брасс усулида сузувчилар классик услубнинг асосий элементларини намоён қилганлар. Бунда гавданинг горизонтал ҳолати, қўлларнинг актив ишлаши, оёқларнинг орқа ёналишида

айлана бўйлаб эшиши ва қўллар эшиш ҳаракатининг бошланишида нафас олиниши билан характерланган. Мусобақа қондаси такомиллашмаганлиги сабабли қўллар билан сонгача эшиш, қўлларни ҳаводан олиб ўтиш каби элементлар техникаси вужудга келди.

Брасс усулида сузиш техникаси такомиллашувининг иккинчи босқичида (1935 – 1953 йиллар) янги сузиш усули – “баттерфляй” келиб чиқди. Натижада олдинги брасс усули истиқболсиз бўлиб қолди.

1953 йили мусобақа қондаларига аниқлик киритилди. Халқаро сузиш федератсияси қарори билан брасс ва баттерфляй мустақил спортча сузиш усули сифатида ажратилди. 1953 ва 1954 йиллари В.Минашкин 100м масофага брасс усулида сузишда жаҳон рекордини 3 марта янгиледи (1.11,9; 1.11,2; 1.10,5). У қўл ва оёқ ҳаракатлари орасидаги паузани ёқотиб, 2 циклда 1 марта нафас олиш билан ҳаракатларни тез суръатда бажарди.

60–йиллар бошида брасснинг янги варианты вужудга келди. Г.Прокопенко, америка спортчиси У.Малликен ва Ч.Ястремски, япон сузувчиси К.Исакилар брасснинг янги, тезкор вариантини бошлаб бердилар. Бу вариантда гавда юқори ҳолатда тутилиб, нафас олиш эшишнинг охирида қўллар, оёқ ҳаракатлари қисқа амплитудада ва юқори суръатда ўтказилар еди. Қисқа амплитудадаги эшиш ҳаракати, қўл ва оёқ ҳаракатларидаги паузанинг ёқлиги, эшиш охирида тез нафас олиниши, катта куч ва юқори суръат-замонавий брасс техникасига хос хислатлар ана шулар билан характерланади.

“Брасс” – енг биринчи спортча сузиш усулидир. Лекин тезлиги жиҳатидан бошқа усуллардан орқада туради. Брасс спортдаги аҳамиятидан ташқари, катта амалий аҳамиятга ҳам ега. У шўнғишда, чўкаётганларни қутқаришда ҳар хил предметларни олиб ўтишда иш беради.

“Брасс” усулида сузганда олдинга силжиш кўпроқ оёқ ҳаракатидан ташкил топгани учун қўл билан ҳар хил предмет ва юкларни олиб ўтиш мумкин. Бошнинг сув устида еркин тутилиши ва атрофни яхши мўлжалга олиниши билан брасс амалий сузишда катта аҳамият касб етади.

Брасс қўл ва оёқларнинг симметрик ҳаракати билан характерланади. Қўлнинг тайёргарлик ҳаракатлари сув ичида бажарилгани учун умумий тезлик анча пасаяди. Қўлнинг эшиш ҳаракати ён томондан бирмунча пастроқда, тахминан елка чизиғига бўлган масофада бажарилади.

Кейин қўллар тирсак бўғимида букилиб дастлабки ҳолатда қайтилади: оёқ чанок – сон ва тизза бўғимларида букилиб, ён томонга ёзилади ва эшиш олдидан зарур ҳолатини егаллайди. Шундан кейин эшиш бажарилади ва оёқлар бирлашади. Қўлнинг эшиш ҳаракати пайтида нафас олинади, сузувчи нафас олиш учун бошини олдинга юқорига оғиз сув устида бўлгунича кўтаради. Нафас чиқариш сув ичида содир бўлади.

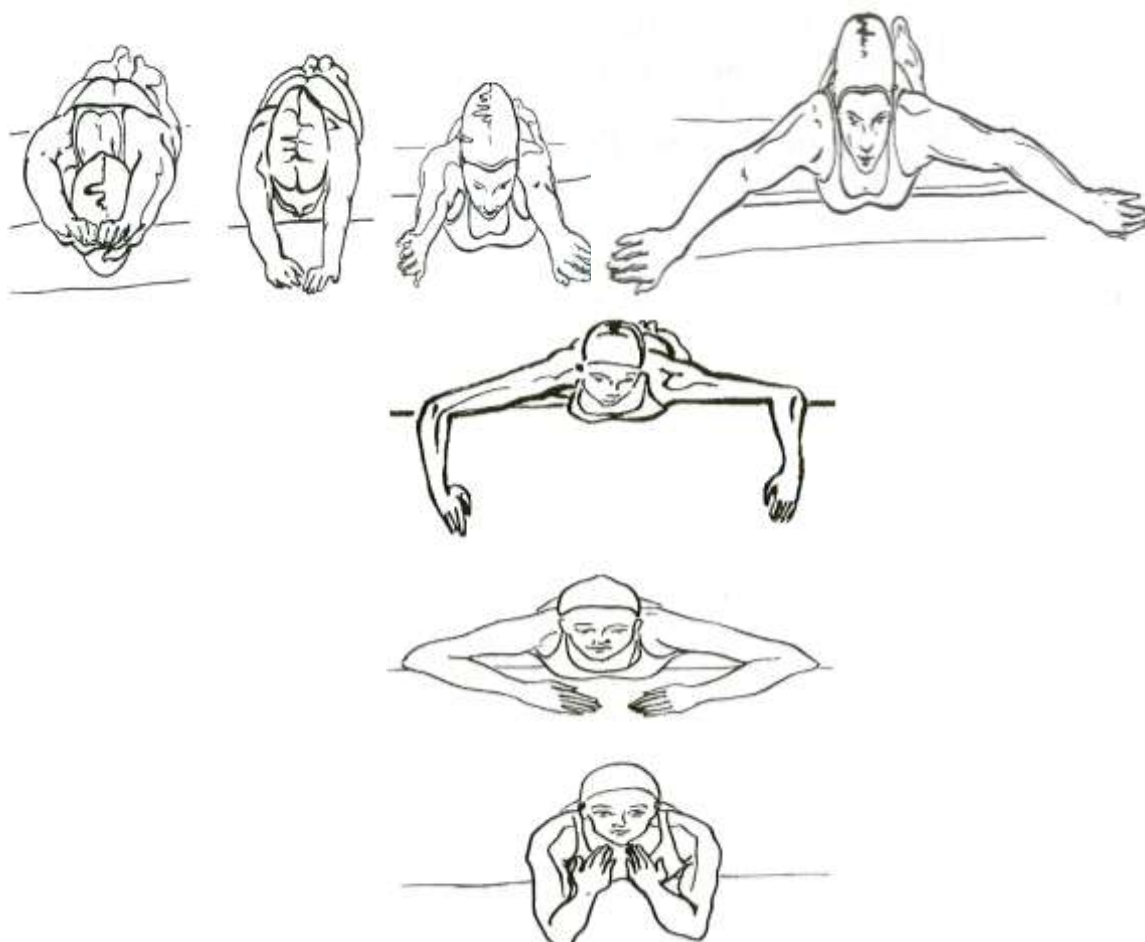
Брасс усулида сузганда оёқ ҳаракатларини ўрганиб олгандан сўнг аввал куруқликда кейин енгашиб турган ҳолда, сув ичида қўл ҳаракатларини ўрганиб, сўнгра қўл ҳаракатларини нафас олиш билан мослаб бажариш керак.

## Брасс усулида сузиш рационал техникасининг биомеханика ва педагогик модели.

**Гавда ҳолати.** “Брасс” усулида кўкракда сузганда гавда сув юзига нисбатан горизонтал ҳолатга яқин, юқори қисми озгина кўтарилган бўлади. Оёқларнинг учи чўзилган ва жипслашган, қўллар чўзилган, бармоқлар бирлашган ва юзи билан пастга қараган бўлади. Сузувчининг бундай ҳолати киришув ҳаракатида енг қулай оқувчанлик шакли ҳисобланади. Буни дастлабки ҳолат, деб қабул қилинади.

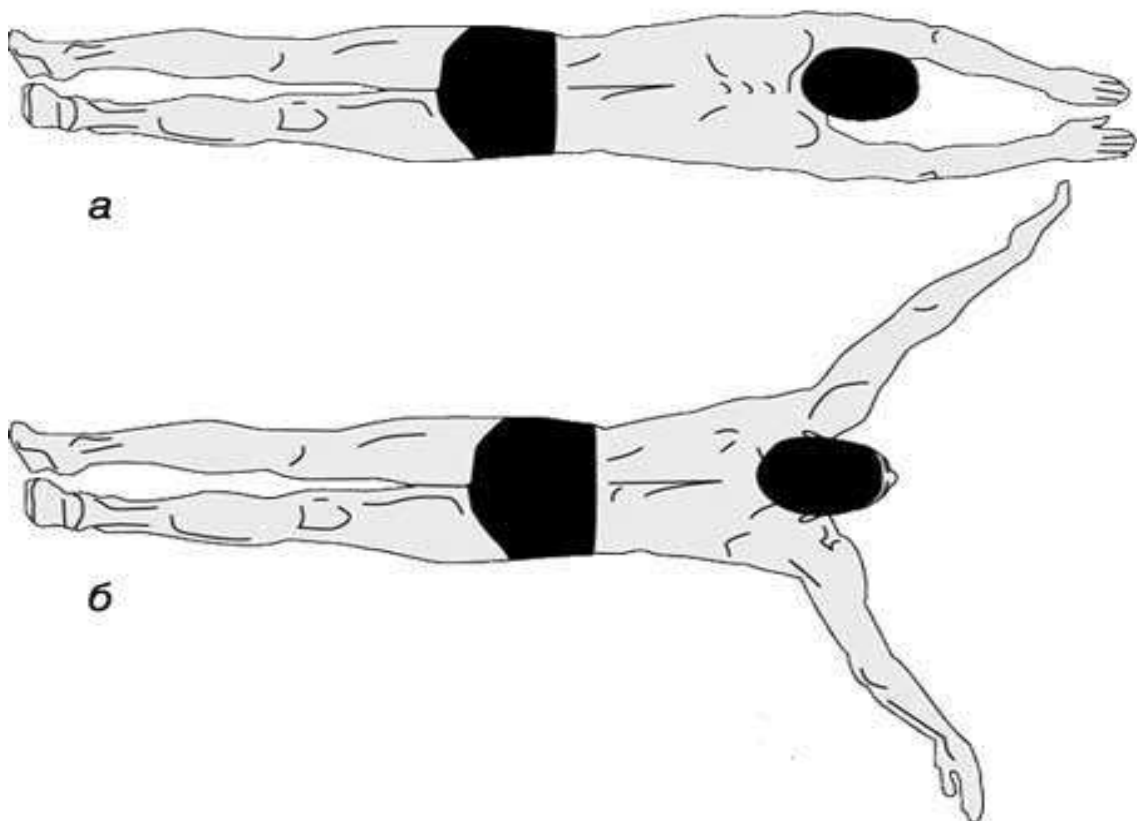
**Қўл ҳаракати.** Брассда қўл ҳаракати бир вақтда ва симметрик бўлади. Тайёргарлик ва эшиш ҳаракатлари жараёнида ҳам шундай бўлиши мумкин. Қўл ҳаракати техникасининг кетма-кетликда келишини фазалар бўйича кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ: а) қўлнинг ён томонга ҳаракати (ешиш) ёки тортиш, б) қўлнинг гавда томонга ҳаракати (букилиш), в) дастлабки ҳолат олдинга (ростланиш).

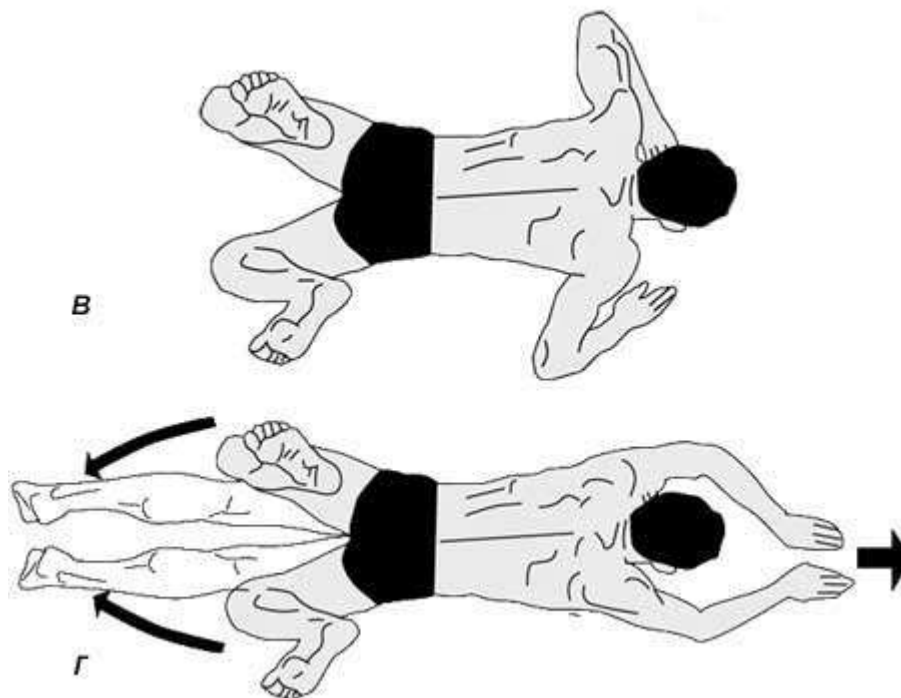
Дастлабки ҳолатдаги тўғри қўл панжалари тирсак – панжа бўғимида озгина букилган ҳолатда, сув юзасига нисбатан 15-20 даража остида пастга – ёнга ёналишда ёзилади. Эшиш пайтида бармоқларни шундай тутиш керакки, панжа кўпроқ сувни тутиб итарсин. Эшиш тирсак бўғимида озроқ букилган ҳолда бошланиб, елка чизиғига етмаган масофада ёки бўлмаса белнинг кўндаланг ўқи атрофида тугайди (тез сузилганда ҳаракат амплитудаси бирмунча кам бўлиши мумкин). Тортиш кучини кўпайтириш учун эшиш тезкорлик билан бажарилади.



**Оёқ ҳаракати.** Брассда оёқлар бир вақтда ва симметрик ҳаракатланади. Оёқ ҳаракатини тайёргарлик ва эшиш ҳаракатларига ажратиш мумкин. Тайёргарлик ҳаракатининг дастлабки ҳолатда оёқлар ҳеч қандай кучланишсиз чаноқ-сон ва тизза бўғимларида бир вақтда букилади ва ён томонга ёзилади, панжа эса мумкин қадар сув бетига яқинлашади. Панжалар секин-аста ён томонларга ёзилади ва гавда ҳаракати ёналишида ҳаракатланади. Тайёргарлик ҳаракатининг охирида болдир ва панжа ташқарига бурилади, шу билан бир вақтда қўшимча равишда панжа ички томонга сал букилади. Эшиш олдиндан соннинг олдинги юзаси гавдага нисбатан 125-135 даража бурчак остида, болдир эса соннинг орқа қисмига нисбатан 45-50 даража бурчак ташкил қилган бўлади ва вертикалга яқин ҳолатни егаллайди. Бунда болдир тахминан елка кенглигида жойлашади. Оёқнинг тайёргарлик ҳаракати умумий қаршилиқни кўпайтиради ва тормозлайди. Кейин бевосита эшиш бошланади.

Оёқ билан эшиш ҳаракати тез ва оёқнинг чаноқ-сон, тизза бўғимларида юқоридан пастга – орқага, шунингдек, ён томонга катта ёй бўйлаб секин-аста ва навбатма-навбат ростланиши ҳисобига бажарилади. Кейинчалик оёқлар тизза қисмидан ростланганда улар ўрта чизикда бирлашади. Наракатнинг охирида оёқ чаноқ-сон ва тизза бўғимлари билан ичкарига ўтирилади ва панжа ростланади (оёқ учи чўзилади). Эшиш охирида панжаларнинг ростланиши, тез ҳаракатланиши ҳисобига умумий тортиш кучи кўпаяди ва унумдорлик ошади.





**Нафас.** Брасс усулида кўкракда сузганда нафас олиш кросс усулида кўкракда сузгандигига қараганда бирмунча осон бажарилади, чунки бу усулда бошни ён томонларга бурмасдан нафас олинади. Нафас олиш учун бош олдинга – юқорига кўтарилади ва оғиз сувдан чиққанда нафас олинади. Кейин бош юз билан сувга тушади ва нафас чиқариш бошланади. Нафас чиқариш пайтида бош юз билан сувга пешонанинг юқори қисмига ботирилади.

Нафас чиқариш сув ичида оғиз орқали бажарилади. Қўлнинг эшиш ҳаракати пайтида нафас олиниб, қўлнинг тайёргарлик, олдинга ҳаракати давомида навбатдаги эшиш бошлагунча нафас чиқарилади. Нафас олишнинг умумий сузиш техникасига, яъни ҳаракат кординатсиясига таъсири бор. У гавдани кўшимча тебранишга олиб келади ва ўз навбатида сузиш тезлигини пасайтиради. Шунинг учун нафас олишни тўғри ёлга қўйиш умумий ҳаракатлар мослиги учун жуда зарур. Нафас олиш нафас чиқаришга қараганда бирмунча тез бажарилади, унинг давом етиши сузиш суратига боғлиқ.

**Наракатлар билан нафаснинг мослашуви.** “Брасс” усулида кўкракда сузганда қўл ва оёқ ҳаракатлари ҳамда нафас мослашувини аниқроқ тасаввур қилиш учун ҳаракатларни фазаларга бўлиб ўрганиш мақсадга мувофиқ.

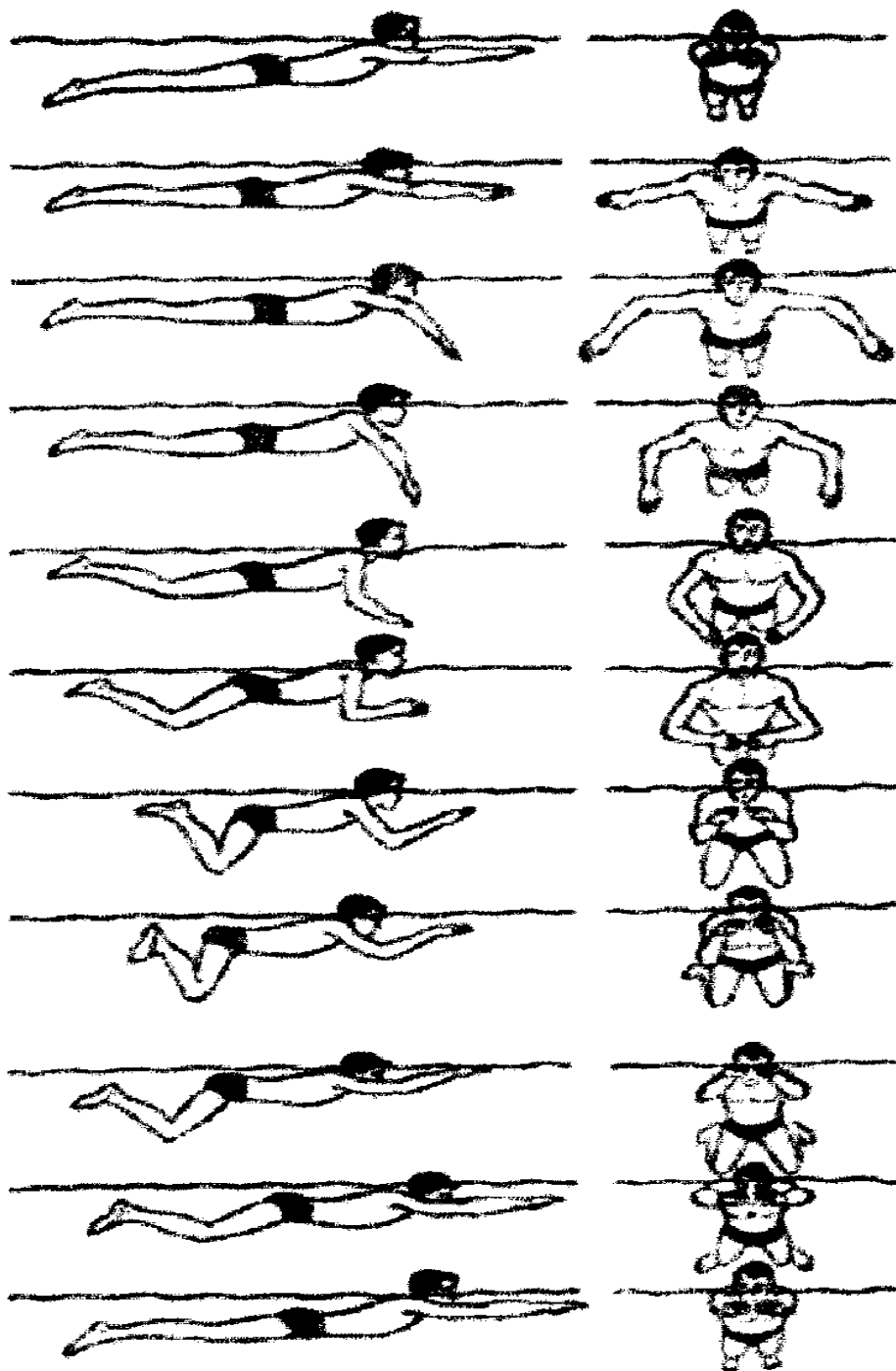
**Биринчи фаза.** Дастлабки ҳолатдан қўл эшиш ҳаракатини бошлайди, шу билан бир пайтда бош сувдан кўтарилади ва нафас олишга киришилади. Эшиш охирида оёқлар букилиб, тайёргарлик ҳаракати бажарилади.

**Иккинчи фаза.** Қўллар гавда ёналишида тайёргарлик ҳаракатини бажаради, бунда бош сувга ботади. Қўллар билан бир пайтда оёқ озроқ кечикиб тайёргарлик ҳаракатини тугаллайди.

**Учинчи фаза.** Фаза бошида қўл дастлабки ҳолатга қайтади ва ростланади, оёқ эшишни бажаради. Бутун фаза давомида нафас чиқарилади. Эшиш тугагандан сўнг сузувчи чўзилган ҳолда бошини юзи билан сувга қилиб инерция ёрдамида сирпанади. Тез сузилганда суръат ошиши ҳисобига



сирпаниш камаяди. Кейинги йилларда жаҳоннинг бир қатор сузувчилари брасда янги вариант - ҳаракатлар ва нафас мослигини қўллай бошладилар.



### **БАТТЕРФЛЯЙ УСУЛИДА СУЗИШ ТЕХНИКАСИ.**

#### **Баттерфляй усули техникасининг эволютсия.**

Делфин усулида сузиш 1993 йилдан маълум бўлса ҳам, фақат 1953 йилдан бошлаб мустақил сузиш усули сифатида қўллана бошлади. У ёш спортча сузиш усули бўлишига қарамай, ҳозир ҳамма катта мусобақалар ва олимпиада ўйинлари, миллий биринчиликлар программасидан мустаҳкам ўрин олган.

Шуни қайд қилиш керакки, баттерфляй спортчилар ўртасида унчалик кенг тарқалмаган ва одатда мусобақаларда шу усулда сузувчилар сони ҳам нисбатан кам бўлади. Тажриба шуни кўрсатадики, делфин усули бошқа усулларга қараганда спортчилардан кўпроқ жисмоний куч талаб қилади. Бу асосан иккала қўл бир вақтда сувдан кўтарилганда елка бўғимида қўлларнинг орқага ёзилиши чегараланганлигидир.

Шунинг учун делфин усулини крол усулида кўкракда сузувчилар ва елка бўғимларининг ҳаракатчанлиги яхши бўлган спортчилар тез ўзлаштиради. Баттерфляй ўзининг координатсияси жиҳатидан бошқа сузиш усулларига қараганда мураккаброк.

Шунинг учун 100м баттерфляй усули крол усулида кўкракда сузишда сузиш техникасини ўрганиб бўлгандан кейин ўрганилади, чунки делфин усули техникасини айрим элементлари крол усулини еслатади.

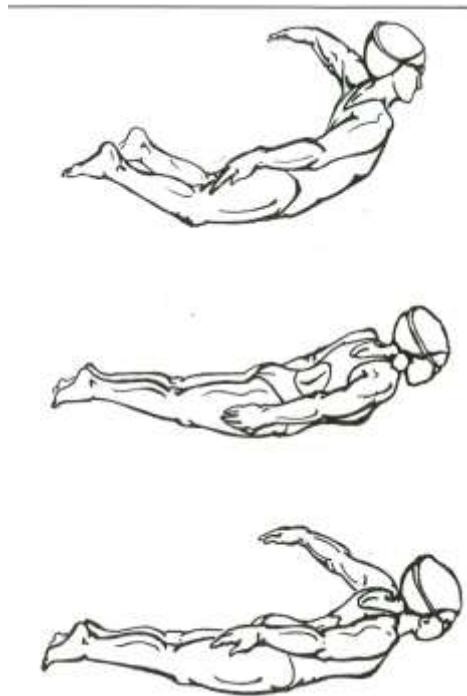
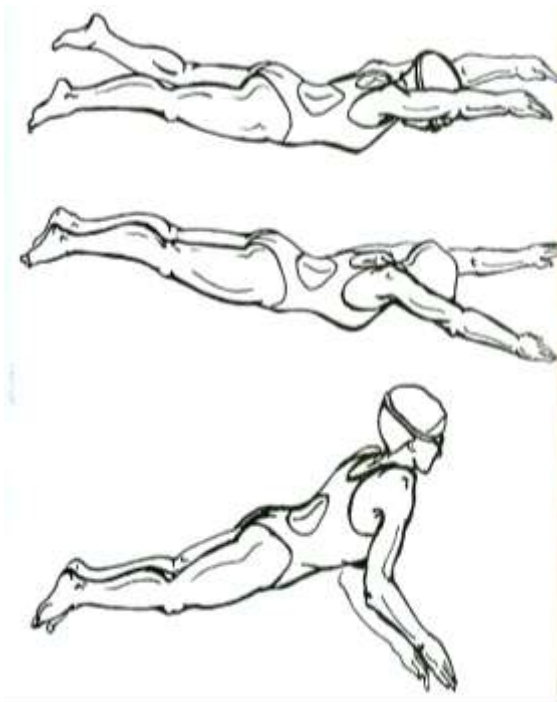
Амалий сузишда делфин усулининг координатсион туфайли қўлланилиши чегараланган, лекин оёқ ҳаракати шўнғишда ва шатакка олишда кенг қўлланилади.

Сув остида сузувчилар турли предметларни олиб чиқиш, сув ости кино схемаси ва ҳар хил сув ости ишларини бажаришда делфин усулидаги оёқ ҳаракатидан фойдаланишади. Бу усулни сув ости мусобақаларида ҳам сузувчилар қўллашади.

### **Баттерфляй усулида сузиш рационал техникасининг биомеханика ва педагогик модели.**

**Гавда ҳолати.** Баттерфляй усули билан сузган сузувчи кўкраги билан туриб, гавдаси чўзилган, оёқлар бирлаштирилган, қўллар елка кенглигида олдинга узатилган ва панжаси билан пастга қараган ҳолда бўлади. Бундай ҳолат сирпаниш пайтига хос бўлиб, шартли равишда дастлабки ҳолат деб аталади.

**Қўл ҳаракати.** Баттерфляй усулида қўл ҳаракати сувда эшиш ҳаракатлари ва сувдан ташқарида тайёргарлик ҳаракатларини галма-гал алмашилиши билан характерланади. Эшиш олдиндан пастга, гавда тагидан орқага – юқорига ёналишида иккала қўл билан баравар бажарилади. Эшиш аввал нисбатан тўғри чизиқда бажарилиб, кейинчалик эшишнинг унумдорлигини ошириш мақсадида қўллар тирсак бўғимида 120-135 даража остида букилади. Шундай қилиб эшишнинг асосий қисми букилган қўл билан бажарилади. Вертикал ҳолатдан ўтгандан кейин қўл секин-аста тирсак бўғимидан ёзилади ва эшиш охирида деярли ростланади. Эшиш охирида қўл сувдан кўтарилиши осон бўлиши учун ён томонга бир оз ёзилади. Чунки қўлнинг елка бўғимидаги орқага ҳаракатчанлиги чегараланган. Бундай эшиш кросс усулида кўкракда эшишни еслатади.



**Тайёргарлик.** Эшиш охирида қўл сувдан қуйидаги кетма-кетликдан: аввал елка, билак ва кафт кўтарилади. Кейин деярли тўғри қўл, ҳеч қандай кучланишсиз ён томондан олдинга ҳаракат қилади ва деярли тўғри ҳолда, елка кенглигида пастга қараган ва озгина букилган панжалар билан сувга тушади.

Қўлнинг сув устидаги ҳаракатига эшишдан кейин ҳосил бўлган инерция сарфланади. Бунда қўлни сув устида кўтариш тавсия етилмайди. Чунки бу иш гавда юқори қисмининг қўшимча кўтарилишига ва оёқнинг пастга осилишига сабаб бўлиб, гавдани тўғри ҳолатига салбий таъсир етади ва сузишга қўшимча қаршилик туғдиради.

**Ҳаракатлар мослашуви.** Бат усулида сузганда ҳаракатларни мослашдан мақсад – олдинга қараб бир текис эшишга киришиш ҳаракатларини таъминлашдан иборат. Бу қўл ва оёқ ҳаракатларининг кетма – кет бажарилиши билан таъминланади. Бу ҳаракат циклида қўллар эшишни бир вақтда бажаради. Баттерфляй ҳаракат мослашувининг икки варианты қўлланилади:

1. Бир циклида қўлнинг бир ҳаракатига оёқнинг икки ҳаракатига, бир марта нафас олиш ва нафас чиқариш тўғри келади: бундай мослашув “икки депсиниш” делфин усули деб аталади. Кўпгина кўзга кўринган чет еллик сузувчилар мусобақаларда делфин усули билан сузганда ҳаракатнинг мана шу туридан фойдаланишади.

2. Бир циклда қўлнинг бир ҳаракатига оёқнинг бир ҳаракати ва бир марта нафас олиш ва нафас чиқариш тўғри келади. Бундай мослашув “бир депсинишли” делфин деб аталади. Юқорида баён қилинган қўл ва оёқ ҳаракатлари мослашувини аниқроқ ёритиш учун айрим фазалар кетма-кетлигида кўриш мақсадга мувофиқ.

*Икки депсинишли баттерфляй усули.*

*Биринчи фаза.* Қўллар олдинга чўзилган, икки қўл орасидан бош сувга туширилган. Сузувчи олинган нафасни ушлаб туради. Бу фазада оёқ юқоридан пастга ҳаракатлантириб, биринчи депсинишни бажаради.

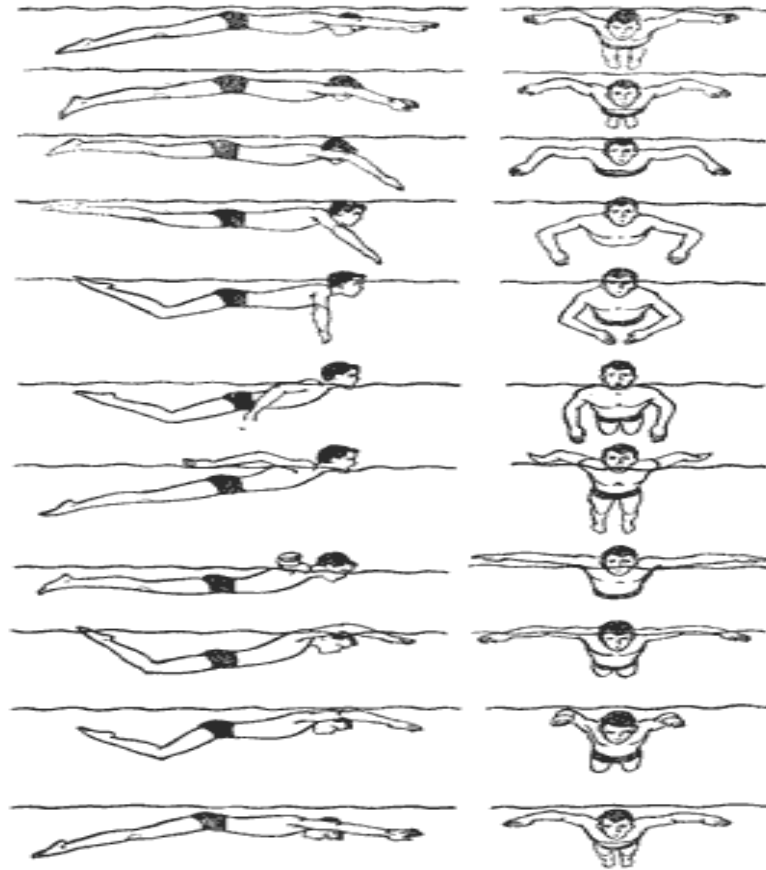
*Иккинчи фазада* қўл эшиш ҳаракатини бажаради. Бунда оёқ иккинчи марта депсинади. Оёқнинг иккинчи депсиниши қўлнинг эшиш ҳаракати билан бир вақтда бошланади, лекин қўлнинг эшишдан бир мунча илгари тамом бўлади.

*Учинчи фаза* қўл эшишни тугаллайди, сув устида тайёргарлик ҳаракатларини бажариб сувга туширилади. Оёқ пастдан юқорига ҳаракатланади ва навбатдаги эшиш тайёрланади. Қўл билан эшиш ҳаракати охирида бош кўтарилиб нафас олинади, қўлнинг сувдан чиқишида бош сувга туширилиб, секин-аста нафас чиқариш бошланади. Кейин янги ҳаракат цикли бошланади. Наракатнинг бундай мослашуви сузувчилар орасида кенг тарқалган. Бунда қўл ва оёқнинг бир вақтда эшишдан ҳосил бўлган тезлик сақлаб боради.

**Оёқ ҳаракати.** Оёқ ҳаракати пастдан ва юқоридан пастга ҳаракатларга бўлинади. Пастдан юқорига ҳаракат навбатдаги юқоридан пастга бўладиган оёқнинг эшиш ҳаракатидан кейин пастга қуйидаги ҳолатда бўлади; чанок-сон бўғимида тахминан 150-160 даража букилган, тизза бўғимида ростланган, болдир – панжа бўғимида эса еркин ҳолатда бўлади. Гавданинг юқори қисми сувга ботган, бош туширилган, қўллар олдинга чўзилган. Бу гавданинг бирмунча букилган ҳолатини еслатади. Оёқ секин – аста чанок-сон бўғимидан ростланади, шу билан бир вақтда гавда бел қисмида (орқага) букилади. Чанок-сон пастга тушиб, оёқ ҳаракати амплитудасини оширишга ёрдам беради. Тизза бўғимида оёқлар деярли ростланган, оёқ панжалари эса еркин. Оёқ мускуллари иложи борича бўшаштирилган: бундай ҳолат ёй формасини еслатади. Шу билан тайёргарлик ҳаракатининг биринчи қисми тугайди. Кейин оёқлар тизза бўғимларида тез, 115-135 даражагача букилади. Шу билан бир вақтда панжа тез чўзилади ва ичкарига бурилиб тайёргарлик ҳаракатининг иккинчи қисми тугайди. Оёқнинг букилиш даражаси сузувчининг шахсий техникаси ва бўғимларидаги ҳаракатчанликга боғлиқ. Оёқнинг тизза бўғимидан букилиши пайтида тиззалар ён томонларга 15-25 см кенгликда ажралади. Шу билан бирга панжа ичкарига бурилади. Бунда оёқ бармоқлари бир-бирига жуда яқинлашади. Шу ҳолатда юқоридан пастга эшиш ҳаракати бошланади.

Юқоридан пастга ҳаракат. Оёқнинг юқоридан пастга ҳаракати оёқнинг тиззадан тез ростланиши ва ҳаракат охирида болдир панжа бўғимида ёзилиб, унинг батамом ростланишидир. Шу билан бир вақтда гавда бел қисмидан юқорида бироз букилади. Бунинг натижасида болдир ва оёқ панжалари пастга, чанок эса юқорига ҳаракатланади. Наракат охирида сузувчи гавдаси чанок – сон бўғимида сув сатҳига ва ҳаракат ёналишига нисбатан ўткир бурчак остида букилган ҳолда бўлади. Кейин яна тайёргарлик ҳаракатлари бошланади. Гавда ва оёқнинг кетма – кет букилиши ва тўғриланиши оёқ ҳаракати учун жуда қулай шароит яратиб беради. Лекин гавдани кўшимча тебратиш тавсия етилмайди, чунки бу кўшимча қаршилик ҳосил қилиши мумкин. Наракат ёналиши юқоридан пастга ва юқорига ўзгарганда оёқнинг тизза ва болдир панжа бўғимларида тездан ростланиш ва “силтов” ҳаракати ҳосил бўлиб, оёқ ҳаракатининг унумдорлиги ошади. Делфин усулида оёқ ҳаракати фақат сузувчи

гавдасини горизонтал ҳолатда ушлаб турувчи кўтариш кучини ҳосил қилибгина қолмай, балки қўл ҳаракатидан олинган тезликни сақлашга ҳам ёрдам беради. Бунга оёқ ва гавданинг керакли бўғимларида яхши ҳаракатчанликни таъминлаш, шунингдек оёқнинг кучли ва ритмик иши натижасида еришилади.



### Назорат саволлари

1. Кукракда кроль усулида техникасини ўргатиш?
2. Чалканча кроль усулида техникасига ўргатиш?
3. Брасс усулида техникасини ўргатиш?
4. Баттерфляй усулида техникасига ўргатиш?
5. Спортча сузиш усуларида стартга ўргатиш?
6. Спортча сузиш усуларида бурилишга ўргатиш?

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. - 76 с. ил.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа,

4. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.
5. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
6. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
7. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 b.
8. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт. 1998.- №1. 36-37 б.
9. Ливицкий А. Н., Краснова Г.М. Экспериментальное обоснование целостного метода обучения плаванию кролем на груди // Педагогик таълим. 2003.- №2. С 55-54.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
11. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 2000
13. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
14. Рахматов Н.А., Туйчибаев М.У., Кудратов Р.К. Спорт биокимеси. - Т., 2006.
15. Родионов А.В., Керимов Ф.А. Практика психологии спорта. - Т.: Лидэр Прэсс, 2008. - С. 236.
16. Содиков А.Г Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.
17. Жисмоний тарбия во спорт сохасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

#### **4-Мавзу: Амалий сузишга ўргатишнинг замонавий услублари**

- 1. Амалий сузишнинг мақсад ва вазифаси**
- 2. Амалий сузишнинг техника асослари**
- 3. Биринчи ёрдам кўрсатиш**

**Таянч иборалар:** шунғиш, гавда ва бошининг холати, ёнбошлаб сузиш, чалқанча брасс усули, чангалдан қутилиш, транспортировка, оқ асфиксия, кўк асфиксия, кўкракда кроль усули, чалқанча крол усули, брасс усули баттерфляй.

#### **Амалий сузишнинг мақсад ва вазифаси**

Чўкаётганни қутқариш –инсон ҳаётини сақлашни таъминлашда сузиш амалиётининг асосий тури. Бу амалиёт турини ҳар бир сузишни билган егаллаш шарт. Чўкаётганни қутқариш, сув тўсикларидан ошиб ўтишни нафақат касбий таёргарликка ега бўлган денгизчилар, балиқчилар, сувиншоотлар қутқарувчилар, дарахат оқизувчилар, геологлар, қутқарувчилар, мураббий ва жисмоний тарбия

ўқитувчиларидан ташқари билиши керак, ўқитувчилар таёргарлигига ҳам катта эътибор бериши шарт.

Чўкаётганни қутқариш, сув тўсиқларидан ошиб ўтишни нафақат профессионал тайёргарликка эга бўлган денгизчилар, балиқчилар, гидрокгидрокурувчилар, дарахат оқизувчилар, геологлар, қутқарувчилар, мураббий ва жисмоний тарбия ўқитувчилари билиши керак, балки ўқитувчилар тайёргалигига ҳам катта эътибор бериши керак. Таёргарликнинг бу тури ҳарбий хизматларнинг ҳарбий салоҳиятини ошишга асосий сабаб бўлиб хизмат қилади.

Брасс ва крол спорт усулларидан ташқари, амалиётда ёнбошлаб сузиш ҳам ишлатилади, чалқанча брасс сузиш ва турли шўнғиш усуллари.

### **Ёнбошлаб сузиш усули техникаси ҳақида.**

Ҳозирги пайтда ён бошда сузиш ўзининг спортдаги аҳамиятини йўқотади, сузиш мусобақаларини дастурига киритилмаяпти. Сузишнинг бу турида ўрнатилган рекордлар руйхатга олинмаяпти. Аммо бу усулнинг асосий аҳамияти етарли даржада катта .У сув тўсиқларидан кийим билан сузиб ўтишда, буюм билан ёки куролни бир қўл билан (сув сатҳида) оёқларни ҳаракатда тутиб ва сув ичидаги иккинчи қўл билан ҳаракатланиб сузишда қўлланилаяпти. Ёнбошлаб сузиш жабирланганни транспортировка килишда, шўнғишда кенг ишлатилаяпти.

Бу усулларга қўлини ҳавода юқорига кутармай ўзича ёнбошлаб сузувчи одамларни ўргатиш тез ва осон. Инсон хусусиятига кўра чап ёки ўнг ёнбошлаб қулай сузиши мумкин.

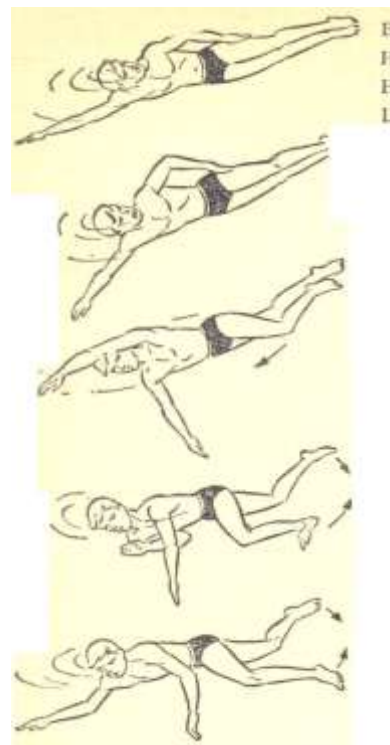
**Ё н б о ш л а б с у з и ш у с у л и .** Ёнбошлаб сузишни ҳаракат техникаси тушунтиришни осонлаштириш учунбитта қўлни « *пастки* » деб атаيمиз.( у ҳамиша сув ичида бўлади), иккинчисини « *юқориги* ».Шунга кўра сузувчининг оёқларни « *пастки* » ва « *юқориги* » деб белгилаймиз.

**Тана ҳолати :** Ёнбошлаб сузишда тананинг дастлабки ҳолати ёнлама чузилган ҳолатда бўлади. Бунда оёқлар бўйи баравар узатилган, бир – бирига бириктирилган, « *пастки* » қўл олдинга чўзилган., « *юқори* » ги қўл орқага – юқоридаги оёқнинг сон қисми ёнида бўлади. « *Пастки* » қўл ишчи ҳаракат бошлаганида «*юқорида*» ги қўл тайёрланиш ҳаракатини бажаради.

Бундай ҳаракатлар ўртасида тана бироз кўкракка бурилади, оёқлар еса вазиятини ўзгартирмай, еркин туради .

**Оёқлар ҳаракати** - сузувчи таёргарлиги ва ишчи ҳаракатларни бажаради. «*Юқори*» даги оёқнинг таёргарлик ҳаракатида, унинг дастлабки ҳолати тана узунлигини бўйича еттирганча тўғри туради. Ҳаракатини бошлаганида тизза ва тос - сон бўғимларидан букиб кўкрак томонга қараб ҳаракат олади.

«*Юқори*» даги оёқнинг ишчи ҳаракати таёргарлик ҳаракати тугаган вақтдан бошланади. Яни оёқ бутун бўғимларидан кучли ва тез ҳаракат билан ёзилади. Панжа еса оёқ ёзилиш



охирида олдинга букилиб, товон қисма орқали сувни зарб билан итаради ва дастлабки ҳолатини эгаллайди.

«Пастки» оёқнинг тайёргарлик ҳаракатида унинг дастлабки ҳолати юқори оёқникига ўхшаб туради, яни улар бир – бирига бирикиб параллел туради. Ҳаракат бошланганида учала бўғимидан букилиб орқага ҳаракат олади. Шунинг учун тос – сон бўғимидаги букилиш бурчаги жуда кам бўлади. Оёқ шу пайтда энг охириги эркин нуқтасига етиб келган, панжа еса хиёл ички томонга бурилган ҳолда ёзилган бўлади.

**Қўллар ҳаракати.** Қўллар ҳаракати ҳеч қачон бир – бирига мос келмайди – бири бир хил ҳаракат қилганида иккинчиси иккинчи хил ҳаракатланиш бажаради. Шу сабабли ҳам бунда бир қўл таёргарлик ҳаракатини бошлаганда, иккинчи қўл ишчи ҳаракатни бошлайди ва ҳ.к.

Юқоридаги қўлнинг тайёрланиш ҳаракатини тасвирлайдиган бўлсак, бунда унинг дастлабки ҳолати сувда, яни танадан сонгача узатилган ҳолатда бўлади. Таёрланиш ҳаракати еса қуйидагича кечади: сувдан олдин йелка, билак ва кейин панжа тирсакдан бўқилган ҳолда чиқади. Сўнг қўл тирсакдан ёзилган ҳолда панжа, кейин билак йелкадан ошиб ўтаркан, тўғриланади ва олдинга иложи борича узатилади. Шундай узатиладики, бутун панжа учи, билак, елка камари тана билак оёқларнинг горизонтал ҳолатига тўппа – тўғри бўлиб қолади.

Шундан кейин шу қўл сувга ботиб бораркан, тирсакдан сал букилади. «Юқоридаги» қўлнинг ишчи ҳаракати бошланиш олдида ҳозир айтиб ўтганимиздек, қўл танага нисбатан перпендикуляр ҳолатда турган бўлади. «Пастки» қўлнинг ишчи ҳаракатида Унинг

дастлабки ҳолати сув остида тўғри ўзатилган вазиятда кафт эшишга таёрланаётгандай пастга қараган бўлади.

У ҳаракатни, одатда, пастга – орқага эшиш билан бошлайди. Қўл пастга ҳаракат бошлаганида тирсакдан сал букилади. Қўл ёй ҳосил қилиб булганида унинг ишчи ҳаракати тугагани бўлади.

**Нафас олиш.** Сузишнинг бу усулида нафас олиш ва чиқариш ҳам ўзига ҳос тарзда кечади. Сузувчи «юқори» даги қўл билан эшиш ҳаракатини тугаллаш олдида бошини сувдан чиқиб турган елкасига қаратади, қўли сувдан чиқиб ҳаракатининг биринчи ярмига келганида нафас олади. Кейин сузувчи юзини сувга ботириб нафас чиқаради ва ҳ.к. Кейинги нафас олиш ва чиқаришлар шу тариқа давом етиб бораверади.

### **Чалқанча брасс усулида сузиш.**

**Тана ҳолати:** сузувчи сувда чалқанча ётиб ҳаракат қилади. Оёқ ва қўллар билан қўллар тўхтовсиз навбатма навбат ҳаракат қилади, нафас олиш ҳам, чиқариш ҳам сувдан ташқарида бўлади, гавда горизонтал ҳолатга яқин туради, энса сув ичида, юз сув сатҳида, энгак бўйинга хиёл тортилган бўлади.

**Оёқлар ҳаракати** бир вақтда симметрик ҳаракат қилади ва оёқлар асосий ҳаракатга келтирувчи куч бўлиб ҳисобланади. Таёрлов ҳаракатлиари вақтида оёқлар ҳаракати бўғимида тўғри бурчак остида ва елка кенглигида ён томонга очилади. Бу вақтда натижалар кучли ўзига олинади ва ён томонга бурилади. Оёқларни эшиш ҳаракати уларни ёзилиши ва ёй бўйлаб оёқларни жуфтлаш ёли орқали бажарилади. Бу ҳаракатлар тезланиш билан амалга оширилади. Оёқлар жуфтлашгандан сўнг сурганиш фазаси бошланади.



Қўллар ҳаракати симметрик ва баравар бажарилади. Икки қўлни ҳавода тўғри чиқариб ташлаб, бунда тирсакни елка бўғими рўпарасидан хиёл ташқарига чиқариб, гавда укига параллел қилинади. Бунда панжалар 15 – 20 см чуқурликда сув остида бажарилади, ҳаракатга нисбатан перпендикуляр бўлади. Қўлнинг таёрлов ҳаркати сув остида бажарилади.

Қўллар танадан четроқда ҳаракатланади (10 – 15 вертикал ҳолатда) ва сувга туширилади иложи борича бошга яқинроқ.

**Нафас олиш.** Нафас ҳаракатлари сув юзасида бажарилади. Шунинг учун нафас олиш нафас чиқаришни мунтазам равишда бир маромда бажариш керак. Қўллар сувдан чиқариб юқорига кутарилган пайтда нафас олинади, сувга тушганда нафас чиқарилади.

**Ҳаракатларни мослашуви.** Битта оёқ ҳаракатларига тўлиқ қўл ҳаракатлари ҳамда, битта нафас олиш ва битта нафас чиқариш тўғри келади. Оёқ ва қўл ҳаракатлари шундай мослашадикки оёқларни таёргарлик ҳаракатлари қўлларни сув устида ҳаракатларни тугаланганда бошланади. Бу ҳаракатлар тезланиш билан амалгам оширилади. Оёқлар жуфтлашгандан сўнг сирпаниш фазаси бошланади.

## **2. Чўкаётган одамга қандай ёрдам бериш керак.**

Ўз вақтида чўкаётган одамларга чораларнинг курилиши натижасида кўпчилик инсонларнинг ҳаёти сақлаб қолинган. Бундай ҳолларда қандай ёндошиш керак, чунки қутқариш ҳавф ҳатар билан боғлиқ бўлмагани учун сузишни яхши билиш керак. Бекорга «Чўкаётганни қутқарув» медали тасдиқланмаган.

Икки ҳодиса бўлиши мумкин : қачонки одам сув сатҳида турган ҳолда ёки вақти вақти билан сувдан кўриниб турганда сув билан курашса ва иккинчи, қачонки одамни хушсиз ҳолда сувдан чиқариб олганда.

Агар одам ҳали ҳам ўзини сувда тутиб турган бўлса, унинг яқинида қайиқ, ёки қутқарув жиҳозлари (балон, шарлар) бўлса, унда у томон қайиқда тез сузиб боъриш мумкин, ёки қутқарув балони унга ташлаш керак. Агар улар йўқ бўлса, унда чўкаётган одамга сузиш ёрдамида ёрдам бериш керак. Энг яхшиси, қачон чўкаётганга икки қутқарувчи сузиб келса, - улар бир бирига ёрдам берадилар. Агар қирғоқ яқинида семиз ёғоч топилса, унда шу ёғоч билан бирга олиб боъриб чўкаётганга узатиш керак. Шунда у билан қирғоққа сузиш осон бўлади.

Бундай пайтда, ҳар хил ҳолатларда барча оқибатларни ҳисобга олган ҳолда жуда тез ҳаракат қилиш керак.

**Чўкувчини ўз вақтида кўра билиш.** Унинг аҳволини муҳимлигига гумон қилиш мумкин эмас. Ҳамма ҳодисаларда бошқа одамлар ёрдами кутиб бошқа одамлар ёрдами кутиб утирмай тезлик билан ҳаракат қилиш керак.

Қутқарувчининг биринчи вазифаси – қандай қилиб бўлса ҳам чўкаётган одамнинг олдига тез етиб келишдир. Бу масалани бажара туриб, шуни ҳисобга олиш керакки, одам сузишга қараганда, тез югуради ва унинг кийими сузишда ҳалақит қилади. Шунинг учун аввал қирғоқ бўйлаб югуриб чўкаётган одам билан қирғоқ орасида енг яқин масофага келиб, устки кийим билан оёқ кийимни ечиш керак. Шундан сўнг сувга сакраш ёки сувга тушиш керак ва чўкаётган одам томон сузиш керак. Таниш бўлмаган сув ҳавзасига тушишда еҳтиётқор бўлиш керак. Қутқарув ҳаркатларини бошлашда, кучни саклаган

ҳолда, тежаб тез сузиш керак бўлади. Бу пайтда чўкаётганни кўздан кочирмай сув тўлқини ва оқимини ҳисобга ҳам олиш керак. Сузиб келагандан сўнг қўлалниладиган чоралар, жабрланувчи сувга чўкканли ёки сув сатҳида туришига қараб боғлиқ.

Агар чўкувчи сувда ва сув сатҳида кўринмаса, сувга шўнгиб қидириш керак, ҳамда шуни қидириш керак, ҳамда шуни ҳам ездан чиқармаслик керакки, оқимнинг ёналиши ва тезлигини ҳисобга олиш керак, чунки чўккан одамни ён томонга олиб кетиш мумкин.

Агар у дарров топилмаса, унда режа асосида излаш керак, қайсики у сув ости бўйламаси бўйлаб бир қатор шўнгиш асосида амалга оширилади ва чўккан жойнинг атрофи текширишлади. Шўнгиш майдонини палапартиш изламасдан, бўлак – бўлак ҳолда излаш керак.

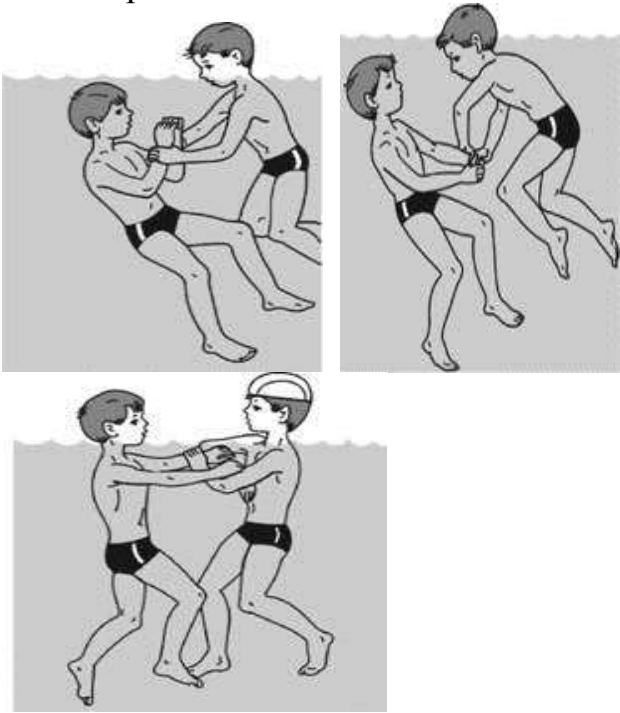
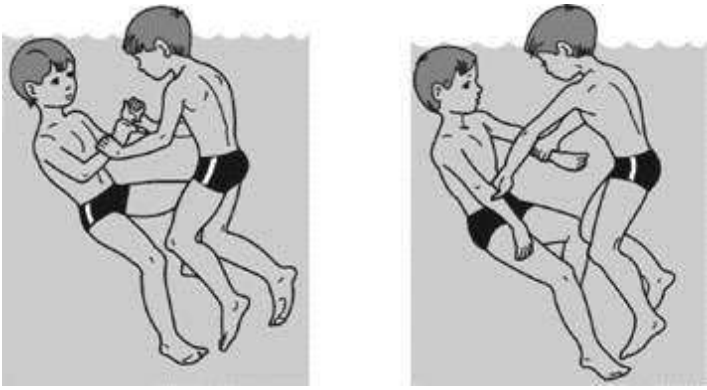

Чўккан топилганда, уни қўлтиқ устидан ушлаб, сув устидан юқорига итариб сув сатҳига чиқариб қирғоқ томон сузилади. Агар чўккан одам сув остида юзи юқорига қараб ётган бўлса, унда унга бош томонидан сузиб келиб қўлтигидан ушлаб сув устидан куч билан юқорига итариб сув сатҳига сузиб чиқилади. Агар у сув устида юзи билан пастга қараб ётган бўлса, унда, унга оёқ томонидан сузиб келиб, қўлтиқ остидан ушлаб сув сатҳига сузиб чиқилади. Чўккан одамнинг қўлини ёки сочини ушлаган ҳолда ҳам сузиш мумкин.

Қачонки, чўккан одам сув сатҳида ҳолатида бўлса, ёрдамга келган одамга нисбатан, у ўзининг қутқарилишига ҳалоқит беради. Агар чўкувчининг жангалдан қутилишга иложи бўлмаса, унда қуйидаги усулларни қўллаб унинг жангалидан қутилиш мумкин. Агар жангалидан озод бўлишни иложи бўлмаса, чуқур нафас олиб сув остига кириш керак. Шунда чўкувчи сув сатҳида қоълиш учун ҳаракат қилиб қутқарувчини қўйиб юборади. Кўпчилик ҳолларда чўкканга орқа тарафидан сузиб келинади ёки шўнгиб уни айлантриб белидан ушлаб елкасини сув сатҳида ҳолатида чўкувчининг ҳаракатларини чеклаган ҳолда қирғоқ томон транспортировка қилинади.

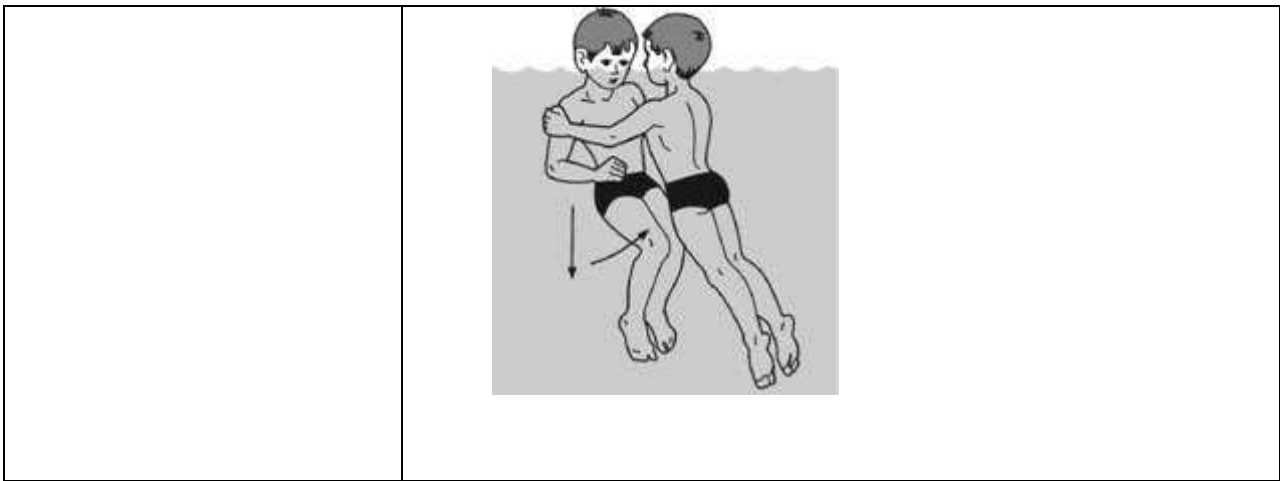
Чўкаётганни транспортировка қилиш қутқарувчи учун жуда мушкул, чунки қутқарувчидан яхши жисмоний ва сузиш тайёргарлик талаб этилади. Сув сатҳида жабрланувчини тинчлантриб, кейин транспортировка, ёки сузишда оддий бир усулни қўллаб сузиш керак. Қутқарувчи жабрланганга қандай ҳаракат қилишни секин аста шошмай босиқлик билан тушунтриш, керак. Чангалдан қутилиш усулларининг барчасини синаб ўтиш мушкул. Уларнинг ҳаммаси қутқарувчидан босиқликни, ўзига ишонч, тез йўналиш олишни ҳал қилишни талаб қилади.

### **Чўкувчининг чангалдан қутилишнинг асосий усуллари**

Ушлашлар	Ушлашлардан холос бўлиш
Қўл билан сочидан ушлаш	Бир қол билан сочни ушлаб бармоқларни сиқиб, иккинчи қолни чўкаётганни тирсагидан тутиб, унинг қолини тирсак богими бойича курак орқасига букилади.

<p>Бир ёки икки қўллар билан унинг билагидан ушлаш.</p>	<p>1. Қўлининг муштини ушлаган бошқа бўш қўл тез, чўкувчини бош бармоғларни харкат қилиш. 2. Оёқлар билан чўкаётгани кўкраккига тираб ва ундан итарилиш.</p> 
<p>Олди томонидан икки қўл билан икки билагидан ушлаш.</p>	<p>1. Чўкувчининг бош бармоғи томон қўллар билан тез харакат қилиш орқали. 2. Чўкувчини кўкраккига ёки елкасга оёқлар билан тиралиш ва итариш.</p> 
<p>Орқадан туриб қўллар билан икки билагидан ушлаш.</p>	<p>Олдинга эгилиб гёжанак холатга қилинади. Узатилган қўлларни орқага ташлаб панжаларни чўкаётганининг қорнига ёки кўкраккига қўйиб итариш.</p> 

<p>Олди томонидан туриб қўл бармоқлар билан бўйинни ушлаш.</p>	<p>1. Ўзининг даханни кўкракка сиқиб, чўкаётган одамни қўлларини орасидан, пастдан юқорига қараб қўлларни тез ҳаракатга келтириш.</p> <p>2. Ўзини даханни кўкракка боиб, узининг жипслашган тўгри қўлларни бир вақтнинг ўзида пастдан тепага гавдани буриб айлана ҳаракат қилиш.</p> <p>3. Ўзини даханни кўкракка босиб чўкаётганни пастдан панжалар билан таяниб, пастга кета туриб унинг юқорига итарилиб юбориш.</p>
<p>Орқа томондан қўл бармоқлар билан бўйинни ушлаш.</p>	<p>1. Ўзин даханни кўкракка босиб, чўкаётганни бармоқлардан ушлаб куч билан уларни ён томонларга ажратиш.</p> <p>2. Бирлаштирилган ўзининг қўллар билан пастдан тепага бир вақтнинг ўзида гавдани Бурган ҳолда айланма ҳаракатларни бажариш.</p>
<p>Олди ёки орқаси томонидан қўллар билан қутқарувчини бўйинини ушлаб олиш.</p>	<p>Бир қўл билан чўкаётган «юқори» бармоқларини ушлаб турган бошда қўл билан чўкувчини тирсагига юқорига кутариш. Чўкувчини қўлини узиш бош томонда олиб ўтиш ва унинг орқасига қўлларни олиб ўтиш</p> 
<p>Олди томондан танани қўл остига ушлаш.</p>	<p>1. Чўкувчининг даханига, ёки бурнига ушлаб, (таяниб) ундан итариш.</p> <p>2. Бир қўл билан чўкувчини бошини енса томонидан ушлаб туриш, бошида қўл билан даханига таяниб бошини бир томонга буриш.</p> 
<p>Олд томонидан танани қўллар бирга ушлаш .</p>	<p>Пастга кета туриб ўзининг тирсагини ёнга очиш.</p>



**Чўкаётган одам билан сузиш.** Чўкувчи одам олдига сузиб келиб, ёки унинг кучогидан қутилиб, уни шундай ушлаш керакки, у билан сузиш қулай бўлсин. Сув оқимиға қарши кураши бориш мумкин эмас-бу: кучингизни бекор сарфлашга кетади. Сув ёналиши бўйлаб қиргоққа сузиш керак. Чўкувчининг танасининг сузувчанлигини шундай кўпроқ қулалш керакки унинг юзи сув сатҳида турсин.

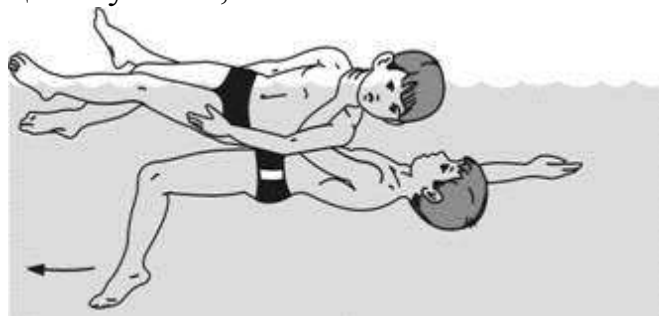
**Чўкувчи одамни транспортировка қилишнинг бир неча усуллари .**

1. Қутқарувчи оёқ ҳаракатлари крол усули ёрдамида чалқанча сузиб ( энг яхшиси пастда сузиш) ёки брасс билан сузиш .Чўккан одам чалқанча ҳолда, қутқарувчи қўли билан унинг бош томонидан тўғри ушлаши қуйидаги усуллардан бири:

а) иягидан ушлаб (томогини сикиш мумкин эмас) ;



б) қўлтигидан ўтқазиб ушлаб ;

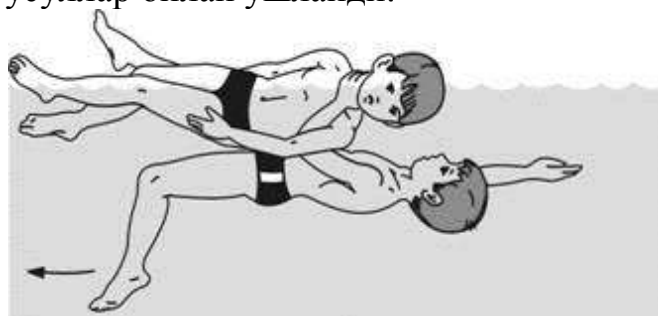


с) сочидан ушлаб.



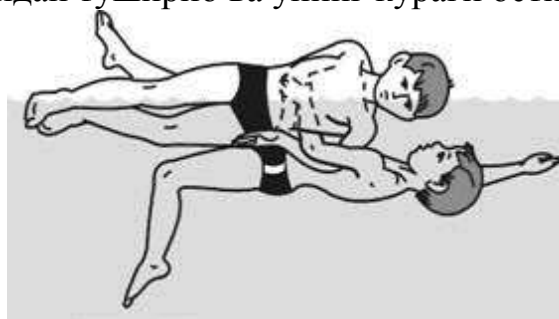
(расм.-12)

2. Қутқарувчи ёнбошда оёқ харакатлари ёрдамида , « пастки » қўли билан эшиб сузади. Чўккан одам чалқанча холатда бўлади, « юқори» қўли билан қутқарувчи қуйидаги усуллар билан ушлайди:



а) иягини устидан тутиб, шикастланган кишининг қўлларини орқага ташлаш билан;

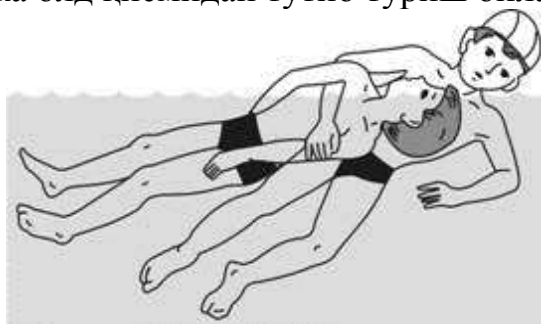
б) қўлни елка орқаси ёки олдидан, шикастланган кишининг бир томонлама қўли устидан тушириб ва унинг кураги остидан тутиб



с) елканинг турли қўлидан, қўлингизни шикастланган кишининг бир қўли остидан тушириб, унинг кўкракгини олдидан тутиб турилади;

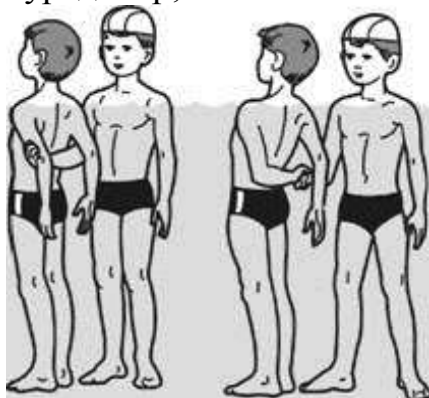
д) сочидан ушлаб;

е) бир қўл билан елка олд қисмидан тутиб туриш билан.



Қачон қутқарувчилар икки киши бўлса. Қуйидагича транспортировка қилинади:

а) Қутқарувчилар юзини бир бирига қаратиб ёнбош усулида сузадилар. Чўккан одам улар орасида чалқанча ҳолатда болади. Қутқарувчилар узининг «юқори» кўлларини чўкувчининг кўраги остидан ўтказиб бармоқларини бир – бирига боғлаган ҳолда тутиб турадилар;



б) қутқарувчилар оёқ ҳаракатлари ёрдамида крол, брасс ёки ёнбошлаб усулида ёнма – ён сузадилар. Чўккан одам улар ўртасида чалқанча ҳолатда бўлади, ҳар бир қутқарувчи чўккан одамнинг ўзига яқин елкасидан узатилган бир ёки икки кўли билан ушлаб олади. Транспортировка қилиш усулини танлашда қутқарувчининг таёргарлигига ва шикастланган кишининг аҳволига қаралади.

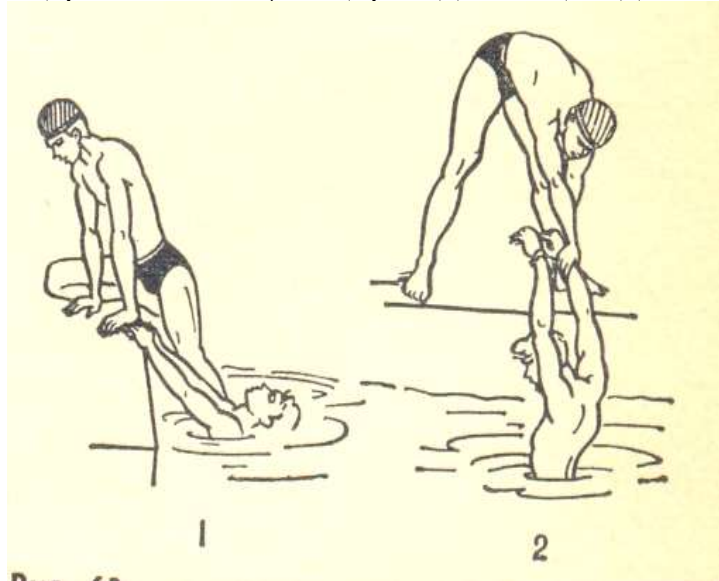


Чўкувчини транспортировка аҳволига қаралади. Чўкувчини транспортировка қилишда, агар у ҳуши жойда бўлса, секин аста сузиш керак унинг аҳволини кузатиб, унинг ваҳимага тушмаслигига ёл кўймаслик керак, чунки бу ўзининг қутқарилишига тўсқинлик қилиши мумкин. Ҳушини ёкотган чўккан одамни транспортировка қилишда у билан қиргоққа тез сузиш ёки қайиқда олиб бориш керак. Шунинг ердан чиқармаслик керакки. Чўккан одамнинг оғизи ҳар доим сув сатҳидан кўтарилиб туриши лозим.

Шикастланган кишининг қиргоққа олиб чиқиш унчалик қийинчилик тўғдирмайди. Агар чўкувчининг оғирлиги катта бўлса, яхшиси уни бош тарафидан йелкасини ушлаб, тананинг олд қисмини қутқарган ҳолда, чалқанчага ҳаракат қилиб уни қуруқ жойга олиб чиқиш керак. Агар шикастланган кишининг унчалик оғир бўлмаса, унда уни кўлни ёки йелкасидан ушлаб олиб чиқиш мумкин. Чўккан одамни осма , қиргоққа ёки қайиққа кўтариб олиш қийинроқ.

Бундай ҳолларда унинг икки қўлидан тутиб, юқорига кўтариб кафтларини қиргоққа қуйилади. Кейин, қўлингиз билан икки кафтини қиргоққа сиқиб ва иккинчи қўлингизни ёнига қўйиб, қўл билан тортиб қиргоққа чиқариш керак.

Шундаги кейин, чўкувчининг икки қўлидан тутиб, қиргоққа чалқанча ётқизиб, кучли ҳаракат билан уни қиргоққа ёки қайққа чиқариб олинади.



Шикастланган кишининг қиргоққа ёки қайққа олингандан сўнг унга тез биринчи ёрдам кўрсатиш керак. Яхшиси шифокор бу ишини қилсин.

### 3. Биринчи ёрдам кўрсатиш.

Чўккан одамга биринчи малакали ёрдам кўрстайиш учун, чўкиш қандай, қачон бўлганини ва шикастланган кишининг аҳволини билиш муҳим. Унинг аҳволдан қатий назар турли хил биринчи ёрдам чоралари қўлланилади. Энг аввало, клиник ўлим ҳушдан кетганлиги ва биологик ўлимлардан фарқлаб олиш зарур. Ҳушдан кетган одам ўзини билмаган ҳолатда бўлади. Бирор нафас олиш ва юрак уриш давом еттиради. Клиник улим кузатилганда кўзнинг қорачиги кенгайди, нафас олиш бузилади ёки тўхтайдди, юрак уриши бўлади. Клиник улимнинг ҳолати 5 – 6 дақиқа давом этади. Бу даврда, инсон организмнинг ҳаётий муҳим функцияларини тикланишга қаратилган чоралар, ёрдамида уни яна ҳаётга қайтариш мумкин тиклаш қаратилади комплекс тадбирлар амалга оширилади. Клиник улимдан сўнг, биологик улим кириб келади.

Унинг аниқ белгилари: бўлиб тана ҳароратининг пасайиши, баданда доғлар пайдо бўлиши. Чўкувчининг ҳолат чўкканнинг ҳушига боғлиқ бўлади. Чўкишнинг бир неча турларини мавжуд.

#### Асосий иккита чўкиш хили ҳисобланади:

**Оқ асфиксия ( бўғилиш )** : чўкиш ҳиқилдоқнинг рефлектор спазми туфайли, сув ўпқага кирмай қолиши билан кечади. Юқори нафас ёллари сувдан тасирланганда ҳиқилдоқ ёки траҳеянинг ёли бутунлай бекилиб қолади ва чўккан одам бўғилиб улиб қолади. Уларни « **оқ** » чўкувчилар деб атайдилар, чунки уларнинг териси оқариб ва совуқ ҳолга тушган бўлади. Оқ асфиксия



ҳолатида сувнинг ўпкага киришининг зарарли кўринишлари йўқ, шунинг учун одамни тирилтириш осон.

**Кўк аксификсия** : ўпкага сувнинг кириши натижасида нафас олиш тўхтайдди. бунда ташқари сув алвеол орқали қонга ўтади ва қонни бузилиши, бу юрак фаолияти ишлашга олиб келади . Бундай чўкканларнинг вена томири қаттиқ шишган бўлади ва оғзидан кўпик ажралиб чиқади. Углекислий газнинг кўпайиши натижасида тери узасидаги қонлар айниқса (қулоқлар, лабда, бармоқ учида) кўкимтир сиёҳ рангда бўлади. Шунинг учун бундай чўкканларни « кўк ранг » деб аташади.

Асосий турлардан ташқари чўкишнинг аралаш турлари, маълум бўлмаган белгилари учраб туради.

Шуни айтиш жоизки, чўкишда нафас ёлининг маркази паралич ҳолга 4 – 5 дақиқагача сўнг, юрак фаолияти еса 15 дақиқагача сақланиб туради.

**Чўккан одамни ҳушга келтириш учта асос усуллари қўллаш амалга ошириш:**

- 1) нафас йўллариининг очишни таъминлаш,
- 2) суний нафас бериш,
- 3) юрак массажни қилиш.

Асосан чўкувчининг нафас ёллари сув билан тўлган бўлади, чунки юқорида айтилганки « кўк » чўкканларда сув ўпкани тўлдириб бўлган. Айрим ҳолларда оғиз ва бурун кум, шилимшик ва қуйқалар билан тулиб қолган бўлади. Мускулларнинг қисқариб қолиши, натижасида шикастланган кишининг оғизни очиш жуда қийин бўлади. Кўпчилик ҳолларда мускулларнинг бўшашиши натижасида чўкувчининг бўйинида тилининг тикилиши кузатилади, у еса томок нафас олиш йўлини тўсиб қуяди. Нафас олишга чўккан одамнинг кийимлари ҳам тўсиқ бўлиши мумкин. Суний нафас беришининг самарадорлигини ошириш учун шикастланган кишининг кийимидан озод етиш керак.

Чўкканиннг оғизни очиб сувни чиқариб юборишни битта услул билан яхши бажариш мумкин.



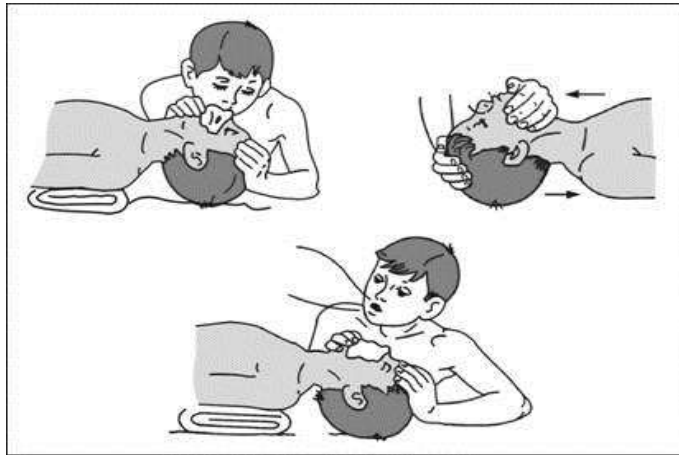
Қутқарувчи бир тиззада турган ҳолда, шикастланган кишининг кўкрак қафасининг паски қисм чети билан ўзини сонига шундай қўйиш керакки, танасининг юқори қисми ва боши пастга қараб осилиб туриш керак.

Кейин қўл чўкканни қўлтиг остига қўлларни ўтказиб уни оғизни очади бунинг учун чўккан одамни пастки жағни юқори четларга икки томонга катта бармоқларни қўяди, қолган бармоқлар билан даҳани босади.



Зарур бўлганда оғизни бармоқда уралган рўмолча билан тозаланади кейин, ўпкадан сувни чиқариш учун қўллар билан кўкрак қафаси пастки қисмига босилади ёки орқаа томонини чапилатиб урилади. Агар чўкканнинг вазни катта бўлса ва уни тиззангизга қўйиш иложиси бўлмаса, ўпкадан сувни чиқари юбориш қйиагича бўлади: чўкувчини кўраги билан ерга ётқизилади ва бошини бир томонга бурилади; кейин, унинг устидан турган ҳолда, икки қўл билан иложи борича тос қисмидан баландга кўтариб, сувни оғиздан эркин оқиб тушишини кузатиб туриш керак. Негаки , ҳамма сувни ўпкадан чиқариб бўлмайди, асосий сув массасини чиқариши билан чегаралаб нафас олишни тикланишига тез киришиш керак. Эслатиб утамиз, « оқ » чўкканларнинг ўпқасидан сувни чиқаришга ҳаракат кила кўрманг, чунки сув уларнинг ўпкаларига кирмаган бўлади.

**Суний нафас бериш.** Чўккан одамнинг нафас олишини ўпканиннг суний вентилятциясини ошириш билан амалга оширилади. Суний нафас беришнинг усулларидан, махсус асбобларсиз яхши натижа берувчи бу усуллардан бўлиб « оғиздан оғизга » ёки « оғиздан бурунга » «ҳаво пуфлаш орқали» ҳисобланади. Бунинг учун жабраланувчи енг яхшиси чалқанча ётқизиблиб қўйиш керак. Кийим – бошқарни нафасга ҳалақит бериш мумкин, шунинг учун қисмларини ечиб ташланади ёки ертиб ташланади, чунки кийим – боши ечишга беҳуда вақтни кетқазиш керак эмас « Оғиздан – оғизга» суний нафас беришида, қутқарувчи бир қўлини шикастланган кишининг бўйин остига, иккинчи қўлини еса пешонасига қўйган ҳолда унинг бошини орқага ташланган ҳолатда ушлаб туради. Бу еса тилини кўтариб, нафаса ёлига қаршилиқ кўрсатади.. Шундан сўнг қутқарувчи нафас олган ҳолда тўғридан - тўғри ёки ромолча орқали ҳавони чўккан одамни олдига пуфлайди. Бунда ўз оғизини чўккан одамни оғизга зичлаб қўяди. Ҳавони бурун орқали чиқмаслик учун қутқарувчи бармоқлар билан бурун каттайчаларини сиқиб қўяди. Шикастланган одамни нафасни чиқариши жуда суст амалгам оширилади.



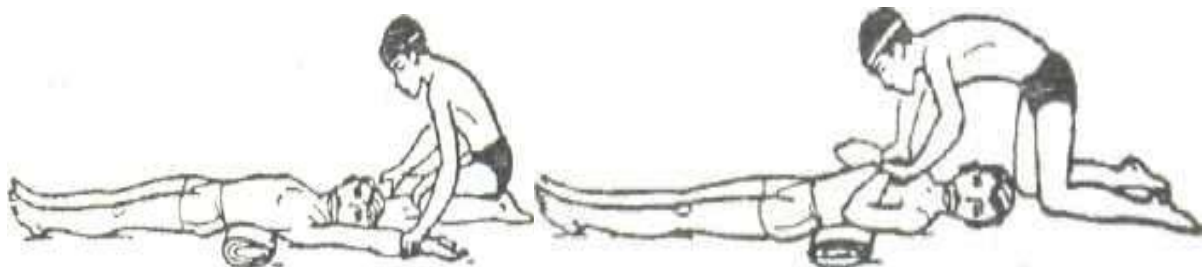
«Огиздан – огизга» суний нафас бериш усуллари

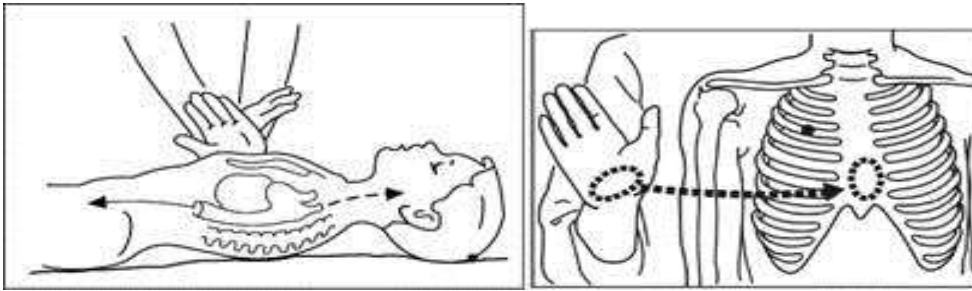
Ҳавони юбориш катталар учун 1 дақиқада 12 марта ва болалар учун эса 15 – 18 марта амалга оширилади. Пуфланадиган ҳаво ҳажми 1000 – 2000мл-ни ташкил қилиш керак. Унинг оптимал сони шикастланган кишининг кўкрак қафасининг нормал кенгайиши орқали аниқланади.

Айниқса болалар ўпкасига бераладиган ҳавонинг сони аниқ чегаралган бўлиш керак. Агар ҳавони пуфлаш вақтида шикастланган кишининг кўкрак қафаси кенгаймаса, демак ҳаво ўпкага етиб бормаяпти. Агар қорин шишса, демак ҳаво ошқозонга тушяпти. Бундай ҳолларда нафас ёлларининг ўтказувчанлигини яна тامينлаш керак ёки суний нафас олиш усулини ўзгартириб, «оғиздан буринга» осулини қўллаш керак. Бу усулда жабрланувчининг бурнига ҳаво бериш вақтида унинг оғизни беркитиб, танафус вақтида очилади. Бази ҳолларда чўкан одамга суний нафас олишни бажаришда қушиш ҳоллари булиши мумкин, бу эса ҳаво юборишга ҳалақит беради.

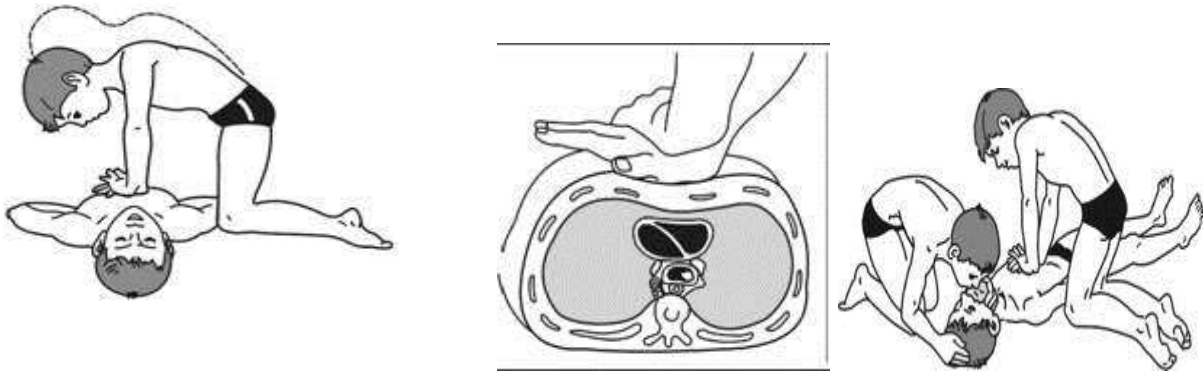
**Юракни массажи.** Юракни массажи кўкрак қафасининг қиличсомон (ҳанжарсимон) ўсимтани юқорироқ қисмига кўл кафтини қўйилган ҳолда 1 дақиқада 60 марта ўртачаси 3 – см гача чуқурликда босилади.

Тўғридан- тўғри юрак массажини суний нафас бериш билан алмаштириб туриш керак : олиб бўриш 15 марта массаждан сўнг 3 – 4 ҳаво берилади. Сун`ий нафас бериш вақтида кўкракка тебраниш беришни тўхтатиб турилади, негаки бу пайтда ҳаво ўпкага келмайди. Биринчи табиий нафас олишнинг белгилади бошлаганда сун`ий нафас беришни тўхтатилади.





Тўғридан- тўғри массаж.



2. усул - оддий ва самарали. Чўккан одамни тилини чиқариб уни рўмолча билан даҳанига боғлаш керак. Чўккан одамни қаттиқ жойга чалқанча ётқизиб, кўкрак остига киймдан ясалган чамбарчак қўйилади. Чўккан одамни совуқ қотишдан сақлаш учун, унинг устига қуруқ кийим ёпилади. Бу тайёргарлик 20 - 30 секунддан ошмаслиги керак. Суний нафас берувчи тиззаси билан чўккан одамнинг бош қисм томонидан туради ва унинг қўлларини елка олдида ушлаб уларни орқа томонга олиб ўтилади. Бу пайтда кўкрак қафаси кенгайди ва унга ҳаво кира бошлайди - нафас олиш жараёни бошланади.

Шундан сўнг қўлларини тирсак бўғимидан букиш керак, сўнг кўкрак қафасига қўйилади ва куч билан унга босилади. Кўкрак сиқилиб ҳаво чиқаради. Бу ҳаракатни шифокор келгунча бир дақиқада 15 – 18 марта амалга ошириш ёки табиий нафас олиши бошлангунча бажариш керак бўлади.

Узоқ вақт давомида бир вақтнинг ўзида суний нафас бериш ва юракни массаж қилиш, қайсики жабрланувчини ҳаётга қайтаришда бир одамга жуда қийинчилик тугдиради. Нимага деганда бу жараёнини қисқа вақтда тўхтатиб бўлмайди, иложи борича бошқа одамларни ёрдамга жалб қилиш, бир – бири билан алмашиб ҳаракат қилиши керак. Агар кутқарувчилар иккита бўлса, бири суний нафас бериши билан, иккинчиси юракни массажи билан шугулланади. Бундай ҳолларда ўпкага ҳаво пуфлаш билан юрак атрофига босиш миқдори 1 : 5 бўлиши керак.

Чўккан одамни тирилтириш чоралари мақсадга етди деб ҳисоблаш мумкин, қачонки унда кўз қорачиги кичкина бўлиб, терига ранг кириб, массаж пайтида уйку ва сон артериясида пулсни сезсак. Жабрланувчига то унда мустақил нафас олмашгунча ва у хушига келмагунча биринчи ёрдамни тўхтатмаслик керак. Қачон унда тўлиқ нафас олиш тикланса, унга иссиқ чой

бериш керак, иссиқ нарса билан ураб, албатта шифокорхонага олиб бориш керак бўлади.

Сунъий нафас бериш ва юрак массажини узоқ муддатда амалга ошириш керак, бир неча соатлаб, қачонки унда мустакил нафас олиш тикланмагунча ва юрак фаолияти яхшиламангунча ёки биологик улимнинг белгилари пайдо бўлишига гумонсираш юк бўлгунча давом йетқазил керак.

Ҳар бир мураббий, ўқувчи, спортчининг бурчи – сувда жабрланувчига такомиллашган биринчи ёрдам беришдир.

### **Назорат саволлари**

1. Амалий сузиш усуларига ўргатиш?
2. Чўкаетгани сув остидан олиб чиқиш?
3. Чўканга биринчи ёрдам кўрсатиш?
4. Сунъий нафасни кўлаш усули ва юракни массаж усулари?
5. Юракни массажи усули?
6. Чўкиш хилари туғрисида ?
7. Чўкувчи одамни транспортировка қилиш?
8. Ёнбошлаб сузиш усули техникаси ҳақида?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. - 76 с. ил.
3. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа,
4. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.
5. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогикик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
6. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
7. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
9. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
10. Жисмоний тарбия во спорт сохасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

## **5-Мавзу: Олий таълим муассаларида сузиш машғулоти ўтказиш методикаси**

### **Режа**

- 1. Машғулотнинг қисмлари уларнинг мақсади ва вазифалари, моҳияти ва мазмуни.**
- 2. Машғулот юктамаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари.**
- 3. Машғулот юктамаларини назорат қилиш услуб-тестлари.**
- 4. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш.**

**Таянч иборалар:** шўнғиш, гавда ва бошининг ҳолати, ёнбошлаб сузиш, чалқанча брасс усули, чангалдан қутилиш, транспортировка, оқ асфиксия, кўк асфиксия.

Сузишга бошланғич ўқитиш тизими педагогик (ўқув-машқ) жараёнининг услубий қонунларига бўй суниб, улар ўқитиш тамойиллари, қоидалари ва услулари, билимларни ўзлаштирилиши хусусиятлари, ҳаракатларни бажариш кўникмаларини ўзлаштирилиш, ўқитилаётганларнинг жисмоний ривожидан даражасини эътиборга олиниши билан белгиланади.

Нам ўргатишда ҳам машқ қилишда сузиш техникасини ўрганиш ва мукаммаллаштириш ҳамда аста секин машқ қилинганлик даражасини (тренированност) ошириб бориш вазифалари қўйилади. Сузишга бошланғич ўргатиш ўқув-машқ жараёнининг биринчи босқичидир.

Сузишга ўргатишда қуйидаги вазифалар ечилади:

1. Сузишни ҳаётий муҳим кўникма сифатида эгаллаш.
2. Соғлиқни яхшилаш, чиниқиш, турғун гигиеник кўникмаларни сингдириш;
3. Таянч-ҳаракатланиш аппаратини мустаҳкамлаш, шуғулланувчиларни ҳар-тарафлама жисмоний ривожланишини таъминлаш ва уларнинг куч, элчиллик, чидамлилиқ, тезлик ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатларини мукаммаллаштириш.

4. Сувда хавфсизлик қоидалари билан таништириш.

Сузишга бошланғич ўргатишнинг дастури таркиби қуйидагиларга боғлиқдир: 1) ўқитиш курси олдида белгиланган вазифалар; 2) шуғулланувчиларнинг контингенти, уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва ёши; 3) сузишга ўргатиш курсининг давомийлиги; машғулотларни ўтказиш шароитлари.

### **Ўқитиш тамойиллари**

Сузишда ўқув-машқ жараёни жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларига мувофиқ олиб борилади, бу: тарбияловчи ўргатиш тамойиллари, ҳар томонлама ривожлантириш, соғломлаштиришга йўналтирганлик ва амалийлик.

Сузишга ўргатиш дидактик тамойилларга асосан олиб борилади: онгли ва активлик, тизимлилиқ ва кетма-кетлик, эришиш мумкинлиги, яққоллик, мустаҳкамлик.

*Онглийлик ва активлик тамойили.* Сузишга ўргатишнинг эффективлиги кўп жиҳатдан тўғри педагогик раҳбарият ва шуғулланувчиларнинг машғулотларга онгли ва актив муносабатда бўлишлари билан аниқланади. Сузишга ўргатиш давомида бир қатор қоидаларга риоя қилиш лозим:

1. Шуғулланувчиларнинг гуруҳи ёки ҳар бир алоҳида шуғулланувчилар олдида конкрет перспектив (узоқ муддатли) ва жорий (енг яқин) мақсадларни қўйиш лозим. Сузишни ўрганаётган янги келгалар учун ерспектив мақсадлар бўлиб мусобақаларда иштирок етиш, разрядларни бажариш ва бшқ. хизмат қилади. Яқин мақсад бўлиб эса “стрелочка” ёки “сузгич” каби машқларни бажара олиш хизмат қилиши мумкин.

2. Конкрет вазифанинг маъносини кўрсатиб бериш муҳим. Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг онгига нафақат маълум бир ҳаракат ёки машқни қандай бажарилишини етказиб бариши лозим, балки ушбу ҳаракат ёки машқнинг нима сабабадан шундай бажарилиши, бошқача бажарилиши мукин эмаслигини етказиши лозим.

3. Шуғулланувчиларни ўзларини ўзлари баҳолашлари, ўрганишлари ва назорат қилишларига интиртириш лозим. Бу мақсадда машқларнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз бажарилиши ҳолатларини анализ қилишлари; ҳаракатлар техникасида ёл қўйилган ҳатоларни кўриш; ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда баҳолашлари; сарф қилинаётган мушаклар кучи даражасини аниқлашни имкон яратиб бериш маъқул бўлади.

4. Активликнинг энг муҳим аломатлари бу ташаббускорлик, мустақиллик, ижодийликдир. Шуғулланувчилар активлик кўрсатишлари учун муҳим ролни қўйидагилар ўйнайди: машғулотларга қизиқишни вужудга келтириш; ижобий эмоционал ҳолатни яратиш; эришилган ютуқларни мақташ ва рағбатлантириш.

5. Сузишда активлик дарслар қизиқарли ўтказилганидагина намоён бўлади. Бу ишлатилувчи воситаларнинг турли туманлиги (машқларнинг вариантлари, ўйинлар, сакраш ва шўнғишлар), машғулотларни ташкил етиш услублари ва шакллари билан таъминланади.

*Тизимлийлик ва кетма-кетлик тамойили.* Ўқитиш жараёни қатъий мантиқий кетма-кетлик ва боғланишда ўтказилиши шарт. Машғулотлар эпизодик, ўзилган тадбирлар шаклида эмас балки узлуксиз ва кетма-кетлик билан ўтказилиши таъминланиши лозим. Амалиётда тизимлийлик ва кетма-кетлик тамойили қўйидаги ўқитиш қоидаларига рио қилиниши билан таъминланади:

1. Сузиш билан машғулотлар тизимли равишда маълум бир вақт оралиғида ўтказилади.

2. Машқлар кўп маротаба бажарилади (машқларнинг кенг доирасидан фойдаланиш ва турли услубий усуллардан фойдаланиш зарур).

3. Таркибнинг ўзаро изчиллигини таъминлаш лозим (машғулотдан машғулотга, босқичдан босқичга).

4. Кетма-кетлик тамойили учта услубий қоидаларни тўлиқ очиб беради: соддадан мураккабга; енгилдан қийинга; маълум бўлгандан номаълумга.

*Эришиш мумкинлиги (доступност) тамойили.* Кетма-кетлик тамойили билан (соддадан мураккабга; енгилдан қийинга; маълум бўлгандан номаълумга) чамбарчас боғлиқдир. Ушбу тамойил шуғулланувчининг кучидан, жинсининг хусусиятлари, соғлиғи ҳолати, тайёрганлик даражаси, жисмоний ва психик имкониятларнинг намоён бўлишининг индивидуал хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда имониятларига мувофиқ ўқитиш жараёнида еришилиши мумкин бўлган қийинчиликларни белгилашга асосланади. машғулотларнинг еришилиши мумкинлиги қоидаларини таъминлаш учун қуйидагилар зарур:

1. Вазифаларнинг шуғулланувчилар ёши ва тайёргарлиги даражасига мослиги.

2. Шуғулланувчиларнинг имкониятларига, ҳаётий тажрибалари, қизиқишлари ва ривожланишлари хусусиятларига таяниш.

3. Ўргатишнинг усуллари ва таркибини шуғулланувчиларнинг ривожланганликги даражасига мослиги.

4. Шуғулланувчиларнинг индивидуал равишда ўрганишга мойилликларини еътиборга олиш.

5. Ўргатишнинг оптимал темпини топиш (шуғулланувчиларнинг кучли ва кучсиз тарафларини еътиборга олган ҳолда). Ўқитиш жараёни мазмунга бой ва қизғин бўлиши керак.

6. Материални аниқ ва равшан узатиш.

7. Шуғулланувчиларнинг қобилиятларини ривожлантириш.

*Яққоллик тамойили.* Жисмоний тарбияда “яққоллик” тушунчаси ўргатиш жараёнида нафақат кўриш мумкин бўлган, балки ҳам эшитиш ва мушаклар ҳиссиётларидан ҳам фойдаланиш заруриятини англатади. Яққоллик тамойили шуғулланувчиларда ўрганилаётган ҳаракатлар техникасига таъьлуқли бўлган тўлиқроқ ва аниқроқ тасаввурни шаклланишини тахмин қилади. Яққоллик тамойилини амалга оширишда қуйидагиларни есда тутиш лозим:

1. Наракат бир вақтнинг ўзида ҳам кўрсатилса, ҳам таърифлаб ўтилса эслаб қолиш тезроқ бўлади.

2. Конкрет шакллар қанчалик кўп бўлса, ҳаракатни ўзлаштириш шунчалик енгил кечади.

3. Имкони бўлган барча нарсаларни ҳиссиётлар (кўриш, эшитиш, сезиш ва бшқ.) орқали тасаффури қилиш зарур.

4. Яққоллик – ўқитиш воситаси бўлиб, мақсадга эришишга эмас, фикрлашни ривожлантиришга қаратилгандир.

5. Яққоллик ҳаракатлар тўғрисида аниқ ва тўғри тасаввурлар шаклланишига кўмаклашади.



6. Шуғулланувчиларнинг тажрибасини эътиборга олиш зарур. Машғулотларда диққат эътиборлик, фикрлаш, кузатувчанлик, ижодкорлик ва ўрганишга қизиқиш тарбияланади.

7. Мазкур тамойил кичик мактаб ёшидаги болаларни ўргатишда алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

*Мустаҳкамлик тамойили.* Ушбу тамойил шуғулланувчида билимларни мустаҳкам ўзлаштирилиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, у объектив (материалнинг таркиби ва структураси) ва субъектив (шуғулланувчиларни машғулотларга, ўқитувчига бўлган эътибори) омилларга боғлиқдир. Билимларни ўзлаштиришнинг мустаҳкамлиги ўқитишни ташкил қилинганлиги ва турли воситаларидан фойдаланилиши билан шартланади. Материал қанчалик қизиқ бўлса у шунчалик мустаҳкам ўзлаштирилади, эслаб қолинади, қотирилади ва сақланади. Ўргатиш жараёнида қуйидагиларга эътибор бериш лозим:

1. Фикрлаш хотирадан устивор туради.

2. Материални тўғри эслаб қолиш зарур, ўзлаштирилган нарсаларни яхшилаб тушуниб етиш лозим.

3. Камроқ материални эслаб қолиш осонроқ.

4. Машғулотларни ўтказиш вақти ва частотаси хотиранинг психологик қонуниятлари билан мослаштирилиши лозим.

5. Шуғулланувчиларни қизиқтириш ва уларнинг қизиқишларини қизитиб туриш лозим.

6. Шуғулланувчиларнинг имкониятларини эътиборга олиш лозим.

7. Янги материал фақатгина вазифаларга нисбатан қизиқиш ва ижобий муносабат фониди берилиши лозим.

8. Ўқув материали мантиқий кетма-кетликда берилиши керак.

9. Шуғулланувчиларга нисбатан дифференциалланган муносабат бўлиши керак.

10. Материални мустаҳкам ўзлаштирилиши учун эмоционал тавсифлаш, кўргазма материаллар ва ўйинлардан фойдаланиш керак.

11. Наракатга бўлган талабларни аниқ кўрсатиш ва қандай натижаларга еришилиши зарурлигини кўрсатиш керак.

### ***Ўргатиш ва ўқитишнинг услублари***

Ўқитиш услублари бу педагогнинг шундай иш усулларики, улардан фойдаланиш белгиланган вазифа – сўзиш кўникмасини ўзлаштириш вазифаси тезкорлик ва сифатли ечими таъминланади. Ўқитишда учта асосий услублар гуруҳларидан фойдаланилади: сўзлашув, кўргазма ва амалий.

*Сўзлашув услублари.* Мазкур усуллар гуруҳидан фойдаланиб педагог ўқувчиларда ўрганилаётган ҳаракат тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш, унинг шаклини, таркибини, таъсир ёналишини тушунишни, ҳатоларни тушуниш ва ёқ қилишлари учун имкониятлар яратади. Педагогнинг қисқа, аниқ, образли ва тушунарли нутқи мазкур услублардан фойдаланиш эффективлигини янада оширади.

*Нутқнинг емоционал туси* сўзларнинг маъносини кучайтиради ва ўқув ва тарбиявий мақсадларни ечимига ёрдам беради. Емоционал тус педагогнинг ишига, ўқувчиларига бўлган эътиборини кўрсатади, ўқувчиларнинг активлиги, ишончи ва қизиқишини стимулятсия қилади.

*Тасвирлаб бериш* ўрганилаётган ҳаракат тўғрисида бирламчи тасаввурни шакллантириш учун ишлатилади.

*Тушунтириш* нима сабабдан айнан шундай бажариш лозимлиги тўғрисидаги асосий саволга жавоб беради ва ўқув материалига мантиқий, онгли муносабатнинг ривожланиши усули бўлиб хизмат қилади.

*Баён этиш* асосан ўйинларни ташкиллаштиришда фойдаланилади.

Савол ва жавоблар шаклидаги *суҳбат* ўқувчиларнинг мустақиллиги ва активлигини оширади, педагогга уларни яхшироқ билаб олишга кўмаклашади.

Ўйинларни кўриб чиқиш (разбор) ва дарс натижаларининг хулосаларини чиқариш маълум бир вазифанинг бажарилганидан сўнг ўтказилади. Машқларни ўтказишда ёл қўйилган ҳатолар таҳлил ва муҳокама қилинади.

*Кўрсатма* кўпинча услубий характерга эга бўлиб, бажарилаётган ҳаракатнинг деталларида ёки, ўзлаштирилиши бутун машқни бажариш имкониятини таъминловчи асосий моментларида диққатни чорлайди. Ўслубий кўрсатмалар, сузиш бўйича машғулотларда ҳар бир машқни бажаришдан олдин, уни бажариш вақтида ва ундан кейин юзага келиши мумкин бўлган ҳатоларни олдини олиш ва уларни бартараф этиш учун берилади.

*Буйруқ ва кўрсатмалар* гуруҳни ва ўқитиш жараёнини бошқариш учун қўлланилади. Буйруқлар ҳаракатни бошлаш ва тугатиш вақтини, ўқув машқларини бажарилиши жойи, ёналиши, темп ва давомийлигини белгилаш учун фойдаланилади. Буйруқлар бошланғич (олдиндан) ва ижро этишга буйруқларга бўлинади. Сузиш бўйича дарстларда олдиндан буйруқлар ўрнига кўрсатмалардан фойдаланилади. Масалан: “юзни сувга тушир”, “чуқур ҳаво ол”, “қўлларни тахтага қўй”.

*Нисоб* бажарилаётган ҳаракатларнинг зарурий темп ва ритминини яратиш, ҳамда бажарилаётган машқларнинг енг муҳим моментларида диққатни мобилизатсия қилиш учун фойдаланилади. Сузишда ҳисоб фақатгина ўргатишнинг бошланғич босқичларида фойдаланилади.

*Кўргазма* услубларидан фойдаланиш шуғулланувчиларда ўрганилаётган ҳаракат тўғрисида тасаввур ҳосил қилишга ёрдам беради, бу сузишнинг спорт техникасига ўргатишда айниқса муҳимдир. Образли тушунтириш билан бир қаторда, кўргазмали идрок қилиш ҳаракатнинг моҳиятини тушунишга ёрдам беради ва бу ҳаракатни тез ва пухта ўзлаштирилишини таъминлайди.

Ўрганилаётган ҳаракатни ёки сузиш усулининг техникасини *намойиш* қилиш сузишга ўрганишнинг бутун курси давомида қўлланилади. Намойиш фақатгина малакали сузувчи томонидан бажарилиши лозим. Сабаб, намойишда

тезниканинг энг муҳим деталларига урғу бериб кетиш, уларни секин темпда кўсатиб бериш, тўхтаб туриб кўрсатиш, максимал бўшашган ҳолда ёки аксинча кучни максимал бериб кўрсатиш мумкин бўлиши керак.

Кўзгули намойиш фақатгина содда умумривожлантирувчи жисмоний машқларни ўрганишда фойдаланилиши мумкин.

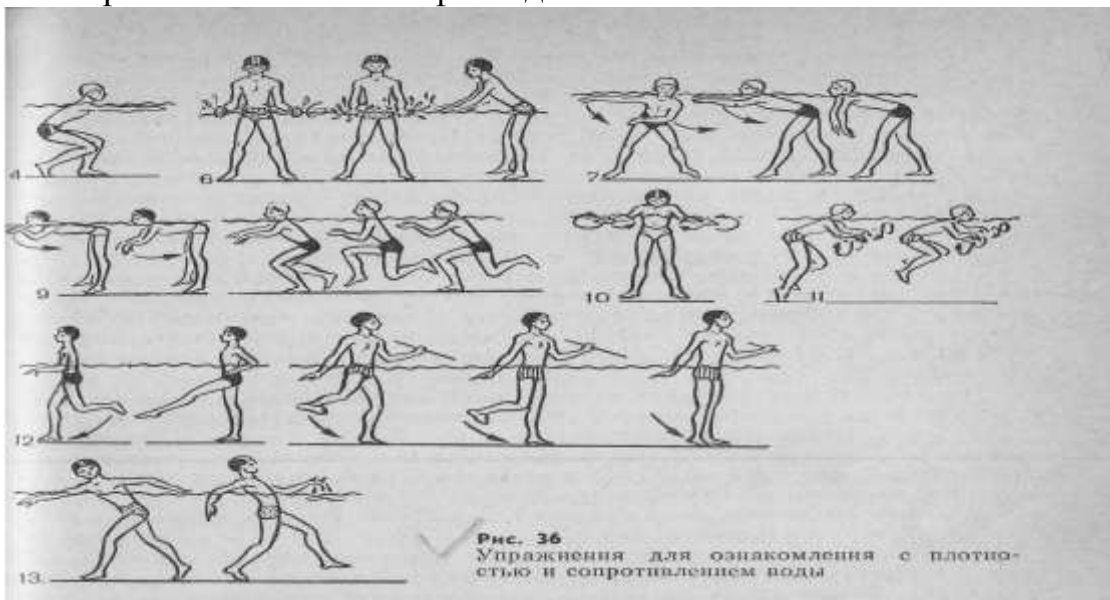
Фақатгина ўқувчилар томонидан ўз хатоларини таҳлил қила олишлари мумкин ва уларга критик муносабатда бўлишлари мумкин бўлган ҳолдагина ўқитувчининг “қандай қилиниши керак эмас” шаклидаги негатив намойишига йўл қўйилади.

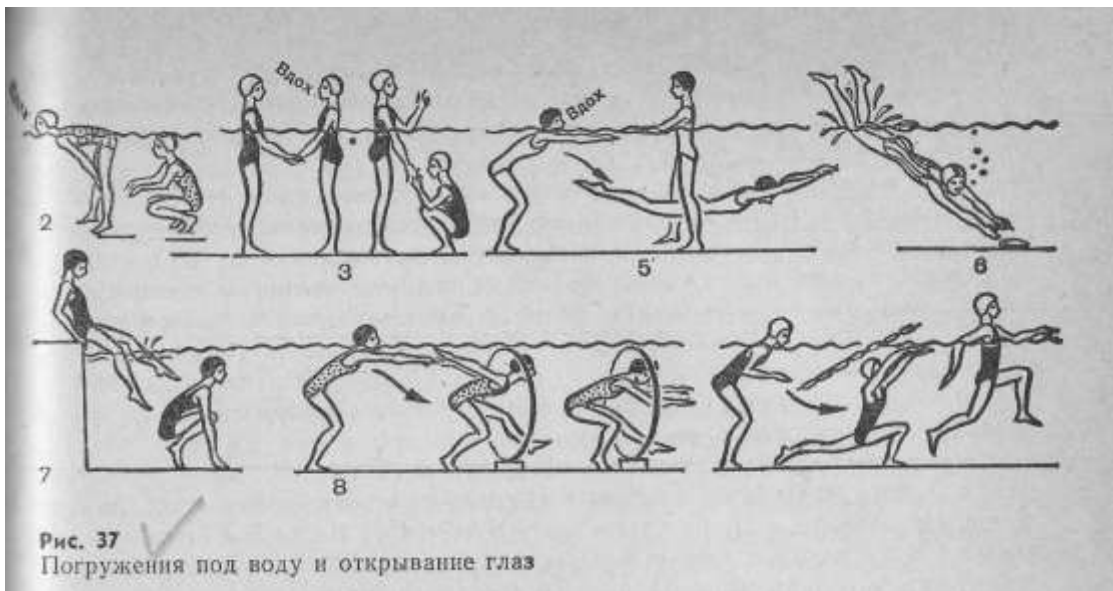
*Ўқув ва кўргазма қуроллари* – расмлар, плакатлар – кўрсатилиши ёки тушунтирилиши мураккаб бўлган техника ва машқ деталларини кўрсатиш зарурияти бўлган тақдирда фойдаланилади.

*Имо-ишоралар (жестикулятсия)* сузишга ўргатишнинг самарадорлигини анча оширади. Бассейнда ишлаш шароити – сузиш ва машқларни бажариш оқибатида юзага келувчи кучли шовқинли шароитдир. Сувнинг шалоплаши ва сачрашлар оқибатида педагогнинг буйруқлари ва кўрсатмаларини қабул қилиш қийинлашади. Шу сабабли ўқитувчилар томонидан бой арсеналли шартли сигнал ва ишоралардан фойдаланилади ва улар техникани аниқлаштириш ва юзага келган хатоларни тузатиш имконини беради.

*Амалий услублар* ўз ичига қуйидагиларни киритади: машқлар, мусобақалар ва ўйин услулари. Ушбу усуллар сузишга ўргатишда амалий билим ва маҳоратни ривожлантириш учун қўлланилади.

*Маишқлар усули.* Бу усул ҳаракатни бутунлайин ёки унинг қисмларини, жисмоний зўриқиш катталигидан келиб чиққан ҳолда, кўп маротаба қайта-қайта бажарилиши билан тавсифланади.





“Қисмлар бўйича” ўрганиш сузиш техникасини ўзлаштирилишини енгилаштиради, ёл қўйилаётган хатолар сонини камайтиради ва умумн олганда ўқитиш муддатини камайтириб унинг сифатини оширади. Қисмлар бўйича ўрганиш усулининг асосини яқинлаштирувчи машқлар тизими ташкил қилиб, уларни кетма-кетлик билан ўрганилиши охири натижада сузиш усулини тўлиқ ўрганилишига олиб келади.

“Бутунлигича” ўрганиш сузиш усули техникасини ўзлаштирилишининг яқунловчи босқичларида фойдаланилади. Бунга ҳаракатларнинг тўлиқ координатсияси билан сузиш, шунингдек оёқ ва қўлларнинг ҳаркати ёрдамида, ушбу ҳаракатларнинг турли бирлаштирилиши вариантларидан фойдаланиб сузиш киради.

Ўйинлар усули – сузишга ўргатишнинг бошланғич босқичларида кенг фойдаланилади. Ўйинлар усулида ҳар доим сюжет таркиби мавжуддир. У учун қуйидагилар характерлидир: 1) ўйин қоидалари доирасидаги эмоционаллик ва рақобат; 2) олинган билим ва кўникмаларни ўйин шартларининг ўзгариши мос равишда вариатив қўлланилиши; 3) ўйин шароитларида ташабускорликни намоён этиш ва мустақил қарорлар қабул қилиш; 4) жисмоний ва ахлоқий-иродавий сифатларни комплекс мукаммаллашуви.

Ўйин сузиш билан машғулотнинг эмоционаллигини оширади, сузишга характерли бўлган бир турдаги, монотон ҳаракатлардан чалғиш учун яхши восита бўлиб хизмат қилади.

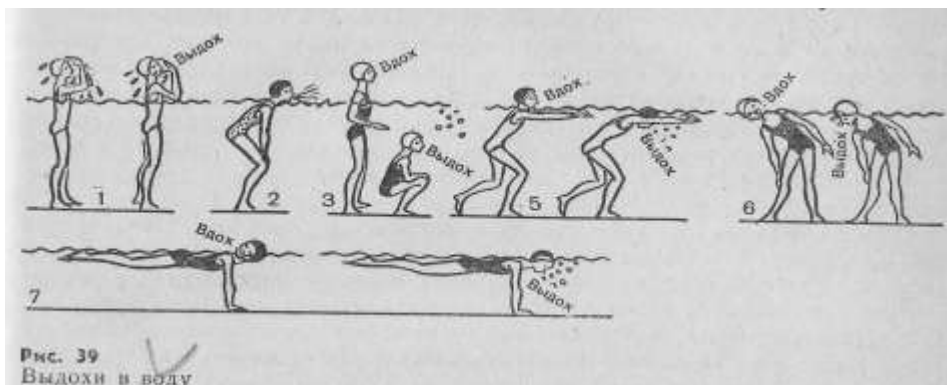
Ўқитишнинг *мусобақавий усули* ўқув-машқ жараёнинг барча босқичларида турли шаклда фойдаланилади. Эмоционаллик даражасини кўтариш, ҳаракат активлигини ошириш учун фойдаланилади. Усул қуйидаги аломатлари билан ажралиб туради: 1) ўз имкониятларини чегаравий мобилизатсия қилиш оқибатида ғолиб бўлиб чиқиш; 2) ғолиблик учун курашда ўзининг максимал жисмоний ва рухий тайёргарлик даражасини кўрсата олиш.

### **Ўргатиш воситалари**

Сузишга ўргатишнинг асосий воситаларига қуйидаги жисмоний машқлар гуруҳлари киради:

- умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқлар;
- сув билан кўникиш учун тайёрлов машқлари;

- сувга ўқув сакрашлари;
- сувда ўйин ва кўнгил очиш;
- сузишнинг спорт усуллари техникасини ўрганиш учун машқлар.



**Умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқлар.** Қурукликда (залда) бажарилувчи, шуғулланувчиларни умумий ривожланишига кўмаклашувчи, сузишга мувафакқиятли ўрганишлари учун зарур бўлган жисмоний сифатларини ривожлантирувчи, сузиш техникасини тезроқ ўрганилиши ва бшқ. кўмаклашувчи машқлар гуруҳи. Умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқлар комплекси сузиш дарсининг тайёрлов даврида бажарилади ва унинг таркиби машғулотнинг вазифаларига боғлиқ бўлади. Машқлар комплекси шуғулланувчини одатий бўлмаган сув муҳити шароитида ўқув материални ўзлаштиришга тайёрлайди ва ўз таркибига умумтайёрлов машқларини (югуриш, юриш, жойда туриб бажарилувчи машқлар – егилишлар, ўтириб туришлар, қайилишларни, егилувчанликка машқларни), махсус-тайёрлов машқларни (сузиш ҳаракатларига координатсион структураси ва нерв-мушак зуриқишлари бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар – голеностоп, тиззалар, тос-сон, елкалар суствиларида, умуртқа поғоналари орасидаги бирикмаларда ҳаракатчанликни ривожлантириш; гребокда иштирок етувчи мушакларни ривожлантириш; мушакларни зўриқиши ва сустлаштирилиши кетма-кетлигини ўрганиш машқлари) киритади. Ушбу машқлардан фойдаланиш сузиш техникасининг алоҳида элементларини тезроқ ва сифатлироқ ўзлаштирилиши учун зарурий шароитлар яратилишига олиб келади.

Сув билан кўникиш учун тайёрлов машқлар. Ушбу гуруҳ машқлари куйидаги мақсадларда фойдаланилади: сув муҳити шароитида (одатий бўлмаган шароитда) асосий ҳиссиётларни шакллантириш; сувдан кўрқишни ёқ қилиш ва ўрганишга психологик тайёрлов; сузувчининг ишчи позалари ва сувда нафас олиш кўникмаларини ўзлаштириш. Буларнинг барчаси сўзиш маҳоратини ўзлаштиришга тайёргарликдир.

Сув билан кўникиш машқларини барча ёшдаги ва барча тайёргарлик даражасидаги шуғулланувчилар бажаришлари зарур – сувда ўзини тутиб туролмайдиганлардан ўзича яхши сузувчиларгача. Улар биринчи сузиш дарсларининг, ҳамда сувдаги ўйинларнинг асосий материали бўлиб хизмат қилади. Машғулотларда куйидаги гуруҳости машғулотлардан фойдаланилади:

- контраст машқлар;

- сувга шунғишга машқлар;
- сузиб чиқишга машқлар;
- етишга машқлар;
- сирпанишга машқлар;
- нафас олишга машқлар.

Контраст машқлар. Сувнинг физик хусусиятлари: зичлиги, қайишқоқлиги, ҳарорати, итариб чиқарувчи кучи билан танишишга хизмат қиладилар. Ушбу машқларни бажариш қуйидагиларга ёрдам беради: 1) сув билан тезроқ мослашиш; 2) янги, одатий бўлмаган муҳит олдидаги қўрқувни “олиб ташлаш”; 3) асосий гребок қилувчи юзалар (кафт, предплече, оёқ гафти, болдир) билан сувга таяниш ва ундан итарилишни ўрганиш

*Машқлар:*

1. Бассейн туби бўйлаб юриш (жойида, ёлакчани ушлаб);
2. Бассейн туби бўйлаб, таянчсиз, юриш.
3. Жойда югуриш.
4. Олдинга ва орқага ҳаракатланиб югуриш (актсент қўлларнинг ҳаракатларида).
5. Оёқлар билан навбатма навбат ҳаракатланиш (футбол ўйнаганга ўхшаб).
6. Қўллар билан бир вақтда ва навбатма-навбат турли ёналишларда гребоклар қилиш (сувни “кесамиз” ва “босамиз”).
7. “Кийимни чайиш”. Сув тубида туриб, қўллар билан турли ёналтирилган ҳаракатларни, темпни ўзгартирган ҳолда бажариш (ўнга-чапга, олдинга-орқага).
8. “Саккизларни ёзамиз”. Сув тубида туриб, ўз олдида, ёнида қўллар билан гребок ҳаракатларини бажариш.
9. Сувга даҳанга қадар тушиб, қўллар билан “саккизлар” ёзиш ва аста секинлик билан оёқларни сув тубидан узиб сув сатҳида ушланиб туришга ҳаракат қилиш.

Сувга шўнғишга машқлар. Машқлар қуйидагиларга қаратилган: 1) сувга шўнғишдан инстинктив қўрқувни енгиш; 2) сувда кўзларни очиш ва ориентир олиш.

*Машқлар:*

1. Кафтга сув олиш ва ювиниб олиш.
2. Бассейн бортики олдида туриб ва уни қўллар билан ушлаб, нафас олиш, нафасни ушлаб қолиш ва сув остига бурунга қадар аста секинлик билан кириш.

3. Юқоридагиларни бажариш, аммо кўзга қадар сувга кириш.
4. Юқоридагиларни бажариш, аммо сувга бош билан тўлиқ кириш.
5. Юқоридагиларни бажариш, аммо бассейн бортиқини ушламай туриб..
6. “Сув тубига ўтириш”. Нафас олиш, нафасни ушлаб туриб сув остига кириш ва сув тубида ўтиришга ҳаракат қилиш.
7. Сув остига киргандан сўнг кўзларни очиб бассейн тубидаги облитсовка плитқалари сонини ҳисоблаш.
8. “Ҳазинани олиш”. Сув остига кириб, бассейн тубига ташланган ўйинчоқни топиш.
9. Жуфтликлардаги машқ – “Водолазлар”. Сув остига кириб кўзларни очиш ҳамда шерикнинг узатилган кўлидаги бармоқларни санаш.

*Услубий кўрсатмалар.* Шуғулланувчиларга юзларини қўллари билан артиши мумкин эмаслигини ҳамда сувда кўзларини албатта очишларини таъкидлаб ўтиш.

Сузиб чиқиш бўйича машқлар. Қуйидагиларга қаратилган: 1) одатий бўлмаган муаллақлик ҳолати билан танишиш; 2) сувнинг итариб чиқарувчи хусусиятлари билан танишиш.

*Машқлар:*

“Сузгич”. Тўлиқ нафас олиш, нафасни ушлаб қолиш ва аста секинлик билан сувга кириб, зич группировка ҳолатини егаллаш (даҳан букилган тиззаларга тегиб туриши лозим. Ушбу ҳолатда ўнга санаб кейин сув сатҳига сузиб чиқиш керак.

*Услубий кўрсатмалар:* ЙОдда тутиш керакки, баъзи бир одамларда чуқур нафас олинганда тана ижобий сузиш қобилиятига еришмайди ва улар сузиб чиқмадилар. Бундай ҳолатда мазкур машқ бажарилмаслиги лозим.

*ЙОтиш бўйича машқлар.* Мазкур турдаги машқлар гуруҳларини амалга оширишда қуйидагиларга еришилади: 1) сувда горизонтал ҳолатда (кўкракда ёки орқа билан) ётиш кўникмалари егалланади; 2) сувда тананинг ҳолатини ўзгартириш имконияти ўзлаштирилади; 3) горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтиш кўникмаси ўзлаштирилади.

*Машқлар.*

1. “Медуза”. “Сузгич” машқини бажаргандан сўнг оёқ ва қўлларни бўш қўйиш.

2. Кўкракда “юлдузча”. “Сузгич” ҳолатидан туриб қўл ва оёқларни очиб олиш.

3. Орқа билан “юлдузча”. Сувга бўйинга қадар кириб бошнинг орқасини сувга тушириш (тўғри тепага қараш), бунда қулоқлар сувга кириши лозим. Сув тубидан итарилиб қўл ва оёқларни очиб туриш.

4. кўкракда ётган ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтиш. Бошланғич ҳолат: кўкракда ётиш ва бассейн бортиқини улаб туриш. Бир вақтнинг ўзида

тиззаларни кўкракка тортиб олиш (группировка ҳолатини егаллаш) ва бассейн тубига ёки сув остидаги зинапоёга туриб олиш.

5. Юқоридагини бажариш, аммо таянчларсиз ҳолатда бўлиш.

6. Орқа билан ётиш ҳолатидан кўкрак билан ётиш ҳолатига ўтиш. Бошланғич ҳолат: орқа билан ётиш, бунда диқин билан бассейн бортиқига қараб туриб уни бир қўл билан ушлаб туриш. Оёқларни тизза суствларида букмасдан туриб тосни максимал даражада орқага ва пастга суриш (ўтириш), сўнгра оёқларни тизза суствларида букиш ва бассейн тубига ёки сув ости зинапоёга туриб олиш.

7. Юқоридагиларни бажариш, аммо таянчларсиз ҳолатда бўлиш.

*Услубий кўрсатмалар.* Барча машқлар (айниқса сувда кўрқувчи одамлар билан) ушлаб турувчи белбоғлар билан бажарилиши мумкин. Шуғулланувчиларнинг ётиборларини машқларни бажариш вақтида қўллар ҳаракатларига қаратиш.

Сирпанишга машқлар қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга имкон берадилар: 1) тананинг мувозанат ва сув билан оқиб ўтилиш ҳолатини ўзлаштириш; 2) ҳаракатланиш ёналишида илгарига қараб чўзилиш кўникмасини шакллантириш; 3) тананинг горизонтал “ишчи” ҳолатини ўзлаштириш.

*Машқлар.*

1. Кўкрак билан сирпаниш, қўллар юқорига чўзилган (“стрелка” ҳолати).

2. Кўкрак билан сирпаниш, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (тана бўйлаб).

3. Юқоридаги, аммо қўллар ҳолати алмаштирилган.

4. Орқа билан сирпаниш, қўллар тана бўйлаб.

5. Юқоридаги, аммо ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (тана бўйлаб).

6. Юқоридаги, аммо қўллар ҳолати алмаштирилган.

*Услубий кўрсатмалар.* Тананинг бир текисда ва чўзилган ҳолатини назорат қилиб туриш, шунингдек сирпаниш мобайнида мустаҳкам мувозанатликни сақланишини кузатиб бориш.

Нафас олиш машқлари қуйидагиларга ёрдам беради: 1) нафасни олиш вақтида нафасни ушлаб қолиш кўникмасини ўзлаштириш; 2) нафас олиш – чиқаришни нафас олиш даврида ушлаб қолган ҳолда амалга ошириш билимини шаклланиши; 3) сувга нафасни чиқаришни ўрганиш.

*Машқлар.*

1. Кафтга сув олиб ва лабларни трубкасимон қилиб кучли нафас чиқариб кафтдан сувни пуфлаб ташлаш.

2. Лабларни сув сиртига тушириб сув сиртида чуқурчани пуфлаб шакллантириш (иссиқ чойга пуфлаш каби).



3. Нафас олиш ва сўнгра лабларни сувга тушириб нафасни чиқариш (“отчага” ўхшаб).

4. Юқоридаги, аммо юзни сувга туширган ҳолатда.

5. Юқоридаги, аммо сув остига бутунлай бошни киритиб

6. Юзни сувга тушириб ва сувдан кўтариб 10 маротаба сувга нафас чиқариш (нафас олиш учун юзни олдинга қаратиб бошни кўтариш).

7. Юқоридаги, аммо нафас олишда бошни ўнга қаратиш.

8. Юқоридаги, аммо чап тарафга.

*Услубий кўрсатмалар.* Машқларни амалга оширишда тўлиқ нафас чиқариш ва тезкорлик билан нафас олиш устидан назорат қилиш.

Сувга машқ қилиб сакраш. Сакрашлар турли вазифаларни ҳал қилиш учун хизмат қиладилар: 1) сувдан кўрқилни енгиш ва янги муҳит билан қисқа вақтда кўникиб олиш, суқда гребок ҳаракатларини бажаришни ўзлаштириш; 2) старт олишни мувафақиятли ўрганиб олишга тайёрланиш ва амалий сузиш элементларини, сув остида ориентир олишни ўзлаштириш; 3) ўзига ишонч ва жасортани тарбиялашга кўмаклашиш.

Сувга сакрашлар сузиш билан машғулотларга хурсандчилик ва завқланиш киритади. Улар машғулотларнинг асосий қисми бошида ва якунловчи қисмларда ўтказилади. Сувга сакрашни машқ қилишда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

1. Сакраш бўйича машқлар, талабалар сузишни ўрганганларидан сўнг ёки сувда ўзларини тутиб тура олишни ўрганганларидан сўнг бассейннинг чуқур қисмида амалга оширилиши лозим (ўқитувчининг назорати остида).

2. Сакрашни ўрганиш мобайнида шунга еътибор бериш лозимки, баландлик ошган сари қийинчиликлар ҳам кўпайиб боради. Шу сабабли ўргатишни бассейн бортидан бошлаш, кейинчалик – тумбочкадан, устундан ва трамплиндан сакраш керак.

3. Сакрашни машқ қилиш вақтида қатъий интизомга риоя қилиш зарур.

Бажарилиш техникаси бўйича сувга сакраш машқлари сосколар, спадлар, кувироклар, ярим айланишлар, ўтириб олган ҳолатдан, ўтириб олиб таянган ҳолатдан, букилган ҳолатдан, жойдан туриб ёки югуриб туриб, олдинги ёки орқа стойкадан бажарилувчи сарқшларга бўлинади. Турли туманликни ва эмоционаллик даражасини оширишни турли предметлардан (кўптўқлар, ҳалқалар, чўплар ва бшқ.) фойдаланиш, баландликни ўзгартириш, ҳавода турли ҳаракатларни бажариш (комик сакрашлар) ҳисобига эришиш мумкин. Сакраш техникасида алоҳида фазалар ажратилади: бошланғич ҳолат, итарилиш, учиш, сувга кириш. Учиш фазасида шуғулланувчи егилиши, букилиши ёки группировка ҳолатини егаллаши мумкин.

Сувдаги ўйинлар ва кўнгил очиш. Сузиш машқлари давомида кўнгил очиш ва ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб, бу қуйидагиларга

кўмаклашади: 1) таниш машқларни қайтаришга қизиқишни ошириш; 2) машғулотларнинг емотсионаллигини ошириш ва монотонлигини камайтириш; 3) мустақиллик, жасорат ва инитсиативликни тарбиялаш; 4) ўртоқлийлик хиссини тарбиялаш, жамоани мустаҳкамлаш. Ўйинларнинг учта гуруҳи мавжуд: *сюжетсиз, мусобақа элементларига ега; сюжетли, мусобақа элементларига ега; жамоавий*.

Сузишнинг спорт усуллари техникасини ўрганиш учун машқлар. Ушбу машқлар асосий материал бўлиб, уларни ўзлаштирилиши сузиш техникасини егалланишини таъминлайди. Бу машқларни ўрганиш қатъий услубий кетма-кетликда амалга оширилади:

- ўрганилаётган сузиш техникаси бўйича яққол тасаввурни шакллантириш;

- сувдаги тананинг ҳолати, нафас олиниши, гребок ҳаракатларининг шакли ва характери билан қуруқликда ва сувда бошланғич танишиш. Бунда ўрганилаётган ҳаракатлар шакли ва характерига ўхшаш имитатсион ва махсус машқларни амалга ошириш ёлидан фойдаланилади.

- техника элементларини ўрганиш ва уларни яхлит ҳаракат жараёнига мужассамлаштириш.

Техниканинг ҳар бир элементи қуйидаги кетма-кетликда ўрганилади:

1) қуруқликда ҳаракатларин техникаси билан танишиш (умумий шаклда ҳаракат деталларини мукаммаллаштирмасдан амалга оширилади, чунки қуруқликда ва сувда ҳаракатданиш шароитлари катта фарқ қилади);

2) ҳаракатланмайдиган таянч (бассейн борти) олдида ҳаракатларни ўрганиш;

3) ҳаракатланувчи таянч билан (сузиш учун тахта) ҳаракатларни ўрганиш;

4) таянчсиз (ҳаракатда) ҳаракатларни ўрганиш.

Сузишнинг ҳар бир техникаси алоҳида ўзлаштирилганлиги сабабли, ўрганилган элементларнинг кетма-кет ўзлаштирилиши қуйидаги тартибда амалга оширилади:

- оёқлар билан ҳаракатлар нафас олиш билан боғлиқ ҳолатда;

- қўллар билан ҳаракатлар нафас олиш билан боғлиқ ҳолатда;

- қўллар, оёқлар ҳаракатлари ва нафас олиш;

- ҳаракатларни тўлиқ координатсиялаб сузиш.

Ўргатишда нафас олишнинг турли вариантларидан фойдаланилади – ихтиёрий нафас олиш, нафас олишда ушлаб туриш, нафас олиш билан мослаш.

Сузиш техникасини мукаммаллаштириш ҳаракатлар техникасини амалга ошириш шароитларини ўзгартириш орқали амалга оширилади. Ушбу мақсадларда қуйидаги сузиш вариантлари қўлланилади:

1) навбатма-навбат қиска ва узун масофаларни сузиб ўтиш (масалан бассейн бўйлаб ва кўнланг сузиш);

2) масофаларни минимал гребоклар сонида сузиб ўтиш ва навбатманавбат белгиланган темп билан сузиш;

3) белгиланган темп билан енгиллаштирилган ва мураккаблаштирилган шароитларда сузиш (масалан элементлар бўйича ёки ҳаракатларни тўлиқ координатсияси билан сузиш; элементлар билан ҳаракатча таянч билан ёки таянчсиз сузиш; нафасни ушлаб туриб сузиш).

### ***Кўкракдаги крол услубидан сузишни ўргатиш***

Оёқлар ҳаракати техникаси ва нафас олишни ўрганиш учун машқлар.

*Наракатланмайдиган таянч олдида (бассейн борти) бажарилувчи машқлар.*

1. Б.х. – бассейн бортида ўтириб, ўтириб орқадан таянч ҳолатини егаллаш. Оёқларни сувга тушириб, ўқитувчининг кўрсатмаси ва саноғи остида, тўғри оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш.

2. Б.х. – кўкрак билан ётиб, сув сиртига тос ва оёқ кафтларини кўтариб бассейн бортига таяниб туриш. Ўқитувчининг кўрсатмаси ва саноғи остида, тўғри оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш.

3. Юқоридаги, аммо сувга нафас чиқариш билан.

*Наракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан амалга оширилувчи машқлар.*

4. Б.х. – кўкрак билан ётиб, тахтанинг узоқдаги чети ўртасини ушлаб туриш. Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида сузиш.

5. Б.х. – кўкрак билан ётиб, тахтани ён томондан ушлаш. Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида сузиш (нафасни ушлаб туришда, ихтиёрий нафас олишда, сувга нафас чиқариб).

6. Б.х. – кўкрак билан ётиш, ўнг қўл юқорида (тахтанинг яқин чети ўртасидан ушлаб туриш), чап қўл пастда (тана бўйлаб сиқилган). Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида сузиш (нафасни ушлаб туришда, ихтиёрий нафас олишда, сувга нафас чиқариб).

7. Юқоридаги, аммо бошқа қўл.

Таянчсиз ҳолатда амалга оширилувчи машқлар.

8. Б.х. – кўкрак билан ётиш, қўллар тана бўйлаб. Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида нафасни ушлаб туришда сузиш.

9. Б.х. – кўкрак билан ётиш, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (тана бўйлаб). Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида сузиш (нафасни ушлаб туришда, ихтиёрий нафас олишда).

10. Юқоридаги, аммо бошқа қўл.

11. Б.х. – кўкрак билан ютиш, қўллар юқорида. Оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш воситасида сузиш (нафасни ушлаб туришда, ихтиёрий нафас олишда).

### **Типик хатолар:**

- оёқларни тиззада қаттиқ букиш;
- оёқ учлари – “етиксимон”.
- ҳаракатлар сондан бошлаб эмас, тиззадан бошлаб амалга оширилади.

### **Услубий кўрсатмалар:**

- оёқлар билан “фонтан”ни бажариш;
- оёқлар тўғри, букилмайди;
- оёқ учлари “чўзилган”.

### Кўллар ҳаракати ва нафас олиш техникасини ўрганиш учун машқлар.

*Бассейн тубида туриб (ёки қурукликда) туриб бажарилувчи машқлар.*

1. Б.х. – туриб, олдинга егилиб (елкалар сувда, даҳан сувга тегиб турибди), ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда. Кўкрак билан кролдаги каби ҳаракатни бажариш (олдинги қараб туриш, гавдани чайқатмаслик; гребок қорин остига қараб бажарилади; гребок сонлар олдида яқунланади ).

2. Юқоридаги, аммо нафасни ушлаб туриб бажарилади.

3. Б.х. - туриб, олдинга егилиб (елкалар сувда, даҳан сувга тегиб турибди), кўллар юқорида. Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-катта бармоқ билан сонга тегиш (қорин остига гребок қилиш); 2-катта бармоқ билан сонга тегиб туриб қўлни теккислаш (“итарилиш”); 3-тирсакни сувдан кўтариш (“чўнтақдан қўлни чиқариш”); 4-қўлни ҳаводан олиб ўтиш.

4. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

5. Б.х. – олдинга егилган ҳолатда туриб, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (гавда бўйлаб сиқиб турилган). Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-катта бармоқ билан сонга тегиш (қорин остига гребок қилиш); 2-қўлни ҳаводан олиб ўтиш (баланд тирсак билан). Қўлни сувга киритишдан сўнг – олдинга қараб чўзилиш.

6. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

7. Б.х. - олдинга егилган ҳолатда туриб, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (гавда бўйлаб сиқиб турилган). Сиқиб турилган чап қўл томонга қараб ҳавони олиш, сўнгра юзни сувга тушириш (буриш) ва ҳавони чиқариш.

8. Юқоридаги, аммо бошқа тарафга қараб.

9. Б.х. – олдинга егилган ҳолатда туриб. Ўнг қўл сонга таяниб туради, чап қўл пастда (гребокни яқунлаш ҳолатида). Бош юзнинг бир тарафи билан сувда ётади, чап қўлга қаралади. Наво олиш бажарилади, юзни сувга туширилади (бурилади) ва чап қўлни ҳаво бўйлаб олиб ўтилиши (крол билан сузганга ўхшаб) билан бир вақтда ҳаво чиқарилади.

10. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан (бошқа тарафга).

11. Б.х. - олдинга егилган ҳолатда (елкалар сувда, юз сувга ботирилган), қўллар юқорида. Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-қорин остига гребок бажарилади (катта бармоқ билан сонга тегилади), 2-қўлни ҳавода олиб ўтилади (баланд тирсак билан) ва сувга киритилади. Машқ нафасни ушлаб турилишида бажарилади.

12. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

13. Б.х. - олдинга егилган ҳолатда (елкалар сувда, юз сувга ботирилган), қўллар юқорида. Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-қорин остига гребок бажарилади (катта бармоқ билан сонга тегилади) – **ҳаво олиш**, 2-қўлни ҳавода олиб ўтилади (баланд тирсак билан)– **ҳавони чиқариш**. Қўл сувга киритилганидан сўнг – олдинга қараб чўзилиш.

14. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

15. Б.х. - олдинга егилган ҳолатда (елкалар сувда, юз сувга ботирилган), қўллар юқорида. Кролдаги каби қўл ҳаракатларини навбатма-навбат чап ва ўнг қўллар билан бажариш. Наво олиш авваламбор фақатгина ўнг қўл остида бажарилади, кейинчалик чап қўл остида

Наракатсиз таянч (бассейн борти) ёнида бажарилувчи машқлар.

16. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, қўллар юқорида (бассейн бортиқини ушлаб туради). Ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш. Машқ нафасни ушлаб турилишида бажарилади.

17. Юқоридаги, аммо чап қўл билан.

18. Юқоридаги, аммо ўнг ва чап қўллар билан навбатма-навбат.

19. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, ўнг қўл юқорида (бассейн бортиқини ушлаб туради), чап қўл пастда (гавда бўйлаб). Гавдага сиқилган чап қўл тарафига қараб ҳаво олинади, сўнгра юз сувга туширилади (бурилади) ва ҳаво чиқарилади.

20. Юқоридаги, аммо бошқа тарафга қараб.

21. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, ўнг қўл юқорида (бассейн бортиқини ушлаб туради), чап қўл пастда (гавда бўйлаб гребокни якунлаш ҳолатида). Бош сувда юзнинг ён тарафи билан ётибди, чап қўлга қаралади. Наво олинади, юз сувга туширилади (бурилади) ва чап қўлни ҳаво бўйлаб ўтказиш билан (крол билан сузишдаги каби) бир вақтда, ҳаво чиқарилади.

22. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан (бошқа тарафга қараб).

23. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, қўллар юқорида (бассюейн бортиқини ушлаб туради). Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-қорин остига гребок бажарилади (катта бармоқ билан сонга тегилади) – **ҳаво олиш**, 2-қўлни ҳавода олиб ўтилади (баланд тирсак билан)– **ҳавони чиқариш**. Қўл сувга киритилганидан сўнг – олдинга қараб чўзилиш.

24. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

25. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, қўллар юқорида (бассейн бортиқини ушлаб туради). Ўнг ва чап қўллар билан кролдаги каби ҳаракатларни навбатма-навбат бажариш. 1-ўнг қўл билан ҳаракат (ҳаво олиш), 2- чап қўл билан ҳаракат (ҳавони чиқариш), 3-4 – пауза.

26. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

Ҳаракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан бажарилувчи машқлар.

27. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, қўллар юқорида (тахтанинг ён қиррасининг ўртасида ушлаб турилади). Ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш. Машқ нафасни ушлаб турилишида бажарилади.

28. Юқоридаги, аммо чап қўл билан.

29. Юқоридаги, аммо ўнг ва чап қўллар билан навбатма-навбат.

30. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, ўнг қўл юқорида (тахтанинг ён қиррасининг ўртасидан ушлаб турилади), чап қўл пастда (гавда бўйлаб). Гавдага сиқилган чап қўл тарафига қараб ҳаво олинади, сўнгра юз сувга туширилади (бурилади) ва ҳаво чиқарилади.

31. Юқоридаги, аммо бошқа тарафга қараб.

32. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, ўнг қўл юқорида (тахтанинг ён қиррасининг ўртасидан ушлаб турилади), чап қўл пастда (гавда бўйлаб). Ўнг қўл билан ҳаракатлар: 1-қорин остига гребок бажарилади (катта бармоқ билан сонга тегилади) – **ҳаво олиш**, 2-қўлни ҳавода олиб ўтилади (баланд тирсак билан)– **ҳавони чиқариш**. Қўл сувга киритилганидан сўнг – олдинга қараб чўзилиш.

33. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

34. Б.х. – кўкракда ётиб, оёқлар – крол, қўллар юқорида (тахтанинг ён қиррасининг ўртасидан ушлаб турилади). Ўнг ва чап қўллар билан кролдаги каби ҳаракатларни навбатма-навбат бажариш. 1-ўнг қўл билан ҳаракат (ҳаво олиш), 2- чап қўл билан ҳаракат (ҳавони чиқариш), 3-4 – пауза.

35. Юқоридаги, аммо бошқа қўл билан.

Таянчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.

27-35 машқларни тахтасиз бажариш.

Типик хатоликлар:

- қўллар билан калта гребоклар;

- қўлни сувдан кескин чиқариш;

- қўлларни сувга ҳаддан ташқари ингичка (тананинг кўндалан ўқи орқасида) ёки кенг киритиш;

- ҳаво олишда елкалар ва юзнинг ён тарафи сувдан узилади;

- ҳаво олиш қўлларни ҳаводан олиб ўтилиши вақтида бажарилади;
- ҳавони олиш вақтида гавданинг ва оёқларнинг биқинга қараб бурилиши.

#### Услубий кўрсатмалар:

- гребок сондан бажариб ва қўлни тўхтатиб, уни сувдан чиқаринг;
- қўллар сувга елка кенглигида киритилади;
- юзнинг ён тарафи ва қўлоқ сувда ётади;
- ҳаво олиш фақатгина гребок якунида бажарилади, ҳавони чиқариш юзни сувга бурилиши билан дарҳол бошланади;
- гавда ва оёқлар мушакларини таранглаш орқали тоснинг ҳолатини стабилизатсиялаш;
- оёқлар билан тинимсиз крол ҳаракатларини бажариш.

#### Наракатларни мослаштиришни ўрганиш учун машқлар.

1. Крол билан, тўлиқ координатсияда нафасни ушлаб туришда сузиш.
2. Крол билан, тўлиқ координатсияда ихтиёрий нафас олиб сузиш. Навони олиш қўллар билан бир нечта гребок бажарилишидан сўнг амалга оширилади.
3. Крол билан, тўлиқ координатсияда турли нафас олиш вариантларида сузиш – 2/2 (қўллар билан иккита ҳаракатга (ўнг ва чап) битта ҳаво олиш бажарилади), 3/3 (қўллар билан учта ҳаракатга (ўнг, чап, ўнг) битта ҳаво олиш бажарилади)

#### **Типик хатоликлар:**

- бир қўл билан гребок ва бошқа қўлни ҳаводан олиб ўтиш бир вақтда бажарилмайди – бири иккинчисидан ошиб кетади;
- қўлларни сувга ҳаддан ташқари ингичка (тананинг кўндалан ўқи орқасида) ёки кенг киритиш;
- қўллар билан калта гребок;
- юқорига чўзилган қўл тирсак суставида букилган.

#### **Услубий кўрсатмалар.**

- қўллар ҳолатини ўзгартириш бир вақтда бажарилади;
- қўлни сувдан елка ҳаракати билан чиқариш;
- гребок сонгача бажарилади;
- бошланғич ҳолатда битта қўл юқорида, иккинчиси сон олдида – юқорига кўтарилган қўлни таранлаштириш ва ҳаракат ёналишида чўзилиш;
- оёқлар ҳаракати тинимсиз бажарилади.

### ***Орқа билан крол сузиш усулини ўргатиш***

Сув билан кўникишга қаратилган тайёрлов машқлари бажарилганидан (мувафқиятли ўзлаштирилганидан) сўнг машғулотлар ўтказиш бошланади.

Оёқлар ҳаракати ва нафас олиш техникасини ўрганиш учун машқлар.

*Наракатсиз таянч (бассейн девори) ёнида бажарилувчи машқлар.*

1. Б.х. – бассейн бортида ўтириб, ўтириб орқадан таянч ҳолатини егаллаш. Оёқларни сувга тушириб, ўқитувчининг кўрсатмаси ва саноғи остида, тўғри оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш.

2. Б.х. – кўкрак билан ётиб, сув сиртига тос ва оёқ кафтларини кўтариб бассейн бортига таяниб туриш. Ўқитувчининг кўрсатмаси ва саноғи остида, тўғри оёқлар билан крол ҳаракатини бажариш.

3. Б.х. – орқа билан ётиб, қўллар билан бассейн бортини ушлаб (қулоқлар сувга туширилган, қорин сув сатҳига кўтарилган). Оёқларнинг орқа билан кролдаги ҳаракатларини қитувчининг кўрсатмаси ва саноғи остида бажариш.

*Наракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан бажарилувчи машқлар*

4. Б.х. – тахта билан орқа билан ётиш (тахта биқинга сиқиб олинган). Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

5. Б.х. – орқа билан ётиб, қўлларни теккислаб (тахта сонларга тегиб туради). Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

6. Б.х. – орқа билан ётиб, тахта бош орқасида. Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

7. Б.х. – юқоридагидек аммо қўллар теккисланган. Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

8. Б.х. – орқа билан ётиб, чап қўл юқорида (тахтанинг яқиндаги қиррасининг ўртасидан ушлаб), ўнг қўл пастда (танага сиқиб олинган). Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

9. Юқоридаги, аммо бошқа қўл.

*Таянчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.*

10. Б.х. - орқа билан ётиб, қўллар гавда бўйлаб. Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

11. Б.х. - орқа билан ётиб, чап қўл юқорида, ўнг қўл пастда (танага сиқиб олинган). Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш.

12. Юқоридаги, аммо бошқа қўл.

13. Б.х. – орқа билан ётиб, қўлларни юқорида. Оёқларни крол усули билан ҳаракатлантириб сузиш

### **Типик хатоликлар:**

- оёқларни тизза суставларида кучли букиш;



- оёқ учлари – “етиксимон”;
- тананинг “ўтирган” ҳолати (тосни пастга тушириш);
- кулоқлар сув сатҳидан юқорида.

### **Услубий кўрсатмалар.**

- оёқлар билан “фонтан” бажариш;
- сув сатҳида стол тенниси учун шарикларни тасаввур қилиш ва улар билан “футбол ўйнаш”;
- қоринни юқорида тутиш (ўтирмаслик);
- тиззаларни букмаслик.

### Қўллар ҳаракатини ва нафас олиш техникасини ўрганиш учун машқлар.

*Бассейн тубида туриб (ёки қурукликда) туриб бажарилувчи машқлар.*

1. Б.ҳ. – туриб, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда (сон олдида). Қўллар билан орқа тарафга қараб айланма ҳаракатларни бажариш (“тегирмон”).

2. Б.ҳ. – бассейн тубида туриб, қўллар пастда. Ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш (“кўтариш” – “сиқиш”).

3. Юқоридаги аммо чап қўл билан.

4. Б.ҳ. – ўнг қўл юқорида (қўл панжаси жимжилоқ билан орқага қараб бурилган), чап қўл пастда (тана бўйлаб сиқилган, сон олдида). 1 – ўнг қўлни ён тарафдан пастга тушириш (“сиқиб олиш”), 2 – теккисланган ўнг қўлни олдинга-юқорига кўтариш (“олиб ўтиш” фазасини бажариш).

5. Юқоридаги аммо бошқа қўл билан.

6. Б.ҳ. – туриб, қўллар юқорида. Ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш (“сиқиб олиш”-“кўтариш”).

7. Юқоридаги бошқа қўл билан.

8. Б.ҳ. - туриб, қўллар юқорида. Крол билан ҳаракатни навбатма-навбат ўнг ва чап қўллар билан бажариш (“сиқиб олиш”-“кўтариш”).

*Наракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан бажарилувчи машқлар.*

9. Б.ҳ. – орқа билан ётиб, қўллар юқорида (тахтанинг яқин қиррасининг ўртасидан ушланган). 1-2 – ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш (“сиқиб олиш”-“кўтариш”), 3-8 – пауза.

10. Юқоридаги аммо чап қўл билан.

11. Б.ҳ. юқоридагидек, 1-4 - Крол билан ҳаракатни навбатма-навбат ўнг ва чап қўллар билан бажариш, 5-10 – пауза.

*Таянчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.*

12. Б.х. – орқа билан ётиб, қўллар юқорида. Ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш (“сиқиб олиш”-“кўтариш”).

13. Юқоридаги чап қўл билан.

14. Б.х. – ўнг қўл юқорида (қўл панжаси жимжилоқ билан орқага қараб бурилган), чап қўл пастда (тана бўйлаб сиқилган, сон олдида). 1 – ўнг қўлни ён тарафдан пастга тушириш (“сиқиб олиш”), 2 – теккисланган ўнг қўлни олдинга-юқорига кўтариш (“олиб ўтиш” фазасини бажариш).

15. Юқоридаги бошқа қўл билан.

16. Б.х. – орқа билан ётиб, қўллар юқорида. 1-2 – ўнг қўл билан крол ҳаракатини бажариш (“сиқиб олиш”-“кўтариш”), 3-8 – пауза.

17. Юқоридаги аммо чап қўл билан.

18. Б.х. юқоридагидек, 1-4 - Крол билан ҳаракатни навбатма-навбат ўнг ва чап қўллар билан бажариш, 5-10 – пауза.

### **Типик хатоликлар**

- қўл билан калта гребок;

- қўлни сувдан кескин чиқариш;

- қўлларни сувга ҳаддан ташқари ингичка (тананинг кўндалан ўқи орқасида) ёки кенг киритиш;

- қўл “олиб ўтиш” фазасини бажаришда тирсак суставида букилган.

### **Услубий кўрсатмалар**

- гребок сонгача бажарилади;

- гребокни яқунлагач, қўл билан сонга тегилади, усул тўхтатилади ва сувдан чиқарилади;

- қўл билан қўлоққа тегиш;

- бир қўл билан гребок бажарилиши вақтида иккинчи қўлни таранглаб ҳаркат ёналишида тортилиш.

### **Ҳаракатларни мослаштиришни ўрганишга қаратилган машқлар.**

1. Б.х. – ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда. 6 та ҳисобдан кейин қўллар ҳолатини алмаштириш.

2. Орқа билан крол усулида тўлиқ координатсия, ҳаво олиш вақтида нафасни ушлаб туриш билан сузиш.

3. Орқа билан крол усулида тўлиқ координатсия билан сузиш.

### **Типик хатоликлар**

- бир қўл билан гребок ва бошқа қўлни ҳаводан олиб ўтиш бир вақтда бажарилмайди – бири иккинчисидан ошиб кетади;

- қўлларни сувга ҳаддан ташқари ингичка (тананинг кўндалан ўқи орқасида) ёки кенг киритиш;

- қўллар билан калта гребок;

- юқорига чўзилган қўл тирсак суставида букилган.

### **Услужий кўрсатмалар.**

- қўллар ҳолатини ўзгартириш бир вақтда бажарилади;

- қўлни сувдан елка ҳаракати билан чиқариш;

- гребок сонгача бажарилади;

- бошланғич ҳолатда битта қўл юқорида, иккинчиси сон олдида – юқорига кўтарилган қўлни таранлаштириш ва ҳаракат ёналишида чўзилиш;

- оёқлар ҳаракати тинимсиз бажарилади.

### ***Брасс усули билан сузишни ўргатиш***

Оёқлар ҳаракати ва нафас олиш техникасини ўргатиш учун машқлар.

*Бассейн тубида туриб (ёки қуруқликда) туриб бажарилувчи машқлар.*

1. Б.х. – гимнастика скамейкасида ўтириб: 1-оёқларни тизза суствларида букиш, 2-товонларни елка чизиғи орқасига ўтказиш (тиззалар ингичкароқ, товонлар кенгроқ), оёқ кафти максимал очилган, оёқ учлари ташқарига, 3-оёқларни ён тарафлардан ўтказиб бирлаштириш (итарилишни бажариш). Товонларни полдан “узилмасин”.

2. Б.х. – кўкрак билан гимнастика скамейкасида ётиб: 1- оёқларни тизза суствларида букиш, 2-товонларни елка чизиғи орқасига ўтказиш (тиззалар ингичкароқ, товонлар кенгроқ), оёқ кафти максимал очилган, оёқ учлари ташқарига, 3-оёқларни ён тарафлардан ўтказиб бирлаштириш (итарилишни бажариш).

3. Юқоридаги аммо шерик ёрдами билан. Тортилиш, оёқ кафтлари ташқарига қараб очилган моментда мустақил бажарилади, шерик оёқ кафтларини кўлига олади ва итарилишдан олдин зарур ҳолатни егаллашга кўмаклашади. Сўнгра тўғри итарилишни бажарилишига ва оёқларни бирлаштиришга кўмаклашади.

4. Б.х.-бассейн тубида туриб, кафтларни олдинга қаратиб қўллар пастда. Оёқ кафтининг ҳолатини ушлаб туриб (оёқ учлари билан ташқарига максимал очилган), сакраб бир ҳил номдаги кўлга оёқ кафти билан тегиш. Вариант: иккала оёқ билан биргаликда ёки навбатма-навбат.

*Наракатсиз таянч (бассейн девори) ёнида бажарилувчи машқлар.*

5. Б.х. – бассейн бортиқига чап биқин билан туриб, қўллар пастда, кафтлар олдинга қараб: 1-ўнг оёқни букиш (оёқ товонини қўл кафтига қўйиш), оёқ учлари томонга-пастга бурилган (“оёқ бармоқларини кенг очиш”); 2-ён томондан туриб оёқ билан итарилишни бажариш ва бунда актсент пастга (иккинчи оёқ билан бирлашгунига қадар).

6. Юқоридаги, амма бошқа оёқ билан.

7. Б.х. – таянчга юз билан туриб, қўллар билан бассейн бортини ушлаб. Оёқ товонларига туриш, учлари учлари томонга бурилган (“оёқ бармоқларини кенг очиш”). Вариант: товонларда юриб кўриш (вазифа-товонлар ҳолатини еслаб қолиш).

8. Б.х. – кўкрак билан ётиб, предплечелар бил бассейн деворига таяниш (ёки биринчи қўл юқорида, иккинчи қўл пастда). 1-оёқларни тиззи ёки тос-сон суставларида букиш; 2-товонларни елкалар чизиғи ортига чиқариш (тиззалар ингичкароқ, товонлар кенгроқ), оёқ кафти максимал очилган, оёқ учлари ташқарига қараган; 3-оёқларнинг ён томонлар орқали ҳаракати билан уларни бирлаштириш (итарилишни бажариш).

9. Б.х. бассейн борти олдида орқва билан ётиб ва уни қўллар билан ушлаб, оёқларнинг брасс ҳаракатларини бажариш.

*Наракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан бажарилувчи машқлар.*

10. Тахта билан оёқларнинг брасс ҳаракатлари ёрдамида сузиш. Нар бир зарбадан сўнг албатта пауза ушланади ва иложи борица катта масофани сирпаниб ўтишга ҳаракат қилинади. Наво олиш – пауза вақтида (оёқларни тортиб олишдан олдин) бажарилади, ҳаво чиқариш оёқларнинг зарбали билан бир вақтда бажарилади.

*Таянчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.*

11. Б.х. – қўллар юқорида. Оёқларнинг брасс ҳаракатлари ёрдамида кўкрак билан сирпаниш.

12. Оёқларнинг брасс ҳаракатлари ёрдамида орқа билан сузиш, қўллар тана бўйлаб. Пауза вақтида – ҳаво олиш, оёқларнинг зарби билан бирга – ҳаво чиқариш.

### **Типик хатолар:**

- оёқлар билан зарбадан олдин тиззалар ҳаддан ташқари кенг очиш;
- зарбадан олдин оёқ учлари ва болдирлар бурилтирилмайди;
- оёқлар билан зарб ён томонларга актсент билан (оёқларни бирлаштиришга эмас);
- тортилиш ва оёқлар билан зарб қилиш тезлиги бир ҳил;
- “сирпаниш” фазасини бажариш вақтида оёқлар “чўқади”.

### **Услубий кўрсатмалар:**

- тиззалар – торроқ, товонлар – кенгроқ;
- оёқлар зарбидан олдин тўхташ, “оёқ учлари ён томонларга” ҳолатини фиксатсиялаш;

- оёқлар зарбасини битта яхлик ҳаракат билан бажариш, зарбадан сўнг муддатли паузани сақлаш (“сирпаниш”);

- “тортилиш”ни секин ва юмшоқ бажариш; оёқ учларини тезлик билан ва жадал очиш; оёқлар билан итарилиш куч билан аммо юмшоқ, бирлашгунга қадар бажариш;

- Оёқлар билан зарбадан сўнг думба ва соннинг орқа юзаси мушакларини таранглаш.

### Қўллар ҳаракатини ва нафас олиш техникасини ўрганиш учун машқлар.

#### *Бассейн тубида туриб (ёки қурукликда) туриб бажарилувчи машқлар.*

1. Б.ҳ. – бассейн тубида тури, оёқлар еклакалар кенглигида, олдинга егилиш ва қўлларни юқорига тортиш (елка ва даҳанни сувга қўйиш). 1 – қўлларни очиш (елкалардан бир оз кенгроқ); 2 – билаклар билан ён томонларга-пастга қараб айланма ҳаракатлар бажариш (тирсаклар туширилмасин); 3 – тирсакларни кўкрак олдида бирлаштирилсин ва қўллар олдинга-юқорига чиқарилсин.

2. Қўллар билан брасс ҳаракатларини бажариш, нафас олиш билан биргаликда. Гребокни бошлаш билар бир вақтда ҳавони олиш, қўлларни олдинга чўзиш ва паузада – ҳаво чиқариш.

#### *Наракатчан таянч (сузиш учун тахта) билан бажарилувчи машқлар.*

3. Оёқлар орасида сузгич билан бирга, бошни баланд кўтариб (даҳан сув сатҳи ёнида) ва ихтиёрий нафас олиб, қўлларнинг брасс ҳаракатлари билан сузиш.

4. Оёқлар орасида сузгич билан бирга ҳавони сувга чиқариб қўлларнинг брасс ҳаракатлари билан сузиш.

5. Б.ҳ. – тахтада ўтириш (тос бош остида ушланади, тахтани оёқлар билан ушлаб турилмайди), олдинга қараб, қўлларнинг брасс ҳаракатлари билан сузиш.

6. Юқоридаги, аммо орқа билан илгарилаб. 1 – минимал қаршилик билан қўлларни кенг очиш; 2 – тўғри қўлларни ўз олдида бирлаштириш.

#### *Таянчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.*

7. Қўллар билан брасс ҳаракатлари, оёқлар билан – крол ҳаракатлари, ихтиёрий нафас олиб сузиш.

8. Юқоридаги, аммо мослаштирилган нафас олиш билан. Гребокни бошлаб билан бир вақтда – ҳавони олиш, қўлларни олдинга чўзиш ва паузада – ҳавони чиқариш.

### **Типик хатолар:**

- қўллар билан ҳаддан ташқари кенг гребок;

- сирпаниш вақтида паузанинг ёқлиги;

- гребок якунида қўлларни тўхтатиш (тирсаклар ташқарига ҳолатида).

### **Услубий кўрсатмалар:**

- гребокни бажариш вақтида қўллар орасидаги бурчак 90 градусдан ошмаслиги керак;

- қўллар юқорига бўлган ҳолатда паузани бажариш;

- гребок якунида тирсакларни тезлик билан пастга (кўкрак олдига) олиш ва уларни олдинга-юқорига чиқариш.

### Наракатларни мослаштирилганлигини ўрганиш машқлари.

1. Б.ҳ. – бассейн тубида туриб, қўллар юқорида. Қўллар билан гребокни бажариш ва қўлларни б.ҳ.га қайтариш, сўнгра бир оёқ билан “тортилиш” ва брасс усулида “итарилишни” бажариш.

2. Юқоридаги аммо мослаштирилган нафас олиш билан. Нафас олиш гребокни бошлаш билан бир вақтда бажарилади, ҳавони чиқариш – қўлларни олдинга-юқорига чиқариш ва оёқлар билан итарилишда бажарилади.

### *Танчсиз ҳолатда бажарилувчи машқлар.*

3. Наракатларни (қўллар, оёқлар, “сирпаниш” паузаси) алоҳида координатсияси, наvasни ушлаб туриш ва ихтиёрий нафас олиш билан брасс билан сузиш.

4. Наракатларни (қўллар гребокни якунлаганида ва юқорига тортилганида, оёқлар тортилишни ва итарилишни бошлайди) алоҳида координатсияси ва нафас олиш ҳар 1-3 ҳаракат тциклида брасс билан сузиш.

5. Наракатларни (оёқлар қўллар билан гребок якунида тортила бошлайди ва чўлларни юқорига тўғрилаш ва сирпаниш бошланиши билан итарилишни бажаради) яхлит координатсияси билан брасс билан сузиш. Ихтиёрий нафас олиш билан ва сувга 1-2 ҳаракат тциклида ҳавони чиқариш билан бажарилади.

6. Тўлиқ координатсия билан брасс усулида сузиш.

### ***Старт олишга ўргатиш***

Тумбочкадана стар олиш сакраши (кўкрак билан крол, брасс ва делфин усуллари билан сузишда қўлланилади).

### *Бассейн бортикида ўтириб бажарилувчи машқлар.*

1. Б.ҳ. – бассейн бортикида ўтирию Бир қўл билан таяниш – ҳаво олиш ва педагог ишорасига мувофиқ сувга оёқларини пастга қилиб сакраш.

2. Б.ҳ. – юқоридаги. Иккала қўл билан таяниш – ҳаво олиш ва педагог ишорасига мувофиқ сувга оёқларини пастга қилиб сакраш. Тезлик билан бортикка юзини ўгириш ва унга қўллар билан тегиш.

3. Б.ҳ. – бассейн бортикида ўтириб деворга ёки сув тўкиш желобига оёқлар билан таяниш, қўллар юқорига чўзилган – “стрелка”, олдинга максимал егилиш (“кўкракларни тиззаларга қўйиш”). Сувга тушиб кнтишни бажариш (оёқлар зарбаларисиз).

4. Юқоридаги, аммо оёқлар зарбаси билан.

*Бассейн бортикида туриб бажариладиган машқлар.*

5. Б.х. – бассейн бортикида ярим ўтирган ҳолатда туриш, бортиққа оёқ бармоқлари билан тирмашиш, қўллар юқорига чўзилган – “стрелка”, олдинга егилишни бажариш. Вазни “ярим бармоқларга” ўтказиш, қўллар билан чўзилиш ва тушиб кетиш (спад).

6. Юқоридаги аммо оёқлар билан итарилиб.

7. Б.х. – бассейн бортикида туриш, бортиққа оёқ бармоқлари билан тирмашиш, қўллар юқорига чўзилган – “стрелка”, олдинга егилишни бажариш. Вазни “ярим бармоқларга” ўтказиш, қўллар билан чўзилиш ва тушиб кетиш (спад) (оёқларни тиззалардан букмаслик).

8. Юқоридаги аммо оёқлар билан итарилиб.

9. Сузувчининг старт ҳолатини егаллаш (“ушлаб туриб” старт), пастга сувга қараб секин йиқилиш. Сўнгра тезлик билан қўлларни олдинга-юқорига ирғитиш ва бортиқдан оёқлар билан итарилиш.

10. Юқоридаги аммо старт “қўлларни силтаб”.

Старт тумбочкасида туриб бажарилувчи машқлар.

5-10 машқларни бажариш.

**Сувдан туриб старт олиш** (орқа билан крол усулида сузишда қўлланилади)

Сувдан туриб старт олиш орқа билан сувда сирпанишни ўргангандан сўнг ўрганилади.

1. Б.х. – тўғри қўллар билан бассейн четидан ушлаб, группировка ҳолатини егаллаш ва оёқ кафтларини бассейн деворига қўйиш (оёқ бармоқлари сув сатҳига қаратиб). Сўнгра қўлларни сув остида ўтказиш, итарилиш ва орқа билан сирпанишни бажариш.

2. Юқоридаги аммо қўллар сув устидан ўтказилади.

3. Юқоридаги аммо қўлларни ҳаракати билан биргаликда кескин букилиш, бошни орқага силташ ва оёқлар билан итарилишини бажариш. Сувга киргандан сўнг, сувга чуқур кетмаслик мақсадида даҳанни кўкракка сиқиб олиш.

4. Стартни бажаргандан сўнг, оёқлар билан крол ҳаракати воситасида, қўллар юқорига чўзилган ҳолатда сув устига сузиб чиқиш ва биринчи сузиш ҳаракатларини бажариш.

5. Старт порученини ушлаб туриб, сувдан старт олиш.

**Бурилишларга ўргатиш.**

Бурилишга ўргатишлар шуғулланувчилар 20 м ва узоқ масофани мустақил сузиб ўта олганларидан сўнг бошлаш лозим.

Бурилишлар техникаси элементлар бўйича ўрганилади ва шуғулланувчиларга таниш бўлганларидан бошланади. Қўйидаги ўргатиш кетма-кетлиги тавсия қилинади: итарилиш, сирпаниш, сув сиртига чиқиш ва биринчи сузиш ҳаракатлари – тегиш, айланиш, сузиб келиш.

Авваламбор ўқитувчи бурилишларни бажарилишини куруқликда тушунтиради ва намоёиш қилади (ҳаракатларнинг имитатсияси), сўнгра бурилишни мустақил бажариш бўйича вазифа қўяди. Бурилишни муваффақиятли бажарга ўқувчилар орасидан энг яхши бажаргани танланади ва у қолган талабаларга бурилиш техникасини намоёиш қилади. Шу тариқа бурилишни бажариш техникаси борасида тасаввур ҳосил қилинади.

Оддий очик ва ёпиқ бурилишлар бажарилиш техникаси бўйича энг осонларидир.

#### *Итарилиш фазасини ўрганиш.*

1. Б.х. – бассейн тубида бортикка орқа билан туриб. “Стрелочкани” бажариш, олдинга егилиш ва юзни сувга тушириш. Сакраб оёқларни бассейн деворига қўйиш ва итарилишни бажариш.

#### *Сирпаниш ва биринчи сузиш ҳаракатлари фазасини ўрганиш*

1. Юқоридаги, тананинг тўлиқ тўхтағунига қадар сирпанишни қўшиб
2. Юқоридаги аммо сирпаниш якунида оёқлар ишлай бошлайди
3. Юқоридаги аммо сирпаниш якунида аввал оёқлар кейин қўллар ишлай бошлайди

#### *Тегиш фазасини ўрганиш*

1. Б.х. – бассейн бортикига юз билан ўгирилиб ярим егилиб туриш (елкалар сувда). Ўнг қўл билан чап елка ва сув сатҳи баландлигида тегишни бажариш (панжа бармоқлари чапга, яъни айланиш томонига қараган), қўл тирсак суставида бир оз букилган

2. Юқоридаги аммо бошқа қўл билан (бошқа томонга айланиш бажарилади)

3. Юқоридаги аммо 5-6 м масофадан сузиб келиб

#### *Айланиш фазасини ўрганиш*

1. Б.х. – бортикка юзни ўгириб туриш. Ўнг қўл билан чап елка баландлигида тегишни бажариш, чап қўлни орқага ўтказиш. Наво олиш ва елкаларни ва бошни сувга киритиш. Оёқларни букиб ва тезлик билан группировкаланиб, чапга айланишни бажариш (ўнг қўлнинг гребок ҳаракатлари билан ёрдам бериб), қўлларни юқорига олиб чиқиш (“стрелка”га) машқни бажариш вақтида оёқлар биргаликда, бош сувда бўлиши лозим.

2. Юқоридаги аммо бошқа тарафга

3. Юқоридаги аммо итарилиш билан бирга

4. юқоридаги аммо итарилиш ва сирпаниш билан бирга



*Оддий ёпиқ бурилишни яхлит бажарилишни ўрганиш.*

Талабаларнинг мустақил равишда оддий ёпиқ бурилишни бажаришлари.

*Бурилиш техникасида қолиб кетаётган “звено”ни машқи*

Муаммоли фазани талабалар томонидан мустақил бажарилиши ва кейинчалик оддий ёпиқ бурилишни яхлитлигича бажарилиши.

“Маятник” бурилиши (маятниксимон).

1. Б.х. – бассейн бортиқига ўнг биқим билан туриш. Теккис ўнг қўл билан бассейн деворини ушлаш – группировкаланиш, ойқларни деворга қўйиш, чап биқинга ётиш, чап қўлни юқорига тортиш. Б.х.га қатиш.

2. Б.х. – ўнг биқинга ўтиш, ўнг қўл билан бассейн деворини ушлаш, чап қўл тана бўйлаб чўзилган (сув сатҳи олдида). Тезлик билан группировкаланиш, оёқларни бассейн деворига қўйиш (“маятник” ҳаракати билан чап биқинга ётиш)

3. Б.х. – теккис ўнг қўл билан бассейн деворини ушлаш, группировкада оёқларни бассейн деворига қўйиш, чап қўлни юқорига чўзиш. Наво олиш ва қўлни сув устидан олиб ўтиш билан бирга юзни сувга тушириш, қўл панжаларини бирлаштириш ва оёқлар билан итаришини бажариш.

4. Юқоридаги аммо сирпаниш вақтида кўкракка айланиб олиш.

Олдинга думалаб бурилиш (“салто”).

Мазкур бурилиш координатсия бўйича мураккаб бурилишдир (сунки учта сиртда бажарилади).

“Салто” бурилишини ўрганиш куруқликда бошланиши яхшидир. Масалан асосий машқ оддий олдинга думалаш бўлиб хизмат қилади. Думалаш нафақат группировкада балки егилган ҳолатда (бунда оёқлар тос-сон суставидагина букилади) ҳам бажарилиши лозим (“узун думалаш” деб номланувчи).

1-6 машқлар сувда “салто” бурилишини бажаришга олиб келувчи машқлардир. Ушбу машқлардан фойдаланиб, ўқитувчи талабаларни бурилишни бажаришга тайёрликларини текшира олади, талабалар есу булар натижасида фазода яхшироқ ориентир олишлари ва ўз таналарини сувда “хис” етишлари мумкин.

1. 25 м масофани сузиб ўтишда, олдинга битта думалашни бажариш (ундан сўнг ҳаракатни давом еттириб кетиш)

2. Юқоридаги аммо вақт ўтиши билан икки, уч ва тўртта олдинга думалашни бажариш

3. Кўкракдаги кролдан орқа билан кролга ўтиш. Ўтишни бажара туриб, гавда бўйлама ўқ бўйлаб 180<sup>0</sup>га айланиш бажарилади. Мазкур усул техникасини ўрганишда айланишларни ихтиёрий томонга қараб амалга ошириш. Кўкракдаги кролдан орқа билан кролга ўтишнинг, чапга айланиш билан тхникасини кўрайлик. Навбадаги ўнг қўлни сувга туширишда, панжа чапга, ўз остига қараб ёналтирилади билан бирга тирсак пастга тушади, аввал ўнг биқинга сўнгра тинимсиз айланишда орқага бурилишни бажаришни таъминловчи гребок ҳаракатларини бажариш.

4. Орқа билан кролдан кўкрак билан кролга ўтиш. Б.х. – орқа билан ётиш, ўнг қўл юқорида, чап қўл пастда. Унг қўлнинг гребоки ва чап қўлни ҳаво

бўйлаб ўтказиш билан бир вақтда орқадан кўкракка (ўнг биқин орқали) бурилиш бажарилади.

5. 25 м масофани сузиб ўтиш. Нар бта ҳисобда кўкракдан орқа ва орқадан кўкракка ўтиш (чапга айланиб).

6. Юқоридаги аммо ўнгга айланиб.

7. Машқ бурулувчи шит ёнида бажарилади. Ойқларни бассейн деворига қўйилиши билан олдинга думалаш.

Илова: олдинга-пастга шўнғиш учун: б.х. – қўллар олдинда, улар билан бир вақтда орқага-пастга ёналишда гребок (сонгача) ва оёқлар билан зарбани бажариш. Думалаш букилиб туриш ҳолатидан амалга оширилади (яъни оёқлар фақат тос-сон суставида букилади).

8. Кўкрак билан крол усули билан бурилувчи шит олдига сузиб келиш, олдинга думалашни бажариш ва орқа билан крол усулига ўтиш.

Илова: чап қўл билан ҳаракатни тугатиб, уни пастда қолдириш (сон ёнида), ўнг қўл билан ҳаракатни бажариш. Оёқ (оёқлар) билан зарба қилиш билан бир вақтда пастга-олдинга шўнғиш бажарилади.

9. Кўкрак билан крол усули билан бурилувчи шит олдига сузиб келиш, олдинга думалашни бажариш билан бурилишни бажариш. Оёқ кафтларини бассейн таянчга қўйишда биқин билан ётиш ҳолатига эришишига ҳаракат қилиш.

Ўнг биқинда ётиш ҳолатига енгилроқ ўтиш мақсадида қуйидагилар муҳим: бурилиш олдидаги сўнги гребок ўнг қўл билан бажарилади. Ўнг қўлни сувга ботиришда панжани чапга, ўз остига ёналтириш (чап сонга диганол бўйича) ва бундан сўнг бурилишни бажаришни бошлаш.

Ушбу машқни енг чекка ёлакчада бажариш лозим, чунки талабаларга биқин билан ётишда ориентир – бассейн деворини кўришни таклиф қилиш.

Шунингдек талабаларга бошқа томонга бажаришни таклиф қилиш ва қай тарафга айланишни бажариш қулайроқлигини аниқлаш.

10. Бурилишни яхлитлигича бажариш (сузиб келиш, айланиш, итарилиш, сирпаниш, сув сатҳига чиқиш, биринчи сузиш ҳаракатларини бажариш).

Орқа билан крол усулида сузишда оддий очик бурилиш

Бурилишни ўргатиш қисмлар (фазалар) бўйича бажарилади. Авваламбор жойида, кейин бурилишга келишда ва кейинчалик сузиб келиш билан бирга.

Тегиш фазасини ўрганиш.

1. Орқа билан бўлган ҳолатда қарама-қарши елка сатҳида бассейн деворига тегиш.

Айланиш фазасини ўрганиш

2. Б.х. - Орқа билан бўлган қарама-қарши елка сатҳида бассейн деворига тегиш. Сўнгра оёқларни букиш (группировкаланиш) ва горизонтал сиртда айланишни бошлаш (бош сув устида, ҳаво олишни бажариб туради, қўллар айланишга ёрдам беради)

Айланиш охирида оёқларни шундай деворга қўйиш керакки, унга юз билан бурилиб туриш, бошқа қўл орқага-юқорига чўзилган.

Итарилиш фазасини ўрганиш.

3. Б.х. – тўғри қўл билан бассейн деворини ушлаш – группировкаланиш, оёқларни деворга қўйиш, бошқа қўл орқага-юқорига чўзилган. Бирлашгунга қадар сув устидан қўлни олиб ўтиш ва итарилиш.

Сирпаниш фазасини ўрганиш

4. Юқоридагидек аммо итарилишдан сўнг сирпанишни бажариш

5. Бурилишни қисмлар бўйича бажариш: тегиш, группировкаланиш, айланиш, оёқларни қўйиш, сирпаниш.

### **Назорат саволлари**

1. Ўқитиш тамойиллари?
2. Умум ривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқлар.?
3. Сувдан туриб стартолиш?
4. Машғулотнинг қисимлари уларнинг мақсади ва вазифалари?
5. Машғулот юкламаларининг ички ва ташқи кўрсаткичлари ?
6. Машғулот юкламаларини назорат қилиш услуб -тестлари? ?
7. Назорат натижалари асосида машғулотни бошқариш?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.
3. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
4. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
5. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
6. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт. 1998.- №1. 36-37 б.
7. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
8. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
9. Жисмоний тарбия во спорт соҳасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

## **6-Мавзу: Сузиш спорт иншоатлари мусобақа ўтказиш қоидалари хамда расмийлаштириш тартиби**

### **Режа**

- 1. Жаҳон стандартларга жавоб берадган сузиш иншоатларни ёритиб бериш.**
- 2. Мусобақа фаолияти, мусобақа кўрсаткичлари, мусобақа ҳажми, шиддати ва уларнинг мазмуни.**
- 3. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш услубияти.**

**Таянч иборалар:** кўкракда кроль усули, чалканча крол усули, брасс усули, баттерфляй, дельфин, хужум бурчаги, динамик сузиш, статик сузиш, FINA, комплекс сузиш, эстафета, шунғиш, гавда ва бошининг ҳолати, хакам

### **ФП 1. Умумий талаблар**

**ФП 1.1.** ФИНАнинг олимпия стандарт бассейнлари. Барча жаҳон чемпионатлари (ветеранлар жаҳон чемпионатларидан ташқари) ва Олимпия ўйинлари ФП 3, ФП 6, ФП 8 ва ФП 11 талабларига жавоб берувчи бассейнда ўтказилиши шарт.

**ФП 1.2.** ФИНАнинг оддий стандар бассейнлари. ФИНАнинг бошқа мусобақалари ФИНАнинг олимпия стандарт бассейнларида ўтказилиши лозим, аммо ФИНА бюроси маълум бир бассейнга қўйиладиган баъзи бир талаблардан воз кечиши мумкин агарда бу мусобақаларни ўтказишга жиддий тўсқинлик қилмаса.

**ФП 1.3.** ФИНАнинг минимал стандарт бассейнлари. ФИНА қоидаларига мувофиқ ўтказилаётган барча бошқа мусобақалар, қоидаларнинг ушбу қисмида келтирилган минимал талабларга жавоб берувчи бассейнларда ўтказилиши шарт.

### **ФП 2. Бассейнлар**

#### **ФП 2.1. Узунлик**

**ФП 2.1.1.** 50,0 метр. Агарда бассейннинг старт олиш охирида ёки қўшимча равишда бурилиш томони охирида қайд қилиш автоматик тизимининг контакт панелларидан фойдаланилса, бассейн узунлиги, икки панел орасида 50,0 метр масофанинг ўлчамларини таъминловчи ўлчамда бўлиши шарт.

**ФП 2.1.2.** 25,0 метр. Агарда бассейннинг старт олиш охирида ёки қўшимча равишда бурилиш томони охирида қайд қилиш автоматик тизимининг контакт панелларидан фойдаланилса, бассейн узунлиги, икки панел орасида 25,0 метр масофанинг ўлчамларини таъминловчи ўлчамда бўлиши шарт.

#### **ФП 2.2. Йўл қўйиладиган оғишлар**

**ФП 2.2.1.** Номинал 50,0 метр узунликдан қуйидаги оғишларга йўл қўйилади – плюс 0,03 м, минус 0.00 м ҳар-бир ёлакчада – иккала деворнинг сув сатҳидан 0,3 м баланддан 0,8 м пастгача ораликдаги барча нуқталарида. Ушбу ўлчашлар бассейн жойлашган мамлакатнинг федератсияси томонидан тайинланган ёки тасдиқланган инспектор ёки бошқа расмий малакали шахс томонидан амалга оширилиши шарт. Йўл қўйиладиган оғишлар, контакт панеллар қўйилган ҳолатларда ҳам таъминланиши шарт.

**ФП 2.2.2.** Номинал 25,0 метр узунликдаги бассейнларда куйидаги оғишларга ёл қўйилади – плус 0,03 м, минус 0.00 м ҳар-бир ёлакчада – иккала деворнинг сув сатҳидан 0,3 м баланддан 0,8 м пастгача ораликдаги барча нуқталарида. Ушбу ўлчашлар бассейн жойлашган мамлакатнинг федератсияси томонидан тайинланган ёки тасдиқланган инспектор ёки бошқа расмий малакали шахс томонидан амалга оширилиши шарт. Йўл қўйиладиган оғишлар, контакт панеллар қўйилган ҳолатларда ҳам таъминланиши шарт.

**ФП 2.3. Чуқурлик** – минимал талаб қилинадиган 1,35 м чуқурлик, старт тумбочкалари билан жиҳозланган бассейннинг учларидан бошлаб 1,0 м дан 6,0 м гача бўлган бўлагида таъминланиши зарур. Бассейннинг қолган қисмида минимал талаб қилинадиган чуқурлик 1,0 метрдир.

**ФП 2.4. Деворлар**

**ФП 2.4.1.** Торетс деворлар параллел бўлиб сузиш ёналиши ва сув сатҳи билан тўғри бурчак ҳосил қилиши шарт. Деворлар мустаҳкам материалдан ишланган бўлиб, сув сатҳидан 0,8 метр чуқурликка қадар сирпанмайдиган бўлиб, сузувчи учун хавсиз тегиш ва бурилишларда итарилишга имконият яратиб бериши лозим.

**ФП 2.4.2.** Дам олиш учун чиққан жойлар бўлишига ёл қўйилади. Улар сув сатҳидан камида 1,2 метр чуқурликда бўлиб енига 0,1 метрдан 0,15 метргача бўлиши мумкин.

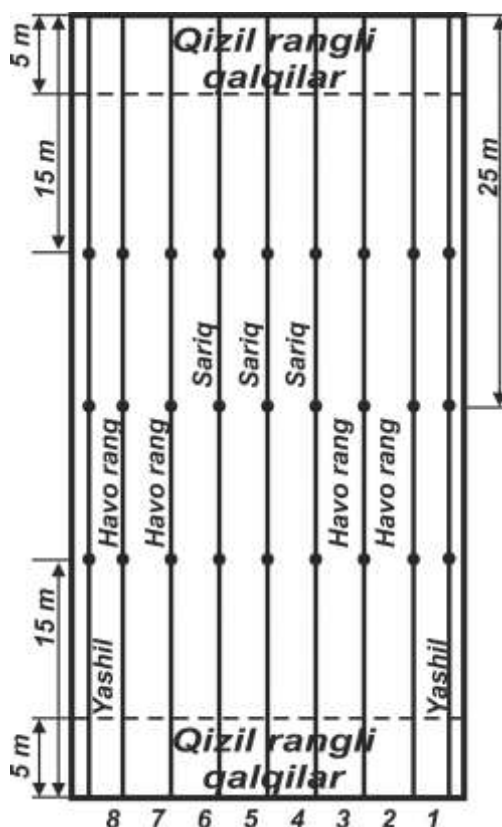
**ФП 2.4.3.** Бассейннинг барча тўрт девори сув тушириш желобларига ега бўлиши мумкин. Желоблар бўлганда, бассейннинг торетс деворларида, сув сатҳидан 0,3 метргача чиқиб турувчи контакт панелларни ўрнатиш имкони кўзда тутилиши лозим. Желоблар панжара ёки тўр билан ёпиб қўйилиши шарт.

**ФП 2.5. Йўлакчалар ени камида 2,5 метр** бўлиши лозим. Биринчи ва охириги ёлакчаларнинг ташқи томонидан камида 0,2 метр энликда очик масофалар бўлиши лозим.

**ФП 2.6. Бўлиб турувчи арқонлар**

**ФП 2.6.1.** Бўлиб турувчи арқонлар бассейннинг бутун узунлиги бўйича тортилган бўлиб, торетс деворлардаги чуқурчаларга анкер болтлар билан маҳкамланиши лозим. Анкер шундай жойлаштирилиши керакки, бассейннинг торетс деворлари ёнидаги қалқилар сув сатҳидан баландда бўлиши таъминланиши лозим. Ҳар-бир бўлиб турувчи арқон унга кийгизилган, бир-бирига тегиб турувчи ва диаметри мин. 0,05 метрдан макс. 0,15 метргача бўлган қалқилардан ташкил топади. Сузиш бассейнларида бўлиб турувчи арқонларнинг ранги куйидагича бўлади:

- Иккита (2 та) яшил арқонлар 1- ва 8- ёлакчалар учун;



- Тўртта (4 та) ҳаво ранг арқонлар 2-, 3-, 6- ва 7-ёлакчалар учун;
- Учта (3 та) сариқ арқонлар 4- ва 5-ёлакчалар учун.

Торетс деворлардан 5 метрлик узунликда бўлиб турувчи арқонлардаги қалқиларнинг ранги қизил бўлиши керак. Йўлакчалар орасида биттадан кўп бўлиб турувчи арқон бўлиши мумкин эмас. Бўлиб турувчи арқонлар чўзишга бардошли бўлиши шарт.

**ФП 2.6.2.** Бассейннинг ҳар бир торетсидан 15 метрлик масофа белгиси бўлиб турувчи арқонларда асосий рангдан фарқ қилувчи рангдаги қалқилар билан белгиланиши шарт.

**ФП 2.6.3.** 50 метрлик бассейнларда 25 метрлик масофа белгиси бўлиб турувчи арқонларда асосий рангдан фарқ қилувчи рангдаги қалқилар билан белгиланиши шарт.

**ФП 2.6.4.** Йўлакчаларнинг номери кўрсатилган табличкалар юмшоқ материалдан ишланган бўлиб, бассейннинг старт олиш ва бурилиш учлари олдида бўлиб турувчи арқонларда маҳкамланиши мумкин.

**ФП 2.7. Старт тумбочкалари** қаттиқ бўлиши ва пружинасимон хусусиятларга ега бўлмаслиги шарт. Старт тумбочкаларининг сув сатҳидан баландлиги – 0,5 метрдан 0,75 метргача. Юзасининг майдони – камида 0,5x0,5 кв.м. Йўзаси сирпанмайлиган материал билан қопланиши лозим. Қияликнинг максимал бурчаги 10°дан ошмаслиги лозим. Тумбочкалар шундай конструксияланиши лозимки, сузувчи тезкор старт қилиш учун тумбочканинг қирраларини олдиндан ёки ёнларидан қўли билан ушлаб туришига имкон яратилиши зарур. Агарда старт платформасининг қалинлиги 0,04 м дан ортиқ бўлса, уни ҳар бир ён томонидан камида 0,1 м еникда ҳамда олдинги тарафдан 0,4 м еникда платформанинг юзасидан 0,03 м гача қалинликкача кесиб олиб ташлаш тавсия қилинади. Старт тумбочкаларининг ён тарфларига тезкор старт учун тутқичлар бўлиши мумкин. Орқа билан сузишда старт олиш учун сув сатҳидан 0,3-0,6 м баландлик чегараларида вертикал ва горизонтал тутқичлар ўрнатилиши зарур. Улар бассейн деворига параллел ва деворнинг сиртидан чиқиб турмаслиги шарт. Бассейннинг чуқурлиги тумбочкалар қўйилган девордан 1,0 метрдан 6,0 метргача қисмида 1,35 метрдан кам бўлмаслиги лозим. Стартни қайд қилувчи электрон датчиклар тумбочканинг остида ўрнатилиши мумкин, бунда улардаги рақамлар ярақламаслиги ҳамда орқа билан старт қилишда қимирламаслиги таъминланиши лозим.

**ФП 2.8. Рақамлаш** – ҳар бир старт тумбочкасининг тўртала томонига яққол кўриниб турувчи рақам чизилган бўлиши керак. №1 ёлакча, старт томонидан туриб масофага юз билан қараб турилганда ўнг томонда бўлиши зарур, бассейннинг қарама-қарши томонидан старт бериладиган 50 м масофага сузишдан ташқари. Йўқори қисмда контакт панеллар рақамланган бўлиши мумкин.

**ФП 2.9. Орқа билан сузишда бурилиши кўрсаткичлари** – баёроқчали арқонлар – бассейннинг енига, бассейннинг ҳар-бир учидан 5,0 м масофада сув сатҳидан камида 1,8 м ва кўпи билан 2,5 м баландликда тортилади. Разметка бассейннинг иккала тарафида бўлиши шарт, имконият бўлса, бассейннинг

иккала учидан 15 м масофада ҳар-бир бўлиб турувчи арқонда ҳам бўлиши керак.

**ФП 2.10. Фалстарт арқони**, сув сатҳидан камида 1,2 м баландликда старт учидан 15,0 м масофада бассейннинг енига қимирламайдиган устунларда тортиб қўйилиши лозим. У тезкор ишловчи ажратувчи механизмга ега бўлиши зарур. Арқон ишга тушганда эффектив равишда барча ёлакчаларни устидан қоплаши шарт.

**ФП 2.11. Сувнинг ҳарорати**  $25\div 28^{\circ}\text{C}$  бўлиши зарур. Сув сатҳи мусобақалар давомида ўзгармасдан сақланиб туриши шарт. Кўпгина давлатларда мавжуд бўлган санитария-гигиена қоидаларини бажарилишини таъминлаш мақсадида, сув оқимлари ва сув гирдобларини вужудга келтирмасдан сувни қуйиш ва тўкиб чиқаришни ташкил етишга ёл қўйилади.

**ФП 2.12. ЙОритиш** – старт плоти ва бассейннинг бурилиш учида ёритиш интенсивлиги 600 люксдан кам бўлмаслиги лозим.

**ФП 2.13. Йўлакчалар разметкаси.** Бассейннинг тубида ҳар бир ёлакчанинг ўртасида тўқ контраст рангли чизиқ бўлиши керак. Унинг ени  $0,2\div 0,3$  м, узунлиги эса – 46,0 м 50 метрлик бассейн ва 21,0 м 25 метрлик бассейн учун.

Торетс деворлардан 2,0 м масофада ёлакчадаги бўйлама чизиқ, ёлакча чизиғининг енига тенг еник 1,0 м узунликдаги кўндаланг чизиқ билан тугатилиши лозим. Нишон чизиқлари бассейннинг торетс деворларига ёки контакт панелларга, ёлакчанинг ўртасида чизилиб, чизиқлари ени бассейн тубидаги чизиқлар енига тенг бўлиши шарт. Чизиқлар ваннанинг четидан бошлаб унинг тубигача давом еттирилади. Нишоннинг узунлиги 0,5 метрлик кўндаланг чизиқлари сув сатҳидан 0,3 м чуқурликда чизилган бўлиб, уларнинг маркази нишоннинг чизиғида бўлиши керак (илова ....).

2006 йил 1 январидан сўнг қурилган 50 метрлик бассейнларда 0,5 м узунликдаги кўндаланг чизиқлар бассейннинг ҳар учидан 15 м масофада чизилиши лозим.

**ФП 2.14. Тўсиқлар** – агарда тўсиқ бассейннинг торетс девори сифатида хизмат қилса, у бутун бассейннинг енини тўлиқ тўсиб туриши лозим. Тўсиқ турғун силлиқ сирпанмайдиган вертикал юзага ега бўлиб, унда ҳар бир ёлакчанинг марказида контакт панеллар қотирилиши мумкин, бунда уларнинг пастки қирраси сув сатҳидан камида 0,8 м чуқурликда бўлиши, юқори қирраси эса сув сатҳидан камида 0,3 м баландликда бўлиши лозим. Тўсиқнинг вертикал юзасида, беҳосдан сузувчининг қўли, оёғи, қўллар ёки оёқлар бармоқлари кириб қолиши мумкин бўлган тешиқлар ёки тирқишлар бўлмаслиги шарт. Тўсиқнинг конструктсияси унинг устидан ваколатли шахсларни еркин юришларини таъминлаши ва бунда бассейннинг сувини сезиларли ҳаракатларини ҳамда турбулентностларни вужудга келмаслиги таъминлаши шарт.

### **ФП 3. Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатлари учун бассейнлар**

Узунлиги: автоматик қайд қилиш панеллари орасида 50,0 метр, 25-метрлик бассейнлардаги Жаҳон чемпионатларидан ташқари. Уларда бассейннинг старт олиш ва бурилиш учларидаги контакт панеллар орасидаги узунлик 25,0 м бўлиши шарт.

**ФП 3.1.** Йўл қўйиладиган оғишлар ФП 2.2.1 га мувофиқ.

**ФП 3.2.** Ени: 25,0 м Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатлари учун.

**ФП 3.3.** Чуқурлиги: 2,0 м (камида).

**ФП 3.4.** Деворлар ФП 2.4.1 га мувофиқ.

**ФП 3.5.** Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатлари учун бассейнлар иккала торетс деворларида сувни тўкиш учун желобларга ега бўлиши керак.

**ФП 3.6.** Йўлакчалар сони: 8 (саккизта).

**ФП 3.7.** Йўлакчалар ени 2,5 м бўлиб, 1- ва 8-ёлакчаларнинг ташқи тарафидан 2,5 м еникдаги бўш жойлар бўлиши керак. Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатлари учун бассейнда ушбу бўш жойларни 1- ва 8-ёлакчалардан ажратиб турувчи арқонлар бўлиши керак.

**ФП 3.8.** Бўлиб турувчи арқонлар ФП 2.6 га мувофиқ.

**ФП 3.9.** Старт тумбочкалари ФП 2.7 га мувофиқ.

ЙУзадан ташқари. ЙУзанинг майдони камида 0,5 м енига х 0,6 м узунлигида бўлиб, сирпанмайдиган материал билан қопланиши шарт. Фалстартни назорат қилувчи жиҳозлар ўрнатилган бўлиши керак.

**ФП 3.10.** Рақамлаш: ФП 2.8 га мувофиқ.

**ФП 3.11.** Орқа билан сузишда бурилишларни кўрсаткичлари: ФП 2.9 га мувофиқ.

**ФП 3.12.** Фалстарт арқони: ФП 2.10 га мувофиқ.

**ФП 3.13.** Сув ҳарорати: ФП 2.11 га мувофиқ.

**ФП 3.14.** ЙОритиш: ёритишнинг интенсивлиги 1500 люксдан кам бўлмаслиги лозим.

**ФП 3.15.** Разметка, ФП 2.13 га мувофиқ. Ҳар бир чизиқнинг марказий нуқталари орасидаги масофа 2,5 м бўлиши лозим.

**ФП 3.16.** Агарда сузиш учун бассейн ва сувга сакраш учун бассейн битта хонада бўлса, бассейнларни ажратиб турувчи масофа 5,0 м бўлиши лозим.

**ФП 4. Автоматик қайд қилиш тизими**

**ФП 4.1.** Автоматик ва яримавтоматик қайд қилиши тизимлари ҳар бир сузувчининг вақтини қайд қилади ва сузишда келиш тартибини аниқлайди. Келиш тартиби ва натижа 0,01 сек.гача аниқлик билан берилиши лозим. Тизимнинг блоклари шундай маҳкамланган бўлиши керакки, улар сузувчилар томонидан стартни бажариш ва бурилишларни амалга оширишларига ҳалақит бермаслиги ҳамда сувни тўкиб ташланишига тўсқинлик қилмасликлари шарт.

**ФП 4.2.** Тизим қуйидагиларни таъминлаши шарт:

**ФП 4.2.1.** Старт берувчи томонидан ёқилиши.

**ФП 4.2.2.** Иложи бориша бассейн ваннаси атрофидаги майдонларда очик симларга ега бўлмаслиги.

**ФП 4.2.3.** Таблода қайд етилган барча ёлакчаларни егалланган ўринлари бўйича натижаларни ва ҳар бир ёлакча бўйича натижаларни акс еттириши.

**ФП 4.2.4.** Сузувчиларнинг натижалари бўйича яққол сонли маълумотларни бериши.

**ФП 4.3. Старт қурилмалари**

**ФП 4.3.1.** Стартер оғзақи бўйруқлар учун микрофонга ега бўлиши керак.

**ФП 4.3.2.** Агарда старт пистолетидан фойдаланилса, у датчикка ега бўлиши керак.



**ФП 4.3.3.** Ҳам микрофон, ҳам датчик ҳар бир тумбочкадаги овоз кучайтиргичлар билан боғлиқ бўлиб, барча сузувчилар старт берувчининг буйруқлари ва старт сигналини бир вақтда ва бир ҳил овоз баландлигида эшитишлари таъминланиши зарур.

**ФП 4.4. Автоматик тизим учун контакт панеллар**

**ФП 4.4.1.** Контакт панелларнинг минимал ўлчамлари – ени 2,4 м х баландлиги 0,9 м, максимал қалинлиги эса – 0,01 м ± 0,002 м. Панел шундай қўйилиши лозимки, у сув сатҳидан 0,3 м баландда ва сув сатҳидан 0,6 м пастрокда бўлиши керак. Ҳар бир ёлакчанинг датчиклари мустақил уланишларга ега бўлиб индивидуал назоратга ега бўлиши шарт. Панелларнинг юзаси ёрқин рангли бўлиб бассейннинг охиридаги деворларга тегишли разметкага ега бўлиши шарт.

**ФП 4.4.2. Ўрнатиш** – Контакт панеллар ҳар бир йўлакчанинг марказида қимирламайдиган қилиб қотирилади. Улар ечиб олинувчи бўлиши мумкин ва фақатгина мусобақалар вақтида ўрнатилиши мумкин.

**ФП 4.4.3 Сезувчанлиги** – Панелларнинг сезувчанлиги шундай бўлиши керакки, улар сув тўлқинларга таъсирчан бўлмасдан туриб қўл билан енгил тегишга сезувчан бўлиши керак. Панелнинг юқори қирраси худди шундай сезувчанликка ега бўлиши керак.

**ФП 4.4.4. Разметка** – Панелларнинг разметкаси бассейн деворларининг разметкасига мос бўлиб, мавжуд бассейн разметкаси устига тушиши зарур. Панелларнинг қирралари бутун периметр бўйлаб 0,025 м енликдаги қора ҳошияга ега бўлиши зарур.

**ФП 4.4.5. Хавфсизлик** – Панеллар электр токи билан жароҳатланишни олдини олиши ва ўтқир қирраларга ега бўлмаслиги шарт.

**ФП 4.5.** Яримавтоматик тизимдан фойдаланилганда финиш, сузувчининг финишдаги тегишида секундомерчилар томонидан тугмаларни босиш билан қайд қилиниши лозим.

**ФП 4.6.** Автоматик тизимнинг минимал жиҳозланишига қуйидаги асбоб ва жиҳозлар киради:

**ФП 4.6.1.** Сузишнинг бутун боришини қайта тикловчи маълумотни бериш учун чоп етувчи қурилма.

**ФП 4.6.2.** Томошабинлар учун маълумот таблоси.

**ФП 4.6.3.** 0,01 сек.гача аниқлик билан, естафетали сузишда босқичларни алмашинуви навбатини тўғрилигини аниқловчи қурилма. Агарда юқоридан видеокамералар ўрнатилган бўлса улар, естафетада босқични ўзаро бериш моментини қайд қилувчи, автоматик тизим учун қўшимча қурилма сифатида ишлатилиши мумкин.

**ФП 4.6.4.** Масофа қисмларини автоматик ҳисоблаб борувчи қурилма.

**ФП 4.6.5.** Масофа қисмлари бўйича вақтни қайд қилиш учун қурилма.

**ФП 4.6.6.** Жамловчи компьютер.

**ФП 4.6.7.** Хато тегишни нейтрализатсия қилувчи қурилма.

**ФП 4.6.8.** Аккумулятордан таъминланишга ўтиш учун автоматик переключател.

**ФП 4.7.** Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатлари учун шунингдек қуйидаги асбоб-ускуналар бўлиши шарт:

**ФП 4.7.1.** Ҳар бири ҳам ҳарфларни ҳам сонларни кўрсата олувчи 32 та белгига ега камида 10 та чизиқли томошабинлар учун маълумот таблоси. Ҳар бир белги баландлиги камида 360 мм бўлиши лозим. Тизим маълумот билан юқоридан ёки пастдан тўлиб бориши мумкин, ўчиб-ёниш функциясига ега бўлиб ҳар бир бутун матритса программалаштирилиувчи ва аниматсияни кўрсата олиши керак. Таблонинг минимал ўлчамлари: енига 7,5 м ва баландлиги 3,6 м.

**ФП 4.7.2.** Майдони камида 6,0x3,0 м бўлган, ҳавоси кондиционерланувчи, финиш деворидан 3,0 метрдан 5,0 метргача масофада жойлашган ва финиш девори бутун сузиш вақтида яққол кўришиб турилиши таъминланувчи бошқарув маркази жиҳозланган бўлиши керак. Рефери бутун мусобақалар давомида бошқарув марказига еркин кириб-чиқиши учун шароит бўлиши шарт. Бошқа барча вақтда бошқарув маркази ёпиқ бўлиши лозим.

**ФП 4.7.3.** Вақтни қайд қилиб видеоёзуви тизими.

**ФП 4.8.** ФИНАнинг мусобақалари ёки бошқа йирик мусобақаларда, ҳар бир ёлакчада, ҳар бири алоҳида ҳакам томонидан бошқарилувчи учта тугмалардан (бунда финишда ҳакамлар бўлиши талаб қилинмайди) фойдаланилган ҳолда яримавтоматик тизим автоматик тизим учун дублирование қилувчи тизими сифатида ишлатилиши мумкин. Бунда бурилишдаги ҳакам тугмаларнинг бирини бошқариши мумкин.

**ФИНАнинг сузиш бўйича қоидаларни бузушлар ва қоидаларнинг уларга мос бандлари**

<b>Старт</b>	
<b>SW 2.3.2.</b>	Стартни ушлаб қолиш, стартда атайин бўйсунмаслик
<b>SW 4.6.</b>	Фалстарт
<b>Еркин усул</b>	
<b>SW 5.2.</b>	Бурилишда ёки финишда деворга тегмаслик
<b>SW 5.3.</b>	Сузувчининг боши стартдан (бурилишдан) кейинги 15-метрлик белгидан ўтиб сув сатҳини кесиб чиқди
<b>Орқа билан сузиш</b>	
<b>SW 6.2.</b>	Масофани босиб ўтиш вақтида (бурилишни амалга ошириш вақтидан ташқари) кўкракка бурилиб олиш ёки тананинг горизонтал сиртда айланма ҳаракатлари 90°дан ортиши
<b>SW 6.3.</b>	Сузувчининг боши стартдан (бурилишдан) кейинги 15-метрлик белгидан ўтиб сув сатҳини кесиб чиқди
<b>SW 6.4.</b>	Бурилишда деворга тегмаслик. Бурилишга киришда (кўкрак) иккита гребок қилиш. Бурилишда деворлардан итарилиш орқа билан ҳолатда бўлмаган ҳолда амалга оширилди
<b>SW 6.5.</b>	Финишда деворга тегиш орқа билан ҳолатда бўлмаганда
<b>Брасс</b>	
<b>SW 7.1.</b>	Исталган вақтда орқага бурилиб олиш
<b>SW 7.2.</b>	Кўлларнинг ҳаракати бир вақтда эмас, битта горизонтал сиртда эмас ва навбатма-навбат эмас

<b>SW 7.3.</b>	Гребок қилиш вақтида қўллар сонлар чизиғи ортига ўтиши, стартдан (бурилишдан) кейинги биринчи гребокдан ташқари. Тирсақлар сувдан чиқиши (бурилишдан олдинги сўнги гребок, бурилишни амалга ошириш вақтида ва финишдаги финал гребок вақтидан ташқари)
<b>SW 7.4.</b>	Ҳаракатларнинг тўлиқ тцикли мобайнида сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқмайди (старт ва бурилишдан ташқари). Стартдан (бурилишдан) сўнг сонгача биттадан кўп гребок қилиш ва тўлиқ сув остида бўлганда биттадан кўп оёқлар билан итарилиш. Оёқлар ҳаракати бир вақтда эмас, битта горизонтал сиртда эмас ва навбатма-навбат эмас
<b>SW 7.5.</b>	Қайчиқсимон, тебранувчи, делфинсимон пастга қараб оёқлар билан уриш (SW 7.4 га мувофиқ, стартдан ва бурилишдан сўнг рухсат етилган делфинсимон ҳаракатлардан истисно). Оёқ юзи зарбанинг актив қисми давомида икки тарафга бурилмаган. Деворга бир қўл билан ёки икки қўл билан биргаликда эмас ҳолда тегиш. Тегишдан олдиги сўнги тўлиқ ёки тўлиқ бўлмаган тцикл вақтида сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқмади ва сўнги гребокда – сув остида
<b>Баттерфляй</b>	
<b>SW 8.1.</b>	Исталган вақтда орқага бурилиб олиш
<b>SW 8.2.</b>	Қўллар ҳаракати сув сатҳидан юқорида эмас ва бир вақтда эмас
<b>SW 8.3.</b>	Оёқлар ҳаракати бир вақтда эмас ёки оёқлар брасс билан ҳаракатланиши
<b>SW 8.4.</b>	Финишда (бурилишда) деворга бир қўл билан ёки икки қўл билан биргаликда эмас ҳолда тегиш.
<b>SW 8.5.</b>	Сузувчининг боши стартдан (бурилишдан) кейинги 15-метрлик белгидан ўтиб сув сатҳини кесиб чиқди. Сузувчи старда (бурилишда) сув остида қўли билан биттадан кўп гребок қилди. Сузувчи стартдан (бурилишдан) кейинги 15-метрлик белгидан ўтиб кейинги бурилишгача ёки финишгача сув сатҳи устида қолмади.
<b>Комплекс сузиш ва комбинатсиялашган естафета</b>	
<b>SW 9.1.</b>	Комплекс сузишда усуллар босқичлари навбатлийлигини бузиш (бт, орқа билан, бр, еркин усул)
<b>SW 9.2.</b>	Комбинатсиялашган естафетада усуллар босқичлари навбатлийлигини бузиш (орқа билан, бр, бт, еркин усул)
<b>Масофани босиб ўтиш</b>	
<b>SW 10.1</b>	Бутун масофани тугатмади
<b>SW 10.2</b>	Масофани бошқа ёлакчада тугатди
<b>SW 10.3</b>	Бурилишда шитга тегилмади. Бурилишда тубдан итарилиш ёки тубдан қадам қўйиш
<b>SW 10.4</b>	Тубдан юриш

<b>SW 10.5</b>	Бўлиб турувчи ёлакча ортига ўтиш
<b>SW 10.6</b>	Сузувчи бошқа сузувчининг ёлига чиқди ва унга масофани ўтишга ҳалақит берди
<b>SW 10.7</b>	Сузиш тезлигин, сузувчанликни, чидамликни оширишга ёрдам берувчи воситалардан фойдаланиш
<b>SW 10.8</b>	Ўтиб бораётган сузишнинг иштирокчиси бўлмаган сузувчи сувга тушиши – ушбу мусобақаларда кейинги иштирокдан четлатиш
<b>SW 10.9</b>	Естафетада тўрттадан кам сузувчи
<b>SW 10.10</b>	Естафетада фалстарт
<b>SW 10.11</b>	Сузувчи (ушбу босқичда иштирок етувчи сузувчидан бошқа) сузиш туггунига қадар сувга тушиши
<b>SW 10.12</b>	Естафетанинг номма-ном навбатличилиги бузилиши
<b>SW 10.13</b>	Масофани ёки босқични тугатган сузувчи, бошқа масофа ёки босқични тугатмаган сузувчиларга ҳалақит бериши
<b>SW 10.15</b>	Лидированиялаш ёки шунга ўхшаш эффект берувчи мосламалар ва воситалардан фойдаланиш

## **СУЗИШ СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ЎТКАЗИШ ҚОИДАЛАРИ**

### **SW 1. Мусобақалар раҳбарияти**

**SW 1.1.** Мусобақалар ўтказувчи ташкилот томонидан тасдиқланувчи Бошқарув кўмитаси реферилар, ҳакамлар ёки бошқа расмий вакиллар ваколатларига кирмайдиган ҳакамлик масалаларини ҳал қилиш, мусобақалар ўтказиш вақтини кечиктириш ҳамда мазкур қоидаларга мос равишда ихтиёрий ҳолатлар бўйича кўрсатмалар бериш ҳуқуқига егадир.

**SW 1.2.** Олимпия ўйинларида ва Жаҳон чемпионатлари мусобақаларини ўтказишда ФИНА Бюроси қуйидаги минимал сонда ҳакамларни тайинлаши шарт:

рефери (1)

қайд қилиш хизмати инспектори (1)

сузиш техникаси бўйича ҳакамлар (4)

старт берувчилар (2)

бурилиш жойидаги катта ҳакамлар (2-бассейннинг ҳар охирида биттадан)

бурилиш жойидаги ҳакамлар (ҳар ёлакнинг иккала охирида биттадан)

бош котиб (1)

иштирокчилар олдидаги ҳакамлар (2)

фалстарт арқони ёнидаги ҳакам (1)

маълумот берувчи (1)

**SW 1.2.2.** Бошқа барча халқаро мусобақалар учун, мусобақаларни ўтказувчи ташкилот тегишли минтақавий ёки халқаро ваколатли орган билан келишилган ҳолда, юқорида кўрсатилган сонда ёки ундан камроқ сонда ҳакамларни тайинлайди.

**SW 1.2.3.** Автоматик қайд қилиш тизими қўлланилмаган ҳолда ҳакамлар сонига қуйидагилар киритилиши лозим: катта секундомерчи, ҳар бир ёлакчага 3 та секундомерчи ва қўшимча – иккита секундомерчи.

**SW 1.2.4.** Автоматик қайд қилиш тизими қўлланилмаган ёки ёлакчага 3 дона рақамли секундомерлар бўлмаган ҳолатларда финишда бош ҳакам ва финишда ҳакамлар тайинланиши лозим.

**SW 1.3.** Сузиш бассейни ва Олимпия ўйинлари ҳамда жаҳон чемпионатлари техник жиҳозланганлиги мусобақалар бошланишидан олдин ФИНА делегати томонидан Техник қўмита вакили билан биргаликда диққат билан кўздан кечириб чиқилиши ва мақулланиши лозим.

**SW 1.4.** Агарда телевизион трансляция мобайнида сув ости видео ускуналаридан фойдаланилса, бунда ускуналар масофадан туриб бошқарилиши ва сузувчилар назарига ҳамда сузишига ҳалақит бермаслиги ҳамда бассейн конфигурацияси ўзгартирмаслиги ва ФИНАнинг мажбурий белгилаш чизиқларини (разметкасини) тўсиб қўймаслиги шарт.

## **SW 2. Ҳакамлар**

### **SW 2.1. Рефери.**

**SW 2.1.1.** Рефери барча ҳакамларни тўлиқ назорат қилиши ва уларни бошқариши, уларни тайинлашини тасдиқлаш ва мусобақалар билан боғлиқ барча махсус масалалар ёки қоидаларнинг ўзига хос жойлари бўйича ёриқномалар бериши лозим. Рефери ФИНАнинг барча ёриқномалари ва қарорларини амалиётга татбиқ қилади, тўлиқ ҳал қилиниши тартиби мусобақалар қоидаларида кўрсатиб ўтилмаган, мусобақаларни ўтказиш вақтида вужудга келувчи барча саволларни ҳал қилади.

**SW 2.1.2.** Рефери ФИНА қоидаларини бажарилишини таъминлаш мақсадида мусобақаларни ўтказишнинг барча босқичида жараёнга аралашини ва мусобақалар давомида вужудга келувчи барча норозиликлар бўйича қарор чиқаради.

**SW 2.1.3.** Ҳакамлар коллегиясига финишдаги ҳакамлар қўшилган бўлса ва ёлакчаларда рақамли секундомерлар бўлмаса, рефери, зарурат бўлса, егалланган ўринлар бўйича қарор қабул қилиши лозим. Ишлаб турган автоматлаштирилган қайд қилиш тизими бўлган ҳолда унинг кўрсаткичлари SW 13 да белгиланган тартибда еътиборга олинини лозим.

**SW 2.1.4.** Рефери мусобақани ўтказилиши учун зарур бўлган барча ҳакамларни ўз жойларида еканлигини текширади. Рефери ихтиёрий ҳакамни ўрнини боса олади агарда ҳакам жойида йўқ бўлса, ишлай олмаса ёки ўз вазифаларини бажара олмаса. Зарур деб топган ҳолда рефери қўшимча ҳакамларни тайинлаши мумкин.

**SW 2.1.5.** Ҳар бир сузишдан олдин рефери сузувчиларга қисқа хуштаклар серияси билан махсус сигнал бериб уларга, сузиш костюмидан ташқара барча кийимларини ечишни таклиф қилади, сўнгра узун хуштак билан старт супачасига туришлари (ёки чалқанча крол усулида сузиш ва аралаш эстафетада зудлик билан сувга тушишлари) зарурлигина маълум қилади. Иккинчи узун хуштак чалинганда, чалқанча крол усулда сузувчи ҳамда аралаш эстафетада сузувчи спортчилар зудлик билан старт жойига қайтишлари зарур. Сузувчилар ва ҳакамлар стартга тайёр бўлганларида, рефери старт берувчи тарафига чўзиб

туриб қўлини силтаб, сузувчилар унинг назорати остида эканликларини кўрсатади. Чўзиб турилган қўл шу ҳолатда стартга сигналгача туриши лозим.

**SW 2.1.6.** Рефери ўзи бевосита кўрган барча қоида бузиш ҳолатларида қоида бузган сузувчиларни дисквалификациялаши шарт. Рефери шунингдек бошқа ваколатли ҳакам қоида бузилганлиги ҳақида маълум қилган ҳолда, қоида бузган ихтиёрий сузувчини ҳам дисквалификация қилиши мумкин. Барча дисквалификация ҳоллари рефери қарори билан тасдиқланиши шарт.

## **SW 2.2. Қайд қилиш хизмати инспектори**

**SW 2.2.1.** Инспектор вақтни автоматик қайд қилиш тизими ишини, шу жумладан резерв вақтни қайд қилиш видеокамералари ишини назорат қилади.

**SW 2.2.2.** Инспектор компьютерда чоп этилган натижаларни текшириш учун жавобгардир.

**SW 2.2.3.** Инспектор естафетадаги этаплар алмашинуви бўйича чоп этилган натижаларни текшириш учун жавобгар бўлиб реферига барча фалстарт ҳолатлари бўйича маълумот бериши шарт.

**SW 2.2.4.** Фалстарт ҳолатини тасдиқлаш учун Инспектор резерв вақтни қайд қилиш видеотизими ёзувларидан фойдаланиши мумкин.

**SW 2.2.5.** Инспектор бошланғич сузишлардан сўнг ёки финаллардан сўнг иштирок этишдан воз кечиш ҳолатларини назорат қилиши, расмий шаклларга натижаларни киритиши, барча рекордларни рўйхатини юритиш ва зарурат бўйича очколарни ҳисоблаб бориши лозим.

## **SW 2.3. Старт берувчи**

**SW 2.3.1.** Старт берувчи сузувчиларни унга реферидан топширилишидан бошлаб сузиш бошлангунигача тўлиқ назорат қилиши лозим (SW 2.1.5.). Старт SW 4 га мувофиқ берилиши лозим.

**SW 2.3.2.** Старт берувчи реферига спортчи томонидан старт беришни тўхтатиб қолиш ҳолатлари, атайлаб бўйсунмаслик ёки бошқа барча стартдаги тартиббузарлик ҳолатлари бўйича маълумот бериши лозим, аммо фақатгина рефери спортчини бундай тўхтатиб қолишлар, бўйсунмаслик ва ўзини ёмон тутиш учун дисквалификация қилиши мумкин.

**SW 2.3.3.** Старт берувчи стартни тўғри эканлиги юзасидани қарор қилиши мумкин, бунда фақатгина рефери бу қарорни бекор қилиш ҳуқуқига эга.

**SW 2.3.4.** Сигнал бериш вақтида старт берувчи бассейнинг ён томонида, старт чизигидан тахминан 5 метр масофада шундай ҳолатда туриши керакки, секмундомерчилар старт сигналини кўришлари ешитишлари, сузувчилар эса старт сигналини эшитишлари мумкин бўлиши керак.

## **SW 2.4. Иштирокчилар олдидаги ҳакам**

**SW 2.4.1.** Иштирокчилар олдидаги ҳакам ҳар бир сузиш олдидан сузувчиларни тўплаши лозим.

**SW 2.4.2.** Иштирокчилар олдидаги ҳакам реферига рекламага нисбатан қоида бузилиши ҳолатлари (ГР 6 қоидаси) юзасидан, шунингдек йўқлама вақтида сузувчи бўлмаганлиги ҳолатлари юзасидан реферига маълумот бериши лозим.

## **SW 2.5. Бурилишдаги катта ҳакам**

**SW 2.5.1.** Бурилишдаги катта ҳакам бурилишдаги ҳакамларни мусобақа давомида ўз вазифаларини бажаришларини таъминлайди.

**SW 2.5.2.** Бурилишдаги катта ҳакам бурилишдаги ҳакамларнинг қоидалар бузилиши ҳолатлари тўғрисидаги билдиргиларини қабул қилади ва реферига зудлик билан маълумот беради.

### **SW 2.6. Бурилишлардаги ҳакамлар**

**SW 2.6.1.** Бурилишларидаги ҳакамлар бассейннинг ҳар бир йўлакчасида бурилиш жойига тайинланиши зарур.

**SW 2.6.2.** Бурилишлардаги ҳар бир ҳакам сузувчилар томонидан тегиш олдидан сўнги эшиш ҳаракатидан бурилишдан кейинги сўнги эшиш ҳаракатигача тегишли бурилиш бўйича қоидаларга риоя қилишларини назорат қиладилар. Старт жойидаги бурилишдаги ҳакам сузувчилар стартдан қўллар билан биринчи эшиш ҳаракати охиригача тегишли қоидаларга амал қилишларини назорат қилиши зарур. Бассейннинг финиш жойидаги бурилиш жойидаги ҳакамлар шунингдек сузувчилар сузишни тегишли қоидаларга мувофиқ яқунлашларини назорат қиладилар.

**SW 2.6.3.** 800 ва 1500 метрга сузишларда бассейннинг бурилишларидаги ҳар бир бурилишдаги ҳакамлар, тегишли ёлакчадаги сузувчилар томонидан сузиб ўтилган қисмларни ҳисоблаб боради ва сузувчига рақамли “қисмлар жадвали” воситасида қолган қисмлар тўғрисида маълумот беради. Бунинг учун сув ости кўрсаткичига ега яримавтомат воситалардан фойдаланиш мумкин.

**SW 2.6.4.** 800 ва 1500 метрга сузишларда бассейннинг бурилишдаги ҳар бир бурилишдаги ҳакамлар ўз ёлакчаларидаги сузувчига бассейннинг иккита узунлиги плюс 5 м масофа сузиш қолганида огоҳлантирувчи ишора беришлари лозим. Ишора сузувчи бурилганидан сўнг, ёлакчаларни ажратувчидаги 5-метрлик белгигача сузиб боргунига қадар қайтарилиши мумкин. Ишора воситасида хуштак ёки кўнғирокча хизмат қилиши мумкин.

**SW 2.6.5.** Эстафета сузишларида ҳар бир бурилишдаги ҳакам старт қилувчи сузувчи, ундан олдиндаги сузувчи старт деворига теггунига қадар, старт тумбаси билан контактни сақлаб туришини назорат қилади. Сакраш-тегиш моментини баҳоловчи автоматик равишда қайд қилувчи жиҳозлардан фойдаланилганда, ушбу жиҳозлар SW 13.1 қоидасига мувофиқ фойдаланилади.

**SW 2.6.6.** Ҳар бир бурилиш жойидаги ҳакам қоидалар бузилганлиги ҳолатларини сузиш, ёлакчи тартиб рақами ва қоида бузилиши характери бўйича маълумотлар кўрсатилган ҳолда имзоланган бланкларда бурилиш жойидаги катта ҳакамга маълум қилади, у эса мазкур қоидабузарлик бўйича маълумотни зудлик билан реферига маълум қилади.

### **SW 2.7. Сузиш техникаси бўйича ҳакамлар**

**SW 2.7.1.** Сузиш техникаси бўйича ҳакамлар бассейннинг ҳар тарафида бўлишлари шарт.

**SW 2.7.2.** Ҳар бир сузиш техникаси бўйича ҳакам сузиш ўтказилаётган усул учун белгиланган сузиш қоидаларига муфوفيқ техникада сузишларини назорат қилади ҳамда, бурилиш жойидаги ҳакамларга ёрдам берган ҳолда бурилишлар ва финишларни кузатиб боради.

**SW 2.7.3.** Сузиш техникаси бўйича ҳакамлар қоидалар бузилганлиги ҳолатлари бўйича сузиш, ёлакчи тартиб рақами ва қоида бузилиши характери бўйича маълумотлар кўрсатилган ҳолда имзоланган бланкларда реферига маълумот берадилар.

## **SW 2.8. Катта секундометрчи**

**SW 2.8.1.** Катта секундометрчи барча секундомерчиларга туриш жойларини кўрсатиб беради ва улар жавобгар бўлган ёлакчаларни белгилаб беради. Ҳар бир ёлакчага учтадан секундомерчи тайинланиши зарур. Агарда автоматлаштирилган қайд қилиш тизимидан фойдаланилмаса, қўшимча яна иккита секундомерчи тайинланиб улар сузиш вақтида секундомери тўхтаб қолган ёки бошқа бир сабабларга кўра вақтни қайд қила олмайдиган секундомерчилар ўрнини босадилар. Ўйлакчада учта рақамли секундомерлардан фойдаланилганда натижалар ва эгалланган ўринлар уларнинг кўрсаткичлари бўйича белгиланади.

**SW 2.8.2.** Катта секундомерчи ҳар бир секундомерчидан вақт қайд қилинган карточкаларни йиғиб олади ва зарурат бўлса уларнинг секундомерларини текширади.

**SW 2.8.3.** Катта секундомерчи ҳар бир ёлакча учун расмий вақтни ёзиб олиши ёки текшириши шарт.

## **SW 2.9. Секундомерчилар**

**SW 2.9.1.** Ҳар бир секундомерчи SW 11.3 га мувофиқ равишда ўзига белгиланган ёлакчада сузувчининг вақтини фиксатсия қилади. Секундомерлар раҳбарлик қилувчи кўмитани қониктирувчи текширув ҳақидаги аттестатга эга бўлишлари шарт.

**SW 2.9.2.** Ҳар бир секундомерчи ўз секундомерини старт сигнали бўйича ишга туширади ва унинг ёлакчасидаги сузувчи масофани босиб ўтганидан кейин тўхтатади. Секундомерчи катта секундомерчидан сузувчининг оралиқ, 100 метрдан кўп, масофаларни босиб ўтган вақтларини қайд қилиб бориш ҳақида кўрсатмалар олиши мумкин.

**SW 2.9.3.** Сузиш туганидан сўнг зудлик билан ҳар бир ёлакдаги секундомерчи ўз секундомерлари кўрсаткичларини карточкаларга ёзиб катта секундомерчига топширади ва зарур бўлса ўз секундомерларини текширув учун топширади. Улар реферининг қисқа хуштакларига мувофиқ кейинги сузишдан олдин ўз секундомерлари кўрсаткичларини “нолга” туширишлари лозим.

**SW 2.9.4.** Агарда мусобақаларда видеоёзув воситасида дублирование қилинмаса, ҳатто автоматлаштирилган қайд қилиш тизими фойдаланилган ҳолда ҳам секундомерчиларни тўлиқ таркибини тайинлаш зарур бўлиши мумкин.

## **SW 2.10. Финишдаги катта ҳакам**

**SW 2.10.1.** Финишдаги катта ҳакам финишдаги ҳар бир ҳакамга унинг туриш жойи ва у аниқлайдиган жойларини белгилаб беради.

**SW 2.10.2.** Сузишдан сўнг финишдаги катта ҳакам финишдаги ҳар бир ҳакамдан имзоланган ва эгалланган ўринлар тақсимоти қайд қилинган варақларни йиғиб олади ва сузиш натижалари ва эгалланган ўринлар тақсимотини белгилаб уларни бефосита реферига топширади.

**SW 2.10.3.** Финишни баҳолаш учун автоматлаштирилган қайд қилиш тизимидан фойдаланилганда, финишдаги катта ҳакам ҳар бир сузиш якунланганидан сўнг, тизим томонидан аниқланган финишлар тартиби ҳақида маълумот бериши лозим.



## **SW 2.11. Финишдаги ҳакам**

**SW 2.11.1.** Финишдаги ҳакамлар финиш чизиғи билан бир чизиқда, баландликда, дистантсия ва финиш чизиғи аниқ кўриниб туриувчи жойда жой егаллаб туришлари лозим. Агарда автоматлаштирилган егалланган жойларни қайд қилиш тизими билан ишланмаса, финишдаги ҳакамларлар, уларга белгиланган ёлакча олдида туриб, иштирокчиларни финишга келишларини тугмани босиб қайд қиладилар.

**SW 2.11.2.** Ҳар бир сузишдан сўнг финишдаги ҳакам, унга берилган вазифаларга мувофиқ равишда сузувчилар егаллаган жойлар юзасидан қарор қабул қилиб уни маълум қилиши лозим. Финишдаги ҳакам айтиб берилган мусобақалар давомида, агарда “тугма билан ишлаш”да бўлмаса, бир вақтни ўзида секундомерчи вазифасини бажара олмайди.

**SW 2.12. Котибият** (Олимпия ўйинлари ва Жаҳон чемпионатларидан ташқари)

**SW 2.12.1.** Бош котиб компьютернинг чоп этиш қурилмасидан келувчи ёки ҳар бир сузишдан сўнг реферидан келувчи натижаларни назорат қилиш учун маъсулдир. Бош котиб рефери томонидан имзоланган натижаларни қайд қилади.

**SW 2.12.2.** Котиблар бошланғич сузишлар ёки финаллардан сўнг иштирок этишдан воз кечиш ҳолатларини қайд қилишлари, натижаларни расмий шаклларга киритиб боришлари, янгидан қўйилган рекордларни рўйхатини юритиб боришлари ва зарурт бўйича очколарни ҳисоблаб боришлари лозим.

## **SW 2.13. Ҳакамлик қарорларини қабул қилиш**

**SW 2.13.1.** Ҳакамлар, мазкур қоидаларда кўз тутилган махсус ҳолатлардан ташқари барча ҳолатларда мустақил ва бир бирларига боғлиқ бўлмаган ҳолда қарорларни қабул қилишлари шарт.

## **SW 3. Иштирокчиларни бошланғич сузишлар, яримфиналлар ва финаллар бўйича тақсимланишлари**

Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, минтақавий ўйинлар ва бошқа ФИНА мусобақаларида барча масофалар (дистантсиялар)да иштирокчилар куйидагича тақсимланадилар

### **SW 3.1. Бошланғич сузишлар**

**SW 3.1.1.** Барча иштирокчиларнинг талабномаларида, уларнинг мусобақалардан аввалги муддатда (12 ой) мусобақаларда иштирок этиш бўйича талабномаларни топшириш муддати тугагунига қадар давомида, ўтказилган мусобақаларда еришган натижалари кўрсатилиши шарт. Бу натижалар вақтни ўсиб бориши тартибда раҳбарият қўмитаси томонидан рўйхатга киритилади. Талабномаларида расмий натижалари киритилмаган сузувчилар энг паст натижали сузувчилар деб ҳисобланади ва рўйхат охирига натижаларисиз киритилади. Бир ҳил натижаларга ега ёки талабномадаги натижаларга эга бўлмаган иштирокчиларнинг рўйхатдаги ўрни қурра ташлаш (“жеребевка”) ёрдамида аниқланади. Сузувчилар учун сузишда ёлакчалар рақамини куйидагида (SW 3.1.2 да) тарифланган услубда белгиланади. Сузувчилар бошланғич сузишлар бўйича талабномаларда кўрсатилган натижалардан келиб чиққан ҳолда куйидаги тартибда тақсимланадилар:

**SW 3.1.1.1.** Битта сузиш бўлган ҳолда ёлакчалар финал сузишлардаги каби тақсимланиб ушбу сузиш мусобақаларнинг финал қисмида ўтказилиши лозим.

**SW 3.1.1.2.** Икки марта сузишда энг тез сузувчи иккинчи сузишда аниқланади, ундан кейингиси – биринчи сузишда, кейингиси – иккинчи сузишда, ундан кейингиси – биринчи сузишда ва ҳок.

**SW 3.1.1.3.** Уч марта сузишда энг тез сузувчи учинчи сузишда аниқланади, ундан кейингиси – иккинчи сузишда, кейингиси – биринчи сузишда. Тезлик бўйича тўртинчи сузувчи учинчи сузишда тақсимланади, бешинчиси – тўртинчи сузишда, олтинчиси – биринчи сузишда, еттинчиси – учинчи сузишда ва ҳок.

**SW 3.1.1.4.** Тўртта ва ундан кўп сузишлар бўлганда масофадаги охирги учта сузиш натижалари SW 3.1.1.3. бўйича тақсимланади. Охирги учта сузишдан олдинги сузиш ўз таркибига пастроқ натижалар кўрсатган сузувчиларни қамраб олади; охирги тўртта сузишдан олдинги сузиш ўз таркибига янада пастроқ натижалар кўрсатган сузувчиларни қамраб олади ва ҳок. Ҳар бир сузишда ёлакчалар тақсимоти SW 3.1.2.га мувофиқ амалга оширилади.

**SW 3.1.1.5.** Қоидалардан истисно: агарда битта масофада иккита ёки ундан ортиқ сузишлар бўлса ҳар бир бошланғич сузишда камида учта сузувчи бўлиши керак, бироқ кейинчалик иштирокчиларни стартдан воз кечиш ҳолатлари юз келганда бундай сузишда сузувчиларнинг сони учтадан кам бўлиши мумкин.

**SW 3.1.1.6.** Агарда 10та ёлакчали бассейнларда еркин усулда 800 м ва 1500 метрга сузишда бошланғич сузишларда саккизинчи ўрин учун тенг натижаларга еришилган бўлса, тўққизинчи йўлакчадан фойдаланишга йўл қўйилади. 8- ва 9-йўлакчаларда сузувчилар тақсимоти қурра ташлаш йўли билан аниқланади. Агарда саккизинчи ўрин учун учта тенг натижаларга еришилса тўққизинчи ва нолинчи ёлакчалардан фойдаланилиши мумкин. 8-, 9- ва 10-йўлакчаларда сузувчилар тақсимоти қурра ташлаш йўли билан аниқланади.

**SW 3.1.1.7.** Агарда басейнда ўнта йўлакча бўлмаса, SW 3.2.3. қоидасидан фойдаланилади.

**SW 3.1.2.** 50 метрлик бассейнларда 50 метр масофага сузиш ҳолатларидан ташқари, йўлакчалар тақсимоти (№1 йўлакча, бассейннинг старт қилиш томонидан қаралганда, ўнг томонда жойлашади) энг кучли сузувчи ёки жамоани йўлакчалар сони тоқ бўлган басейнларда марказий йўлакчага белгилаш, 6 та ёки 8 та йўлакчали бассейнларда эса учинчи ёки тўртинчи ўлакчага белгилаш орқали амалга оширилади.

Йўлакчалар сони 10та бўлган бассейнларда энг кучли сузувчи тўртинчи йўлакчага қўйилади. Кейинги натижага ега сузувчи ундан чап томондаги йўлакчага белгиланади, қолган сузувчилар талабномадаги вақтга мувофиқ кетма-кет чап ва ўнг томонга белгиланади. Бир ҳил натижаларга эга сузувчилар қурра ташлаш йўли билан юқорида кўрсатилган тартибда йўлакчаларни эгаллашади.

**SW 3.1.3.** 50 метрли бассейнларда 50 м масофага сузишлар ўтказилган ҳолда, раҳбарлик қилувчи қўмита кўрсатмасига биноан, сузишлар бассейннинг

старт берилиш бошидан бурилиш бошига қараб ёки бурилиш бошидан старт берилиш бошига қараб ўтказилиши мумкин. Бунда қуйидаги омилларга эътибор берилади: бассейннинг иккала томонида автоматик жиҳозлар мавжудлиги, старт берувчи учун жойнинг мавжудлиги ва бшқ. Раҳбарлик қилувчи қўмита сузувчиларни стартлар бошлангунига қадар ўз қарори ҳақида огоҳлантириши шарт. Сузувчилар қайси йўналишда старт олиб сузишларидан қатъий назар, сузувчилар бассейннинг старт бошидан старт олган ҳолатларида егаллайдиган йўлакчалар бўйлаб сузадилар.

### **SW 3.2. Яримфиналлар ва финаллар**

**SW 3.2.1.** Яримфиналларда сузишлар SW 3.1.1.2-банд бўйича шакллантирилиши лозим.

**SW 3.2.2.** Бошланғич сузишларни ўтказишга эҳтиёж бўлмаган ҳолда, йўлакчалар SW 3.1.2-бандга мувофиқ тақсимланади. Бошланғич сузишлар ёки яримфиналлар ўтказилганидан ҳолда, йўлакчалар 3.1.2-бандга мувофиқ, аммо ушбу сузишларда эришилган натижаларни эътиборга олган ҳолда тақсимланади.

**SW 3.2.3.** Дастурнинг бирор бир қисмида битта ёки бир неча сузишлар натижалари бўйича битта ёки бир неча сузувчилар 0.01 сек вақт оралиги ичидаги вақт кўрсатишган ва 8 ёки 10 та йўлакчалик бассейнларда мос ҳолда 8/10 ёки 16/20 чи ўринлар егаллашлари керак бўлган ҳолда улар учун, тегишли финалга ёлланма олишлари аниқланиши мақсадида, қайта сузиш белгиланади. Бундай қайта сузишлар сузувчилар томонидан мазкур масофани сузиб ўтганларидан сўнг камида бир соатдан сўнг ўтказилиши лозим. Яна бир сузиш такроран бир хил натижалар кўрсатилган ҳолда тайинланади. Рўйхатдаги биринчи/иккинчи ўринлар учун номзодлар бир хил натижалар кўрсатилган ҳолда, зарурат бўйича қайта сузишлар белгиланиши мумкин.

**SW 3.2.4.** Яримфинал ёки финал сузишлардан бир ёки бир нечта иштирокчилар воз кечишса (четлатилса) уларнинг ўрниларига бошланғич ёки яримфинал сузишларда классификацияланишларига мувофиқ сузувчилар чақирилишади. Сузиш ёки сузишлар 3.1.2-бандга мувофиқ қайта шаклланишлари, ва бу ҳақида қўшимча маълумотлар чиқарилиб, уларда ўзгартиришлар ва ўринбосишлар акс эттирилиши лозим.

**SW 3.2.5.** Бошланғич, яримфинал ва финал сузишлар иштирокчилари сузишларни бошланғич шакллантириш хоналарига стартдан камида 20 минут олдин келишлари лозим. Текширувдан сўнг сузувчилар сузишларни якуний шакллантириш хонасига ўтадилар.

**SW 3.3.** Бошқа мусобақаларда йўлакчалар қурра ташлаш йўли билан тақсимланиши мумкин.

### **SW 4. Старт**

**SW 4.1.** Еркин усулда, брасс, баттерфляй ва комплекс сузиш усуллари билан сузишларда старт сакраш билан амалга оширилади. Реферининг узун ҳуштагидан сўнг (SW 2.1.5.) сузувчилар старт тумбочкасига чиқиб у жойда туришлари зарур. Старт берувчининг “Стартга” буйруғига мувофиқ улар зудлик билан, старт тумбочкасининг олд қисмига камида бир оёқларини қўйиб, старт ҳолатини егаллашлари лозим. Қўллар ҳолати регламентланмайди. Барча

сузувчилар белгиланган ҳолатни егаллаганларидан сўнг старт берувчи старт сигналини бериши лозим.

**SW 4.2.** Орқа билан сузиш ва комбинатцияланган эстафетада старт сувдан амалга оширилади. Реферининг узун хуштагидан сўнг (SW 2.1.5.) сузувчилар зудлик билан сувга тушишлари лозим. Реферининг иккинчи узун хуштагига мувофиқ сузувчилар зудлик билан старт олиш жойига қайтишлари шарт (SW 6.1.). Барча спортчилар старт ҳолатига турганларига амин бўлганларидан сўнг старт берувчи “Стартга” буйруғини беради. Барча сузувчилар қиммалайдиган ҳолат егалларидан сўнг старт берувчи старт сигналини бериши лозим.

**SW 4.3.** Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ва бошқа ФИНА мусобақаларидан “Стартга” буйруғи инглиз тилида берилиши (“Take ёр маркс”) ва ҳар бир старт тумбочкасига ўрнатилган товуш кучайтиргичлар воситасида трансляция қилиниши лозим.

**SW 4.4.** Сигнал берилгунига қадар старт қилувчи сузувчи дисквалификацияланади. Агарда старт ҳақидаги сигнал дисквалификация ҳақидаги еълонга қадар берилса, сузиш тўхтатилмайди ва сузувчи ёки сузувчилар сузиш якунланганидан сўнг дисквалификация қилинадилар. Агарда старт сигнали берилгунига қадар дисквалификация ҳақидаги еълон қилинса, сигнал берилмайди қолган спортчилар старт тумбочкаларидан чақириб олинадилар. Рефери старт процедурасини SW 2.1.5 қоидага мувофиқ узун хуштак беришдан бошлайди (орқа билан сузишда иккинчи хуштак).

### **SW 5. Эркин усулда сузиш**

**SW 5.1.** Эркин усул шуни англатадики, иштирокчи масофада истаган усулида сузиши мумкин, комплекс сузиш ва комбинатсиялик эстафеталарда ташқари. Буларда эркин усул билан сузиш – бу орқа билан сузиш, брасса ва баттерфляй усуллари билан сузишдан бошқа барча усуллар билан сузишдир.

**SW 5.2.** Масофанинг ҳар-бир бўлимининг якунида ҳамда финишда сузувчи танасининг бирор-бир қисми билан деворга тегиши лозим.

**SW 5.3.** Бурилиш вақтида ва стартидан сўнг ҳамда ҳар бир бурилишдан сўнг 15 метр масофагача сузувчи тўлиқ сув остида бўлишига рухсат берилган ҳолатлардан ташқари, сузувчи танасининг бирор-бир қисми сузиш давомида сув сатҳини кесиб чиқиши лозим. 15 метр масофада сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқиши зарур.

### **SW 6. Чалқанча крол усули**

**SW 6.1.** Старт сигналидан олдин сузувчилар сувда бошланғиш ҳолатни егаллаб юзлари билан старт тумбочкасига қараб туриб, қўллари билан старт порученнларини ушлаб туриб олишлари зарур. Сувни тушириб ташлаш желоби ёки унинг чеккасида туриш, унинг бортиқига оёқлар бармоқлари билан тегиб туриш тақиқланади.

**SW 6.2.** Старт сигналидан сўнг ва бурилишдан сўнг сузувчи итарилиб бутун масофани, SW 6.4.га мувофиқ бурилиш моментидан ташқари ҳолатларда, орқаси билан сузиб ўтиши шарт. Орқа билан сузишнинг нормал ҳолати танани горизонтал сиртда 90°гача бурчаккача айланма ҳаракатларини ҳам ўз ичига олиши мумкин. Бош ҳолати регламентланмайди.

**SW 6.3.** Сузувчи танасининг бирор-бир қисми бутун масофани сузиш давомида сув сатҳини кесиб чиқиши лозим. Бурилиш вақтида ва стартдан сўнг ҳамда ҳар бир бурилишдан сўнг 15 метр масофагача сузувчи тўлиқ сув остида бўлишига рухсат берилади. 15 метр масофада сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқиши зарур.

**SW 6.4.** Бурилишни амалга ошириш вақтида сузувчи танасининг бирор-бир қисми билан деворга тегиши шарт. Бурилишни амалга ошириш вақтида елкалар кўкрак билан туриш ҳолатига нисбатан вертикал йўналишда оғдирилиши мумкин, бундан сўнг бурилишга кириш учун битта қўл билан ёки иккала қўл билан бир вақтда битта узлуксиз “гребок” қилиниши мумкин.

**SW 6.5.** Масофанинг финишида сузувчи деворга орқа билан сузиш ҳолатида тегиши зарур.

## **SW 7. Брасс усули**

**SW 7.1.** Стардан сўнг ва ҳар бир бурилишдан сўнг сузувчи, сув остига тўлиқ чўккан ҳолатда туриб, қўл билан соннига қадар битта узун “гребок” қилиши мумкин. Қўллар билан гребок қилиш вақтида оёқлар билан битта делфинсимон зарб берилиши мумкин (сирпаниш вақтида, қўллар олдинга қараб чўзилганида ёки гребок тугаганидан сўнг, оёқлар билан зарб бериш тақиқланади), кейинга оёқлар билан ҳаракат брасс усулидагига мувофиқ бўлиши зарур.

**SW 7.2.** Стардан сўнг, ҳамда ҳар бир бурилишдан сўнг қўллар билан биринчи “гребок”дан бошлаб сузувчи кўкраги билан ётган ҳолатда бўлиши лозим. Орқа тарафга ўгиришиш барча вақт мобайнида тақиқланади. Стардан бошлаб ва бутун масофа давомида қуйидаги тцикл таъминланиши зарур: қўллар билан битта “гребок” – оёқлар билан ҳаракат. Қўлларнинг барча ҳаракатлари бир вақтда ва битта горизонтал сиртда, навбатма-навбат амалга оширилувчи ҳаракатларсиз амалга оширилиши шарт.

**SW 7.3.** Қўллар, сув сатҳи бўйлаб, сув сатҳи остидан ёки тепасидан, кўкракдан олдинга қараб чўзилиши шарт. Тирсақлар, бурилишдан олдинги сўнги “гребок” вақтида, бурилиш вақтида ва финишдаги финал “гребок” вақтидан ташқари, сув остида бўлиши зарур. Қўллар орқага сув сатҳи бўйлаб ёки сув остидан қайтиши керак. Стардан сўнг ва ҳар бир бурилишдан сўнг биринчи “гребок” вақтидан ташқари вақтда қўллар сон чизигидан орқага ўтмаслиги лозим.

**SW 7.4.** Ҳар бир тўлиқ цикл мобайнида сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқиши лозим. Сузувчининг боши, қўллар иккинчи “гребок”нинг энг кенг қисмидан ички тарафга ҳаракатни бошлашларида олдин, сув сатҳини кесиб чиқиши зарур. Оёқларнинг барча ҳаракатлари бир вақтда ва битта горизонтал сиртда, навбатма-навбат амалга оширилувчи ҳаракатларсиз амалга оширилиши шарт.

**SW 7.5.** Итарилишнинг актив қисми вақтида оёқлар пастки қисми ҳар ҳил тарафга бурилган ҳолатда бўлиши лозим. Қайчиксимон, тебранувчи ёки делфинсимон пастка қараб зарб беришларга йўл қўйилмайди (SW 7.1 га мувофиқ вазиятдан ташқари). Сув сатҳини оёқларнинг пастки қисми билан бузилишига йўл қўйилади, агарда бундан кейин пастка қараб делфинсимон зарб амалга оширилмаса.

**SW 7.6.** Ҳар бир бурилишдан сўнг ва масофанинг финишида тегиш иккала қўл билан бир вақта сув сатҳидан юқоридан, остидан ёки сув сатҳи бўйлаб амалга оширилади. Тегишдан олдинги сўнги тўлиқ ёки тўлиқ бўлмаган тцикл вақтида сузувчининг боши сув сатҳини кесиб ўтиши шарти билан тегишдан олдинги сўнги, қўллар билан “гребок”дан сўнг, сузувчининг бошини сув остига киришига йўл қўйилади.

### **SW 8. Баттерфляй усули**

**SW 8.1.** Стартдан сўнги қўллар билан “гребок” қилиш вақтида ҳамда ҳар бир бурилишдан сўнг сузувчининг танаси кўкрак билан сувга ётган ҳолатда бўлиши зарур. Сув остида тарфларга фаратилган оёқ билан зарбаларга рухсат берилади. Орқа билан ётган ҳолатга ўгирилишга рухсат берилмайди.

**SW 8.2.** Бутун масофани сузиб ўтиш мобайнида, SW 8.5га ёл қўйилган тарзда, иккала қўл биргаликда сув сатҳидан юқорида олдинга қараб ҳаракатланиши ва орқага биргаликда қайтиши лозим.

**SW 8.3.** Оёқларнинг барча юқорига ва пастга ҳаракатлари биргаликда амалга оширилиши зарур. Оёқлар ва товонлар бир текисда бўлмасликларига йўл қўйилади аммо уларнинг ўзаро ҳолати ўзгармаслиги лозим. Оёқларни брасс усули билан ҳаракатларига йўл қўйилмайди.

**SW 8.4.** Ҳар бир бурилишдан сўнг ва масофанинг финишида тегиш иккала қўл билан бир вақтда сув сатҳи юқорисидан, остидан ёки сув сатҳи бўйлаб амалга оширилиши лозим. **SW 8.5.** Старда ва бурилишларда сузувчини сув сатҳига олиб чиқувчи, сув остида бир маротаба ёки бир неча бор оёқлар билар ҳаракат қилиш ҳамда қўл билан битта “гребок” қилишига йўл қўйилади. Сузувчига стартдан сўнг ва ҳар бир бурилишдан сўнг 15 метрдан кўп бўлмаган масофада сувга тўлиқ киришига йўл қўйилади. Ушбу нуқтада сузувчининг боши сув сатҳини кесиб чиқиши зарур. Сузувчи кейинга бурилишгача ёки финишга қадар сув сатҳида қолиши лозим.

### **SW 9. Комплекс сузиш ва комбинатциялашган эстафета**

**SW 9.1.** Комплекс сузишда сузувчи масофани тўрт усул билан қуйидаги тартибда босиб ўтади: баттерфляй, орқа билан сузиш, брасс ва эркин усулда. Ҳар бир усулда бутун масофанинг тўртдан бир қисмини босиб ўтиш зарур.

**SW 9.2.** Комбинатциялашган эстафетада сузувчилар масофани тўрт усул билан қуйидаги тартибда босиб ўтадилар: орқа билан, брасс, баттерфляй ва эркин усулда.

**SW 9.3.** Ҳар бир босқич ўзига тегишли усул қоидаларига мувофиқ равишда финиш қилиши зарур.

### **SW 10. Масофани босиб ўтиш**

**SW 10.1.** Барча индивидуал мусобақалар мустақил номерлар сифатида ҳам эркалар ҳам аёллар сузишларини ўз таркибига киритиши лозим.

**SW 10.2.** Масофада бир ўзи сузувчи спортчи, унинг натижаси қайд қилиниши учун, бутун масофани ўзи сузиб ўтиши шарт.

**SW 10.3.** Сузувчи масофани, старт қилган йўлакчасида тугатиши шарт.

**SW 10.4.** Барча сузишларда сузувчи бурилишни амалга оширишда деворга ёки бассейн охиридаги бурилиш шитига тегиши шарт. Бурилиш девордан амалга оширилиши зарур, қадам ташлаш ёки бассейн тубидан оёқлар билан итарилиш тақиқланади.

**SW 10.5.** Эркин усулда сузиш ёки комбинатиялашган эстафетанинг эркин усул билан сузиш босқичида бассейн тубига оёқлари билан турган спортчи, агарда у туб бўйлаб юрмаса, дисквалификацияланмайди.

**SW 10.6.** Бўлиб турувчи ёлакча орқасига чўзилиб ўтиш тақиқланади.

**SW 10.7.** Бошқа сузувчининг ёлига чиқиб қолган ва унга масофани босиб ўтишга ҳалакит берган сузувчи дисквалификацияланади. Агарда ушбу қоидабузарлик атайин амалга оширилган бўлса, рефери бу ҳақида мусобақаларни ўтказувчи ташкилот вакилига ва қоида бузувчи аъзо бўлган федератция вакилига хабар бериши шарт.

**SW 10.8.** Мусобақалар давомида спортчилар, уларнинг сузиш тезлиги, сузувчанлиги ёки чидамлигини оширувчи турли ҳилдаги мосламалардан (ласталар, махсус кўлқоплар ва бшқ.) фойдаланишлари таъқиқланади. Ҳимоя очкиларидан фойдаланиш мумкин. ФИНАнинг Тиббий кўмитаси томонидан маъқулланмаган бўлса, танада ҳеч қандай боғланишлар бўлишига йўл қўйилмайди.

**SW 10.9.** Агарда ўтаётган сузиш иштирокчиси бўлмаган спортчи, сузишни барча иштирокчилар тугатмагунига қадар сувга тушса, мусобақаларда кейинги иштирокдан четлатилади.

**SW 10.10.** Эстафетали сузишнинг ҳар бир жамоасида тўртадан сузувчи бўлиши шарт.

**SW 10.11.** Эстафетали сузишда, аввалги этапдаги сузувчи деворга тегишидан олдин кейинги сузувчи старт тумбочкасидан оёқларини узган ҳолида ўша жамоа дисквалификацияланиши зарур.

**SW 10.12.** Эстафетали сузишда, ушбу эстафета босқичида сузиши тайинланган вакилидан бошқа жамоанинг вакили, бошқа барча жамоаларнинг барча иштирокчилари масофани тўлиқ ўтгунларига қадар сувга тушса, ушбу жамоа дисквалификацияланиши шарт.

**SW 10.13.** Эстафетали сузишнинг иштирокчилари ва уларнинг сузиш навбати сузишга қадар тайинланиши шарт. Эстафетали сузишнинг иштирокчиси фақатгина битта босқичда иштирок этиши мумкин. Эстафета жамоасининг таркиби бошланғич ва финал сузишлар оралиғида алмаштирилиши мумкин. сузувчилар, техник талабномага мувофиқ федератсия томонидан эстафетада иштирок этиш учун тақдим қилинган сузувчилар таркибидан алмаштирилади. Босқичларни сузиб ўтиш навбати тартиби бузилиши дисквалификацияга олиб келади. Бундай ўзгартиришлар хужжатлар билан тасдиқланган ҳолда, тиббий кўрсатмаларга мувофиқ амалга оширилишига ёл қўйилади.

**SW 10.14.** Масофани тугатган ёки эстафетали сузиш босқичини тамомлаган сузувчи иложи борича тезкорлик билан, сузишни тугатмаган бошқа сузувчиларга ҳалакит бермаган ҳолди, бассейндан чиқиши зарур. Акс ҳолда хатога йўл қўйган сузувчи ёки эстафета жамоаси дисквалификацияланиши шарт.

**SW 10.15.** Агарда қонун бузиш сузувчининг натижасига тасир кўрсатса, рефери сузувчига кейинги сузишларда яна бир бор имкон бериши, агарда қонун бузиш финалда ёки сўнги сузишда рўй берса – уни қайтадан сузишни тайинлаши лозим.

**SW 10.16.** Лидерлашга йўл қўйилмайди, шунингдек ушбу эффектга эришиш учун жиҳозлар ва бошқа воситалардан фойдаланишга йўл қўйилмайди.

### **SW 11. Хронометраж**

**SW 11.1.** Автоматик қайд қилиш тизимининг ишлаши назорати, ушбу учун махсус тайинланган ҳакамлар томонидан амалга оширилиши лозим. Автоматик тизимдан олинган маълумотлар ғолибларни аниқлаш, кейинги ўринларни егаллаганларни аниқлаш, шунингдек ҳар бир йўлакчада кўрсатилган барча натижаларни аниқлашда ишлатилади. Ушбу орқали аниқланган жойлар ва натижалар, хронометрчилар томонидан аниқланган кўрсаткичлардан устун туради. Автоматик қайд қилиш тизими тўлиқ ишдан чиққан ҳолатларда, тизим бераётган кўрсаткичлар ҳато эканлиги аниқ кўриниб турган ҳолатларида, шунингдек сузувчи тизимни ишга тушира олмаган ҳолатларда секундмерчилар томонидан аниқланган натижалар расмий натижалар деб ҳисобланади (SW 13.3 га қаранг).

**SW 11.2.** Автоматик қайд қилиш тизимидан фойдаланилганда фақатгина 0.01 сек.гача аниқликдаги натижалар еътиборга олиниши зарур. Аниқлик 0.001 сек бўлган натижалар учун учинчи рақам жойларни тақсимлашда еътиборга олинмаслиги ёки фойдаланилмаслиги зарур. Аниқлиги 0.01 сек билан бир сузишда бир ҳил натижалар кўрсатган барча сузувчилар бир ҳил ўринни егаллашлари керак. Намойиш таблосида кўрсатилаётган вақт 0.01 сек.гача аниқлик билан кўрсатилиши шарт.

**SW 11.3.** Ҳакам томонидан ўчирилувчи ихтиёрий вақт ўлчаш воситаси секундомер деб ҳисобланади. Бўндай қўл билан қайд қилинувчи вақт, мусобақалар ўтказилаётган мамлакат фелератсияси томонидан тайинланган ёки тасдиқланган учта секундомерчи билан қайд қилиниши лозим. Барча секундомерлар, уларнинг аниқлигини тасдиқловчи ва гарантияловчи, тегишли назорат ташкилоти томонидан берилган поверка тўғрисидаги гувоҳномага ега бўлиши шарт. Қўл билан қайд қилинувчи вақт 0.01 сек.гача аниқлик билан қайд қилиниши шарт. Агарда автоматик қайд қилиш тизимидан фойдаланилмаса, расмий қўл билан аниқланган вақт қуйидагича аниқланиши лозим:

**SW 11.3.1.** Агарта учта секундомердан иккитаси бир ҳил вақтни қайд қилиб, учинчи секундомер кўрсаткичи улардан фарқ қилса, иккита бир ҳил вақт натижанинг расмий қайд қилинган вақти деб ҳисобланади.

**SW 11.3.2.** Агарда уччала секундомернинг қайд қилган вақти ҳар-ҳил бўлса, ўртача вақт кўрсатган секундомер натижаси расмий қайд қилинган вақти деб ҳисобланади.

**SW 11.3.3.** Агарда учта секундомердан иккитасигина ишга тушса, расмий қайд қилинган вақти деб уларнинг ўртача кўрсаткичи ҳисобланади.

**SW 11.4.** Агарда иштирокчи масофани ўтиш ёки уни тугатгандан сўнг дисквалификацияланса, мазкур дисквалификация расмий натижаларда белгиланади аммо иштирокчининг кўрсатган вақти ва эгаллаган ўрни кўрсатилмайди ва эълон қилинмайди.

**SW 11.5.** Эстафетада дисквалификация қилинган ҳолда дисквалификацияга қадар қайд қилинган босқичлар расмий натижаларда белгиланиши зарур.



**SW 11.6.** Эстафеталар ўтказишда биринчи босқич сузувчиларининг 50 ва 100 метр масофада кўрсатган натижалари қайд қилиниши ва расмий натижаларда чоп етилиши зарур.

## **SW 12. Жаҳон рекордлари**

**SW 12.1.** 50-метрлик бассейнларда қуйидаги масофалар учун жаҳон рекордлари қайд қилинади (эркаклар ва аёллар учун):

эркин усулда сузиш – 50, 100, 200, 400, 800 ва 1500 м;

орқа билан сузиш – 50, 100 ва 200 м;

брасс – 50, 100 ва 200 м;

баттерфляй – 50, 100 ва 200 м;

комплекс сузиш – 200 ва 400 м;

эркин усул билан эстафета – 4x100 ва 4x200 м;

комбинатциялашган эстафета – 4x100 м;

**SW 12.2.** 25-метрлик бассейнларда қуйидаги масофалар учун жаҳон рекордлари қайд қилинади (эркаклар ва аёллар учун):

эркин усулда сузиш – 50, 100, 200, 400, 800 ва 1500 м;

орқа билан сузиш – 50, 100 ва 200 м;

брасс – 50, 100 ва 200 м;

баттерфляй – 50, 100 ва 200 м;

комплекс сузиш – 100, 200 ва 400 м;

эркин усул билан эстафета – 4x100 ва 4x200 м;

комбинатциялашган эстафета – 4x100 м;

**SW 12.3.** Эстафета иштирокчилари битта мамлакат фуқаролари бўлишлари шарт.

**SW 12.4.** Барча рекордлар ёки турли мусобақалар давомида қўйилиши ёки томошабинлар олдида вақтга индивидуал сузишда, рекордни қўйишга уринишдан камида уч кун олдин афишаларда эълон қилинган ҳолда қўйилиши лозим. Расмий мусобақалар ўтказиш мобайнида қўшимча сузиш вақтида ҳам қўйилган рекордларни қайд қилиш мумкин. Бундай ҳолда уч кун олдиндан эълон қилиш шарт эмас.

**SW 12.5.1.** Бассейннинг ҳар бир ёлакчаси узунлиги, бассейн жойлашган мамлакатнинг федератцияси томонидан тайинланган ёки тасдиқланган инспектор ёки бошқа расмий мутахассис томонидан берилган гувоҳнома билан тасдиқланиши шарт.

**SW 12.5.2.** Агарда бассейнда ҳаракатланувчи тўсиқдан фойдаланилса, йўлакчалар узунлигини ўлчаш, натижалар кўрсатилган мусобақаларнинг тугаганидан сўнг, тасдиқланиши шарт.

**SW 12.6.** Жаҳон рекордлари, натижалар фақатгина автоматик қайд қилиши тизими томонидан қайд қилинганда, ёки тизим ишдан чиққан ҳолда яримавтоматик қайд қилиш тизими томонидан қайд қилинган ҳолдагина, қайд қилинишга қабул қилинади.

**SW 12.7.** Жаҳон рекордлари фақатгина ФИНА томонидан мақбулланган сузиш костюмларига кийинган сузувчилар томонидан эришилган ҳолдагина тасдиқланиши мумкин.

**SW 12.8.** Рекорд вақтига 0.01 сек.гача аниқлик билан тенг бўлган вақт рекордга эквивалент ҳисобланади ва бу вақтни кўрсатган сузувчилар “рекорд

хамегалари” деб номланадилар. Сузишнинг ғолиби томонидан кўрсатилган вақтгина жаҳон рекорди деб қайд қилиниш учун тақдим қилиниши мумкин. Агарда иккита ёки ундан ортиқ сузувчи томонидан бир ҳил рекорд вақти кўрсатилса, уларнинг барчаси ғолиб деб ҳисобланади.

**SW 12.9.** Рекордлар фақатгина чучук чувда қўйилиши мумкин. Агарда жаҳон рекорди денгиз суви ёки шўр сувли бассейнда кўрсатилса, натижа эътиборга олинмайди.

**SW 12.10.** Эстафетали сузишда биринчи босқичда сузувчи спортчи рекорд қўйишга уриниши ҳақида ёллон қилиши мумкин. Агарда у ўз босқичини мазкур масофани ўтиш қоидаларига мос равишда, жаҳон рекорди натижасига эришган ҳолда тугатса, унинг босқичидан кейинги босқичларда жамоаси қоидаларни бузиши натижасига дисквалификатсия қилинган ҳолда ҳам, сузувчи кўрсатган вақт бекор қилинмайди.

**SW 12.11.** Индивидуал сузишда сузувчи оралиқ масофада жаҳон рекордини ўрнатишга уриниб кўриши ҳақида талабнома бериши мумкин агарда, унинг тренери ёки вакили реферига сузувчининг оралиқ масофада кўрсатадиган вақтини махсус қайд қилиниши тўғрисида талабнома беришса ёки оралиқ масофада вақт автоматик қайд қилиш тизими воситасида қайд қилинса. Ушбу спортчи режалаштирилган масофани тўлиқ тугатиши ва бундан кейингина оралиқ масофада қўйилган рекордга талабнома бериши лозим.

**SW 12.12.** Жаҳон рекордига талабномалар мусобақаларнинг ташкилий ёки раҳбарлик кўмитасининг ваколатли шахси томонидан ФИНАнинг расмий бланкларида ёзилиши ва сузувчининг мамлакати федератсиясининг расмий вакили томонидан имзоланадан ва шу билан мусобақаларнинг барча қоидалари бажарилганлиги, шу жумладан допинг-контрол натижасининг салбий эканлиги (ДС 5.3.2) тасдиқланади. Ушбу бланк рекорд ўрнатилгандан сўнг 14 кун ичида ФИНАнинг Фаҳрий котибига ёналтирилади.

**SW 12.13.** Жаҳон рекордини қайд қилишга талабнома олдиндан рекорд ўрнатилгандан сўнг 7 кун ичида ФИНАнинг Фаҳрий котибига телеграф, телекс ёки факс орқали йўналтирилиши керак.

**SW 12.14.** Сузувчининг федератцияси вакили маълумот ва бошланғич ҳаракатларни амалга ошириш мақсадида ФИНАнинг Фаҳрий котибига рекорд қўйилганлиги ҳақида хат билан чиқади ва зарурат бўлса расмий бланка ваколатли шахслар томонидан ўрнатилган тартибда тасдиқланганлиги ҳақида маълумот беради.

**SW 12.15.** Расмий талабномани олиб ва талабномадаги маълумотларнинг тўғрилиги, шу жумладан допинг-контрол натижасининг салбий эканлигига ишонч ҳосил қилиб, ФИНАнинг Фаҳрий котиби янги жаҳон рекорди қўйилганлиги ҳақида эълон қилиши, ушбу ҳақидаги маълумотлар чоп этилишини таъминлаши ҳамда талабгорга сертификат бериши зарур.

**SW 12.16.** Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ва жаҳон кубокларида қўйилган барча рекордлар автоматик тарзда тасдиқланиши зарур.

**SW 12.17.** Агарда SW 12.10 да кўрсатилган процедура бирор бир сабабларга кўра амалга оширилмаган бўлса, рекордни қайд қилиш тўғрисидаги талабнома билан сузувчининг мамлакати федератсияси вакили мурожаат қилиши мумкин. ФИНАнинг Фаҳрий котиби, барча шарт-шароитларини

ўрганиб чиққан ҳолда, талабнома қонуний бўлганда, рекордни тасдиқлаш ҳуқуқига ега.

**SW 12.18.** Агарда жаҳон рекордига талабнома ФИНА томонидан тасдиқланган бўлса, ФИНАнинг Фахрий котиби ФИНА президенти ва Фахрий котиби томонидан имзоланган дипломни, рекордчига тақдим қилиш учун, сузувчининг федератсияси манзили бўйича йўналтиради. Эстафета жамоаси рекорд кўйган федератцияга беш дона дипломлар йўналтирилади. Бунда бешинчи диплом федератциянинг ўзида қолади.

### **SW 13. Автоматик қайд қилиш методикаси**

**SW 13.1.** Бирор бир мусобақаларда автоматик қайд қилиши тизимидан фойдаланилса (ФП 4 га қаранг), ушбу тизим орқали аниқланган ўринлар ва вақтлар, ҳамда эстафетали сузишда босқичларнинг алмашинуви кетма-кетлиги тўғрилиги секундомерчилар томонидан аниқланган натижалардан устун туради.

**SW 13.2.** Агарда автоматик қайд қилиш тизими ишга тушмаса ва битта ёки бир неча сузувчиларнинг вақтларини ёки ўринларини аниқламаса, бундай ҳолда:

**SW 13.2.1.** Автоматик тизим томонидан қайд қилинган барча вақт ва ўринлар ёзиб олинади;

**SW 13.2.2.** Хакамлар томонидан аниқланган ўринлар ва кўл билан аниқланган натижалар ёзиб олинади.

**SW 13.2.3.** Расмий эгалланган ўринлар қуйидагича аниқланади:

**SW 13.2.3.1.** Автоматик натижаларга эга бўлган барча сузувчиларнинг нисбатан ўринлари ва вақтлари ўзгаришсиз қолдирилади.

**SW 13.2.3.2.** Автоматик натижага эга аммо автоматик эгаллаган ўрни белгиланмаган сузувчининг ўрни унинг автоматик қайд қилинган натижаларини бошқа иштирокчиларнинг автоматик қайд қилинган натижалари билан солиштириш ёли билан аниқланади.

**SW 13.2.3.3.** Ҳам автоматик ўринга, ҳам автоматик натижаларга эга бўлмаган сузувчи, ярим автоматик тизим воситасида ёки учта рақамли секундомер воситасида аниқланган натижаларга мос равишда ўрин егаллайди.

**SW 13.3.** Расмий натижалар қуйидагича аниқланади:

**SW 13.3.1.** Автоматик натижаларга эга барча сузувчиларнинг ушбу натижалари расмий натижалар деб ҳисобланади.

**SW 13.3.2.** Автоматик натижаларга эга бўлмаган барча сузувчиларнинг расмий вақти, учта рақамли секундомер воситасида кўлда ёки яримавтоматик қайд қилиш тизими воситасида аниқланган вақти, ҳисобланиши керак.

**SW 13.4.** Дастурнинг битта номеридаги сузишларни бирлаштиришда сузувчиларнинг нисбатан кетма-кетлигини аниқлаш қуйидагича амалга оширилади:

**SW 13.4.1.** Барча сузувчиларнинг нисбатан кетма-кетлиги уларнинг расмий натижаларини солиштириш орқали амалга оширилиши лозим.

**SW 13.4.2.** Агарда сузувчи бошқа сузувчи ёки бир неча сузувчиларнинг расмий натижаси (натижалари)га тенг расмий натижага ега бўлса, барча бир-ҳил натижа кўрсатган сузувчилар бир-ҳил ўринни эгаллашлари шарт.

**SW 13.4.3** Сузишда ёш гуруҳлар Миллий федератциялар ФИНАнинг техник қоидаларидан фойдаланиб, ўз ёш гуруҳларини белгилашлари мумкин.

### **Назорат саволлари**

1. Кўкракда кросс усулида сузиш қоидалари?
2. Чалқанча кросс усулида сузиш қоидалари?
3. Брасс усулида сузиш қоидалари?
4. Баттерфляй (дельфин) усулида сузиш қоидалари?
5. Замонавий талабларга жавоб берадган иншоатлар?
6. Сузиш спорт турини нормативлари?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник – М.: Фон, 1996. – 430 с.
2. Корбут. В.М. СУЗИШ.-Т.:Дарслик Лидэр Прэсс, 2012. - Б. 264.
3. Корбут В.М. СУЗИШ (спорт-педагогик такомиллашуви).-Т.: Лидер Прэсс, 2012. - Б. 142.
4. Korbut. V.M. SUZISH.-Т.:Darslik Lider Press, 2012. - В. 264.
5. Корбут В.М. SUZISH (sport-pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
6. Ливицкий А.Н., Карташов В.К., Краснова Г.М. Талабаларни сузиш услубларига ургатиш // Фан ва спорт. 1998.- №1. 36-37 б.
7. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000-290с.
8. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
9. Жисмоний тарбия во спорт сохасида таълимнинг хозирги замон муаммолари Ташкент.: 2007. С. 27.

## ГЛОССАРИЙ

**Кўкракда кросс усули** – “кросс”

**Чалқанча кросс усули** – чалқанча ўтирилган

**Брасс усули** – “брасс” – қанотлар ёйиш

**Баттерфляй** – капалак (дельфин)

**Дельфин** – оёқлар дельфин думига ўхшаб вертикал ҳолатда ҳаракат қилиш

**Хужум бурчаги** – танани буйлами ўқи билан ҳаракат йўналиши

**Динамик сузиш** – танани сувдаги ҳаракат ҳолати

**Статик сузиш** – танани сувдаги ҳаракат ҳолати

**Қадам** – битта циклда босиб ўтилган масофа

**Темп** – вақт бирлигида цикллар сони

**Цикл** – тугалланган ҳаракатни такрорлаш

**Ритм** – цикл ичидаги ҳаракатлар вақт бўйича нисбати

**FINA** – Ҳалқаро сузиш федерацияси

**AASF**- Осиё сузиш федерацияси

**Комплекс сузиш** – ҳамма сузиш спорт усулларида сузиб ўтиш (баттерфляй, чалқанча кросс, брасс усули, кўкракда кросс)

**Эстафета** – команда мусобақа тури бўлиб ҳар бир командадан 4 тадан сузувчи қатнашади

**Синхрон сузиш** - статик ва динамик ҳаракатларни индивидуал ёки коллектив тарзда қизлар томонидан бажариладган бадий кўргазмалар

**Шунғиш** – сув тагида сузишдан иборат

**Гавда ва бошнинг ҳолати** - сузиш пайтида тана сувнинг юза қисмида горизонтал ҳолатга яқин туради