

7A5.1
K 70 KORIBUT V.M. ZOITOVA G.M.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH (SUZISH)



TOSHKENT

7AS.1
K 70

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

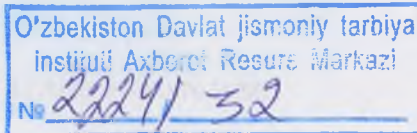
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (SUZISH)

5610500 - *Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)*
I va II bosqich uchun

S/n



TOSHKENT – 2018

UO‘K: 797.2(075)

KBK: 75.17.5ya7

Sport pedagogik mahoratini oshirish (suzish). I va II bosqich uchun. O‘quv qo‘llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 128 b.

Mualliflar:

- Korbut V.M.** – “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, professor
- Zoitova G.M.** – “Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

- Xalmuhamedov R.D.** – O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining ilmiy ishlar bo‘yicha prorektor, p.f.d., professor
- Gnedovskiy A.I.** – O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan murabbiy

O‘quv qo‘llanma maxsuslashtirilgan oliy o‘quv yurtlari, jismoniy tarbiya fakultetlari, bolalar va o‘smirlar sport maktablari, kollej, litsey o‘quvchilari, malaka oshirish kurslari tinglovchilari uchun mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanma sport nazariyasi sohasidagi eng yangi ma‘lumotlar asosida ishlab chiqilgan suzuvchilar sport tayyorgarligining asosiy bo‘limlari berilgan.

Suzuvchilarning boshlang‘ich tayyorlov guruhidan tortib, to oliy sport mahorati darajasigacha ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonini rejallashtirish, tuzish va nazorat qilishiga alohida e‘tibor qaratilgan. Sport mahoratini takomillashtirishning vosita va usullari batafsil ko‘rib chiqilgan.

O‘quv qo‘llanma, shubhasiz, jismoniy tarbiya, bolalar va o‘smirlar sportida yuqori yutuqlar sporti sohasida ishlayotgan murabbiy va mutaxassislarda qiziqish uyg‘otadi.

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug‘iga asosan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-5067-7-0

KIRISH

Hozirgi paytda O'zbekiston Respublikasi terma jamoa a'zolari va yaqin kelajakda zaxiradagi sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotning zamonaviy tizimini qulaylashtirish va innovatsion jarayonlarni rivojlantirish strategiyasi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Sport maktabi qo'shimcha ma'lumot muassasasi bo'lib, sog'lom hayot tarzi shakllanishi, kasbiy yo'lini belgilash, jismoniy, ma'naviy va axloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, sport g'alabalarining yuqori darajasiga erishishga imkon berishga qaratilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlik yosh sportchidan xalqaro toifadagi sport ustasi yetishib chiqadigan uzoq muddatli davrni o'z ichiga oladi. Oliy o'quv yurtlari, bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va maxsuslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar va o'smirlar maktablari (MOZBO'M) sharoitlarida sportchilarni ko'p yillik tayyorlash maqsadlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda o'qitish, mashg'ulot va o'quv mashg'ulot hamda tarbiya jarayonlarini tashkil qilishda ilg'or usul va uslubiylaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oliy o'quv yurtlari, BO'SM va MOZBO'M uchun qo'llanmada birinchi bo'lib, sportda doping qo'llanilishiga yo'l qo'yib bo'lmasligi masalalari ko'rib chiqilgan va Internet sahifalari bo'ylab qisqacha yo'l ko'rsatkich berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanmani yaratishda ilmiy tadqiqot natijalari, sport amaliyotining ilg'or tajribalaridan foydalanilgan, shuningdek, Vatanimizda va chet ellarda nashr etilgan qo'llanmalar tahlil qilingan.

Ishda bolalar va o'smirlar sport maktablari, maxsuslashtirilgan bolalar va o'smirlar Olimpiya zaxiralari maktablari uchun sport tayyorgarligi ma'lumotlaridan foydalanilgan.

Qo'llanma murabbiylar, oliy o'quv yurtlari o'qituvchilari, MOZBO'M, BO'SM, YuSMM, sport klublari, jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya fakultetlari, litseylar, kollejlari, malaka oshirish kurslari tinglovchilari uchun mo'ljallangan. Shuningdek, ushbu qo'llanma o'z mazmuni bo'yicha turli malakadagi sportchilar uchun ham foydalidir.

FANGA KIRISH



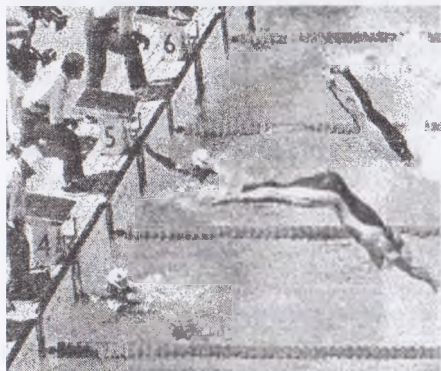
Inglizlar suzishni musobaqa sporti darajasida rivojlantirgan millatdir. XIX asrning o'rtalariga kelib (1840-yillar) doimiy suzish musobaqasi Angliyada Milliy Suzish jamiyati tomonidan tashkil e'tilgan Londonning oltita sun'iy suv havzalarida bo'ladigan bo'ldi. Ushbu sport turi mashhur bo'lgani sari ko'pgina suv havzalari qurila boshlandi va yangi boshqaruv organi, ya'ni Ishqibozlar suzish birlashmasi (ISB) tashkil etilganda esa, 1880-yilda ularning soni 300 a'zo klublar sonidan ko'proq miqdorga yetdi.

1896-yildagi ilk zamonaviy Olimpiya o'yinlarida faqatgina 4 ta suzish musobaqasi tashkil etildi, ulardan uchtasi hozirda katta mashhurlikka erishgan Erkin suzish turidir. 1900-yil Parijdagi II Olimpiya o'yini o'z ichiga yuqori noodatiy suzish turini oldi: biri to'siqli yo'nalishli, boshqasi suv ostida suzishni sinovchi turi va uchinchisi esa 4000 metrga suzish edi, hozirgacha eng uzun masofa sanaladi. Ushbu uch hodisa Olimpiya o'yinlarida qayta o'tkazilmadi. Eng birinchi Olimpiya suzish o'yini qirg'oqlarida 3 nafar yunon suzuvchilari o'rtasida erkin suzish usulida 100 metrga suzishda bo'lib o'tgan, bu esa o'z suzib turgan qayiqlaridan sakrash bilan boshlangan musobaqa edi. G'alaba 2 daqiqa-yu 20 soniyada yutgan Ionis Malokinsga nasib etdi. Orqaga suzish usuli Parijda (1900-yilda) asos solindi va Brass suzish usuli Londondagi 1908-yildagi o'yinlardan boshlab, Olimpiada suzish usuli deb tan olindi. Qariyb yarim asr o'tib to'rtinchi usuldan oldin Melburn o'yinlariga 1956-yilda Batterflay suzish usuli qo'shildi.



Zamonaviy bosqichning ilk ko'rsatkichlari 1904-yilda Sen-Luida paydo bo'la boshlagan, bu vaqtgacha esa u erkaklar foydalangan usul bo'lib kelgan. Turli sabablarga ko'ra zamonaviy Olimpiya o'yinlarining ilk yillarida ayollar suzish turidan mustasno edilar va ular ilk marotaba Stokgolmda 1912-yildagina birinchi marta ushbu sport turiga ular ham qo'shilishdi. 1896-yil va

yana 1900-yilda ayollar qatnashishlariga ruxsat etilmagan, chunki zamonaviya Olimpiadani rivojlantiruvchisi Baron Pier de Kaubertin Konservativ asrning odatiy fikriga, ya'ni ayollar musobaqalarga qatnashish uchun juda zaif deb o'ylardi.



Suzish tezda suzish Olimpiya o'yinlarining eng jozibali sportiga aylandi va hozirda Olimpiada suzish sessiyasiga chipta topish bir muncha qiyinlashib qoldi. Sport orqali yangiliklar 1912 va 1920-yil Erkin suzish g'olibi tituliga ega bo'lgan Dyuk Kaxanomaku (AQSH) kabi bir necha suzuvchilarga yangidan-yangi imkoniyatlarni ochdi.

1daqiqa ichida 100 metrga Erkin suzish bo'yicha ilk suzuvchi bo'lgan o'sha amerikalik Joni Veismuller, balki eng mashhur II jahon urushi oldingi suzuvchidir. Uning sportdagi yutuqlari hatto Golivud prodyuserlarini ham maftun etdi va u ilk Tarzan kinolarida sur'atga tushishda davom ettirdi. Boshqa bir o'z karerasini suzish havzasida boshlagan yulduz 1932-yilgi Olimpia chempioni Baster Grab (keyinchalik Flesh Gordon deb nom qozongan). Grab Golivudga o'z yo'nalishini 400 metrli Erkin suzish titulini olish orqali boshlagan, uning so'zi bilan aytganda "mening hayotimni o'zgartirgan 10 soniya".

Myunxen o'yinlarida 1972-yilda Mark Spitsning 7 oltin medali uning butunjahon afsonaviy sport yulduzi maqomini qo'lladi, 2004-yilda Olimpiya o'yinlari amerikalik mixail Felps va avstraliyalik Yen Torp global sport ikonalarini sifatida o'z o'rinlarini tasdiqlashdi. O'xshash holda ushbu o'yinlarida gollandiyalik suzuvchi Pietr Van den Xugebandning 48.17 soniyali g'olib chiqqan vaqti erkaklar 100 metrga erkin suzishda g'olib chiqqani Malokinning harakatlari birinchi marta bo'lgan Olimpiya suzishidagidan 1 daqiqa va 30 soniyaga tezroq bo'lgan.



Usullar. Ko'krakda krol suzish eng mashhur usuldir. Texnik jihatdan qoidalar ichida erkin usul raqobatchilari ular xohlagan har qanday usuldan foydalanishlari mumkin, lekin ko'krakda krol (aslida frontkrol deb ma'lum) eng tez usuldir. Mahoratsizlikning sabablari bir nechataadir, lekin suzishni o'z yo'lakhasidan tashqarida boshlasangiz, suv havzasining tubida yurib va qaytayotganda yoki finishda devorga tegmaslik kerak¹.

Chalqancha suzish usuli erkin suzish usuliga o'xshaydi, chunki oyoq va qo'llarning harakatini o'zgartirish usuli o'xshaydi. Start bo'lganda raqobatchilar o'z o'rinlarini devor ro'parasiga o'tirgan va ikkala qo'l bilan start bloklarini boshlash holda boshlanadi. Qaytishda o'z harakatlarini bajarishda muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan tashqari, mahoratsizlik uchun yana bir oddiy sabab startdan yoki qaytishdan oldin suv ostida 15 metr belgidan qaytishdir.



Brass suzish usuli bir muncha murakkab suzish usulidir, oyoq va qo'llarning yengil koordinatsiyasiga olib keladi. Erkin suzish va chalqancha suzishdagi bevosita farqda qo'llar va oyoqlar bir xil harakat qilishi va bir xil yo'sinda harakatlanishi kerak. Ko'pincha oddiy qo'llar va oyoqlarni harakatlantirishda qilinadigan xato munosabat

holatida kross usulida suzish 4 ta usullarning eng sekinidir va raqobatli mahoratsizlik ma'nosida eng muzokaralidir. Mahoratsizlikning oddiy sabablari qaytish vaqtida bir qo'l bilan devorga tegish, qaytishda batterflay itarishni bajarish yoki itarishda qo'llarni son qismidan pastda harakatlantirishdadir.



Batterflay eng ko'p o'ylashni talab etadigan usullardan biridir. Suzuvchining tanasi deldinning harakatiga o'xshash tarzda to'lqinsimon harakat qiladi. Oyoqlar bir yo'sinda harakatlanadi, ya'ni harakatlanishda

suv ustida qo'llarni past oldinlatish bilan bo'ladi, bunda butun tana ning holati sportchini oldinga itarishda kerakdir. Mahoratsizlikning

¹ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

oddiy harakati qaytish vaqtida devorga bir qo'l bilan tegish yoki qo'l yoki oyoqlarning o'zgartirish harakatlaridir.

Individual har xil usullarda suzuvchilar bir xil masofada har bir suzish usulidan foydalanib bahslashadi. Ushbu musobaqa o'z ichiga texnika, tezlik va chidamlilikni oladi va u sportda Dikatlion (o'nta sport turini o'zida jamlagan musobaqa) yoki Xeptatlion (yettita sport turini o'zida jamlagan) hodisalarning suv bilan bog'liq ekvivalentidir. Usullarning ketma-ketligi quyidagicha: batterflay usuli, chalqancha suzish, brass usuli, erkin suzish.

To'rtta sportchi bir xil guruhdan munosib hodisada musobaqalashadi. Erkin suzish munosibi uchun barcha suzuvchilar ushbu eng tez usulidan foydalanishadi (garchi texnik jihatdan gapirganda, har qanday usul qoidalaridan tashkil topgan). Aralash munosib holatlar barcha to'rtta usuldan ham quyidagi ketma-ketlikda foydalanadi: chalqancha suzish, brass usuli, batterflay usuli, erkin suzish. Chalqancha suzish birinchi usul, chunki bu suzuvchilarga suvda boshlashga imkon yaratadi va keyinchalik ular usullarni suzish starti boshlangandan keyin o'zgartirishadi. Chiqayotgan suzuvchining oyog'i kirayotgan suzuvchining barmoqlari devorga tegishidan 3/100 soniyadan keyin bloklarga tekasa, munosib o'zgartirishlar muhimdir. Agar chiqayotgan suzuvchi erta harakatlansa, uning guruhi chetlantiriladi.

I BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARINI O'RGATISH

Ushbu bobda suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun asosiy mashqlar keltirilgan.

Suzishga o'rgatishning asosiy vositalariga jismoniy mashqlarning quyidagi guruhlar kiradi:

- umumrivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari;

- suv muhitini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari;

- suvga o'quv sakrashlari;

- suvda o'yin va o'yin-kulgilar;

- suzishning sport usullari texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar quyidagi maqsadlarga qo'llaniladi:

- shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirish;

- suzishda o'qitish va mashg'ulotning muvaffaqiyatli bo'lishini aniqlovchi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirish (harakatlarning o'zaro mosligi, kuch, tezlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanlik);

- shug'ullanuvchilar e'tiborini va suvda asosiy o'quv materialini o'rganishga dastlabki tayyorgarlikni tashkil qilish;

- shug'ullanuvchilarning suzish ko'nikmalarini tez va sifatli egallab olishlariga imkon beruvchi umumiy jismoniy darajasini oshirish uchun juda turli-tuman jismoniy mashqlar va boshqa sport turlari mashg'ulotlaridan foydalaniladi: safdagi va umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari; ochiq havodagi sport o'yinlari (voleybol, futbol, basketbol); yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish); chang'ida yurish; konkida yugurish; eshkak eshish; velosipedda yurish.

Suzishni o'rganishda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, eng asosiysi, tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, mushak korsetining shakllanishi va to'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalashga, ayniqsa, bolalar va o'smirlarda yo'naltirilgan.

O'qitishning birinchi bosqichlarida, ya'ni yangi kelganlar hali suvda muayyan bo'lak va masofalarni suzib o'tish va shu bilan

chidamlilikni takomillashtirishni qila olmaydigan paytda jismoniy mashqlarning boshqa turlari (yurish, yugurish, ochiq havodagi sport o'yinlari va boshq.)dan foydalanish, shuningdek, gimnastika mashqlari (seriyalar)ni bajarishning takroriy va intervalli usullarini keng qo'llash zarur.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda ochiq havodagi sport o'yinlari eng yuqori sur'atda qisqa vaqt davomida (10-12 s) sakrash, irg'itish, yugurishda start tezlanishlari mashqlarini bajarish, maxsus gimnastika mashqlari va suvdagi mashqlar (o'rgatishning birinchi bosqichlarida qo'llar bilan yon devorini ushlagan holda oyoq harakatlari bilan bo'ladigan mashqlar)ni kiritish lozim.

Suvda bajariladigan harakatlarga shakli va tavsifi jihatidan o'xshash quruqlikdagi taqlid harakatlar suzish texnikasini tez va sifatli o'zlashtirib olishga imkon beradi. Yangi kelganlar ko'krakda yoki chalqanchasiga krol suzishdagi kabi qo'llar bilan eshkak eshish harakatlari shakli bilan quruqligida tikka yoki og'ib turgan holda yelka va qo'l bilan turli aylanma harakatlarni ("Tegirmon" ko'rinishdagi) bajarganda tanishadilar. Ular, shuningdek, rezina amortizatorlar yoki bintlar yordamidagi mashqlarni qo'llab, qo'llar bilan eshkak eshishni bajarayotganda suv qarshiligini yengish zaruriyati bilan oldindan tanishadilar. Qarshilik kattaligi eng yuqori (har bir shug'ullanuvchi uchun) kattalikning 40-50% dan oshmasligi lozim bo'lib, uni bu mashqni bir marta bajarganda aniqlab olinishi mumkin. O'zgaruvchan mashqlar bilan bir qatorda ishlayotgan mushaklar zo'riqishi izometrik tavsifdagi turg'un mashqlardan foydalaniladi, masalan, sirpanishga taqlid qilinayotganda yuzaga keladigan mushak hissi bilan tanishish maqsadida ("sirpanish" holatini qabul qilish va bir necha marta gavda, qo'l va oyoq mushaklarini zo'riqtirish).

Boshlang'ich tayyorlov bosqichlarida suzuvchining jismoniy sifatlarining takomillashuvi suzish vositalariga qaraganda, umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarni qo'llaganda tezroq va samaraliroq amalga oshadi. Shuning uchun suzish bo'yicha har bir mashg'ulotning tayyorlov qismiga muayyan dars fazifalari bilan belgilanuvchi, umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy quruqlikdagi mashqlar majmui albatta kiritiladi. Bunday mashqlar majmuini bajarish, yangi kelganlarni suv muhitining odatlanmagan sharoitlarida o'quv materialini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga tayyorlaydi. Suzishni o'rganish davrida mashqlar majmuini har kuni ertalabki badantarbiya paytida bajarish lozim.

Tayyorlov mashqlarni bajarish yangi kelganlarga suvning fizik xossalari bilan tanishish, suvning itarib chiqaruvchi ko'tarma kuchi va suvga tayanishi hissini sinab ko'rish, suv muhitining o'rganilmagan sharoitlarida mo'ljallash ko'nikmalarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Suv muhitini o'zlashtirishdagi barcha mashqlar nafas olgach uni ushlab turish bilan bajariladi. Suv muhitini o'zlashtirish suzishning sportcha usullari texnikasi tarkibiy qismlari hisoblanuvchi oddiy mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda ro'y beradi. Muvozanatni, gavdaning yotiq holatini ushlab turishga, suzishda gavdaning suyrigini yaxshilashga yordam beruvchi sirpanish mashqlariga alohida e'tibor qaratiladi.

Qo'l va oyoqlar bilan oddiy eshkak eshishlar ("kir chayish", "qayiqcha", "futbol", "sakkiz yozamiz" va boshqa turdagi) harakatlari suvni his qilish, suvga tayanish ko'nikmasi, uni panja, oyoq panjasi, boldir bilan his qilishni shakllantirib, bu maqsadga muvofiq eshishni yo'lga qo'yish uchun asos hisoblanadi.

Shuningdek, birinchi darslarda o'zlashtirilgan suv ichida nafas olish va ko'zlarni ochish ko'nikmasi suvda to'g'ri siljishning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi. Suvga boshning botishi ko'nikmalari uzunlikka va chuqurlikka sho'ng'ish kabi amaliy suzish elementlarini egallashni yengillashtiradi. O'rganuvchilar suvga bosh bilan botish, qalqib chiqish va suv ustida yotishni bilib olganlaridan so'ng, suv muhitini o'zlashtirishdagi ba'zi bir mashqlarni bajarish ("Po'kak", "Meduza")ga zarurat qolmaydi, va ular darslarga boshqa kiritilmaydi.

Suv muhitini o'zlashtirish mashqlarini besh kichik guruhga bo'lish mumkin: suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish mashqlari; suvga bosh bilan botish; suv ichida sakrash va ko'zlarni ochish; suv ustiga qalqib chiqish va yotish, suvga nafas chiqarish; sirpanishlar.

1.1. Suv zichligi va qarshiligi bilan tanishish mashqlari²

Vazifalar:

- suv bilan o'zaro ta'sirini tez o'zlashtirish, o'rganilmagan muhit
- suv oldidagi qo'rquv hissini yo'qotish;
- suv harakati, zichligi, egiluvchanligi va qarshiligi bilan tanishish;

² Нечунаев И. Плавание: книга-тренинг. – М., 2013.

- suvga tayanish va undan asosiy eshish yuzalari panja, bilak, oyoq panjasi, boldir bilan uchib ketish (bu keyinchalik qo'l va oyoqlar bilan eshish harakatlarini egallab olish uchun zarur).

Mashqlar:

- ajratuvchi yo'lka yoki hovuz yon devorini ushlab, suv ostida yurish;

- suv ostida juft bo'lib yurish: hovuzni bir tomonga kesib o'tish va orqaga oldin qadamlab, so'ngra yugurib o'tish;

- suv ostida qo'llar yordamisiz yugurishga o'tish, harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan yurish;

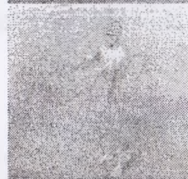
- qo'llar yordamisiz yonga (chap va o'ng yon bilan) qadam tashlab yurish bilan yugurishga o'tish;

- oldinga engashib, suv ostida yurish: qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar birlashgan;

- "Kim suvdan chiqib, yuqoriroqqa sakraydi"? O'tirish, oyoq va qo'llar bilan suvdan itarilish va yuqoriga sakrab chiqish;

- oyoq yuzining do'ng joyi va boldirning old yuzasi bilan navbatma-navbat oyoq harakatlari (xuddi futboldagi zarbaga o'xshatib);

- brass usuli bilan navbatma-navbat oyoq harakatlari (oyoqning ichki tomoni bilan to'pni to'xtatib qolishga o'xshatib)



- navbatma-navbat yoki bir vaqtning o'zida qo'lning eshish harakatlari yordamida oldinga harakat;

- xuddi shunday, oldinga orqa bilan;

- "Kir chayish". Suv tubida turib, harakat sur'atini o'zgartirish bilan o'ng-chap, old-orqaga qo'l harakatlarini bajarish;

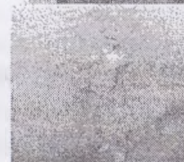
- suv tubida turib qo'llarni oldinga cho'zib, kaftlarni tashqariga qaratib, panjalarni burish va qo'llarni yonga uzatish (suvni chetga "surish"), so'ngra kaftlarni pastga qaratib, panjalarni burish va ko'krak oldida birlashtirish;

- "Sakkiz sonini yozamiz". Suv tubida turib, egri chiziqlar bo'ylab, qo'llar bilan eshish harakatlarini bajarish;

- suvga iyakkacha tushib, qo'llarni suvdan chiqarmasdan suvni yondan orqaga eshib, engashgan holatda yurish;

- suvga iyakkacha tushib va engashib turib, qo'llar bilan galma-galdan eshish harakatlarini bajarish;

- suvga iyakkacha tushib va engashib turib, qo'llar bilan galma-galdan eshish harakatlarini bajarish;



- suvga iyakkacha tushib, qo'llar bilan bir vaqtning o'zida eshish harakatlari bilan o'ziga yordam berib, engashgan holatda yurish;

- suvga iyakkacha tushib va engashib turib, bir vaqtning o'zida qo'llar bilan eshish harakatlarini bajarish;

- suvga iyakkacha tushib engashgan holda yurish, bunda bir vaqtning o'zida qo'llarning eshish harakatlari bilan o'z-o'ziga yordam berish;

- suvga iyakkacha tushib va to'g'ri turgan holda (oyoqlar yelka kengligida), ko'krak oldida "yotgan" sakkiz ko'rinishda qo'l harakatlarini bajarish;

- xuddi shunday, oyoqlarni suv tubidan biroz uzish va har bir yangi urinishda suv ustida iloji boricha ko'proq turishga urinib, suv yuzasida o'zini ushlab turish.

- suv tubida turib, suv yuzasini shapillatish: panjalar, tug'ilgan mushtum bilan; barmoqlar keng yoyilgan kaftlar bilan, barmoqlar qattiq siqilgan kaftlar bilan.

- suv tubida turib, suv yuzasini shapillatish: panjalar, tug'ilgan mushtum bilan; barmoqlar keng yoyilgan kaftlar bilan, barmoqlar qattiq siqilgan kaftlar bilan.



1.2. Bosh bilan suvga tushish, sho'ng'ish va suv ichida ko'zlarni ochish³

Vazifalar:

- suvga tushish oldidan instruktiv qo'rquvni bartaraf qilish: suvning itarib chiqaruvchi ko'rsatish kuchi bilan tanishish;
- ko'zlarni ochish va suvda mo'ljal olishga o'rgatish mashqlari.
- mashqlarni bajarish paytida ko'zlarni qo'l bilan artmaslikka o'rganish lozim;

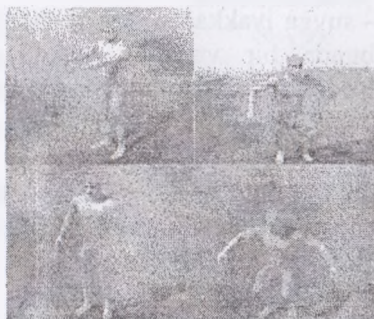
Mashqlar:

- nafas olish, og'izni berkitish va yuzni burun sathigacha tushirib, sekin-asta suv tagiga tushish;

- nafas olish, nafasini ushlab turish va yuzni ko'zlar sathigacha tushirib, suv tagiga tushish;

- kaftlarga suv olish va yuzni yuvish;

- xuddi shunday hovuzning yon devorini ushlagan holda.



1.3. Suvdan suzib chiqish va suv ustida yotish⁴

Vazifalar:

- o'rganilmagan gidrostatik vaznsizlik holati bilan tanishish;
- suv ustida gorizontal holatda yotish ko'nikmasini egallash;
- suv ichida gavda holatining mumkin bo'lgan o'zgarishlarini egallash.

³ Нечунаев И. Плавание: книга-тренинг. – М., 2013.

⁴ O'sha joyda.

Mashqlar:

- yon devorini to'g'ri uzatilgan qo'llar bilan ushlab, nafas olish va yuzni suvga tushirib (iyak ko'krakka taqalgan), tos va oyoqlarni suv yuzasiga ko'tarib, suvga yotish;

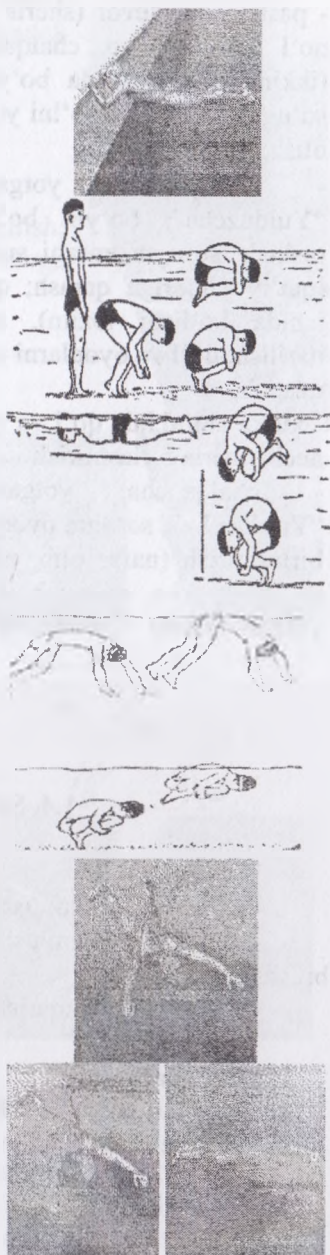
- "Po'kak". Chuqur nafas olish, nafasni ushlab turish va suvga sekinlik bilan tushib, zich guruhlanishi holatini egallash (iyak buklangan tizzalar orasiga taqaladi). Bu holatda o'ngacha sanab, suv yuziga suzib chiqish;

- xuddi shunday oldingi mashqdagidek, lekin oyoqlar va tos suv yuzasiga ko'tarilishi bilan oq, yon devordan panjalar bilan itarilish;

- "Meduza". "Po'kak" mashqini bajarib, qo'l va oyoqlarni bo'shashtirish;

- "Yulduzcha". "Po'kak" holatidan oyoq va qo'llarni tomonlarga uzatish (yoki nafas olib va yuzni suvga tushirib, suv ustida yotish; qo'l va oyoqlar tomonlarga uzatilgan);

- "Yulduzcha" ko'krak usti holatida: bir necha marta qo'l va oyoqlarni birlashtirish va yoyish;

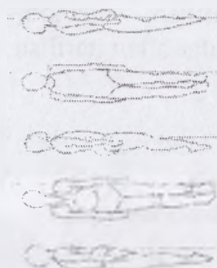
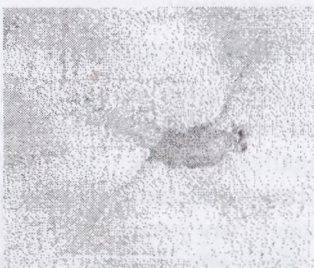
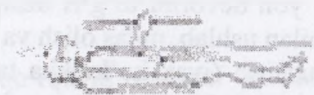


- pastak yon devor (sherik qo'li)ni bir qo'l bilan ushlab, chalqancha yotish (ikkinchi qo'l gavda bo'ylab turadi), so'ngra sekin-asta qo'lni yon devordan olish;

- chalqancha yotgan holda "Yulduzcha": bo'yin bo'ylab suvga tushish, so'ngra ensani suvga tushirib (qat'iy yuqoriga qarash; quloqlar suv ichida bo'lishi lozim), suv tubidan itarilish; qo'l va oyoqlarni yon tomonga uzatish;

- xuddi shu d.h.da qo'l va oyoqlarni bir necha marta birlashtirish va yoyish;

- chalqancha yotgan holatda "Yulduzcha"; so'ngra oyoq va qo'llarni birlashtirish (nafas olib, ushlab turish) va ko'krakka aylanish – ko'krakda yotgan holatda "Yulduzcha".



1.4. Suvga nafas chiqarish

Vazifalar:

- nafas olishda uni ushlab turish ko'nikmasini egallash;
- nafas olishda uni ushlab turib, nafas chiqarish va uni olishni bilish;
- suvga nafas chiqarishni egallash.

Mashqlar:

- kaftlarga suv olish va lablarini naycha qilib, qattiq nafas chiqarish bilan suvni tushirish;



- lablarni suv yuzasiga tushirish va u yerda chuqurga puflash (issiq choyni puflagandek nafas chiqarish);



- yuzni suvga tushirib, xuddi shunday qilish; nafas olish, so'ngra esa, lablarni suvga tushirib, nafas chiqarish;



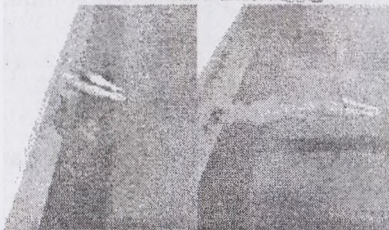
- yuzni suvdan ko'tarib va suvga botirib, suvga 20 marta nafas chiqarish;



- juftlikdagi mashq – "Nasos". Bir-biriga qarab turgan holda qo'l ushlab, navbatma-navbat suvga nafas chiqarishni bajarish;



- suv tubida siljib, yuzni suvga tushirib, nafas olish va chiqarishni bajarish (nafas olish uchun boshni chapga burib, suvga 20 marta nafas chiqarish); nafas olish uchun boshni o'ngga burib, xuddi shunday qilish.



1.5. Sirpanishlar

Vazifalar:

- muvozanat va gavdaning suyri holatini egallash;
- harakat yo'nalishida oldinga cho'zilish mahorati;
- suzuvchining ichki kuchi va nafas olishni egallash.

Mashqlar:

- ko'krakda sirpanish: qo'llar oldinga cho'zilgan. Hovuz tubida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; oldinga engashib, nafas olish, yuzni suvga tushirish va oyoqlar bilan itarilish;
- xuddi shunday, o'ng qo'l oldinda, chap qo'l gavda bo'ylab;

Qo'l holatlarini o'zgartirib, xuddi shunday;

xuddi shunday, qo'llar gavda bo'ylab;

chap yonda sirpanish: chap qo'l oldinga cho'zilgan, o'ng qo'l son yonida;

chalqancha sirpanish, qo'llar gavda bo'ylab;

xuddi shunday, o'ng qo'l oldinda, chap qo'l gavda bo'ylab;



qo'llar holatini o'zgartirib, xuddi shunday;

xuddi shunday, qo'llar oldinga cho'zilgan;

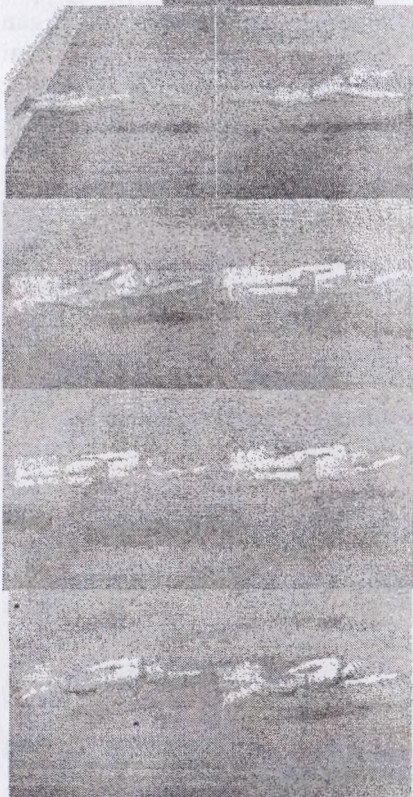
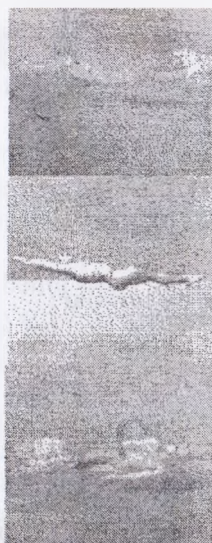
gavdaning aylanma harakatlari bilan sirpanish "Vint";

- ko'krakda sirpanish: qo'llar oldinga cho'zilgan; sirpanish o'rtasida boshni oldinga ko'tarib, nafas chiqarish va olishni bajarish;

- xuddi shunday: o'ng qo'l oldinda, chap qo'l gavda bo'ylab; sirpanish o'rtasida chap tomonga nafas chiqarish va olishni bajarish;

- o'ng yonda sirpanish: sirpanish o'rtasida tez nafas chiqarish-olish;

- qo'llar holatini o'zgartirib, xuddi shunday; o'ng tomonga nafas chiqarish va olish;



- xuddi shunday chap yonda.



1.6. Suvga o'quv sakrash

Vazifalar:

- suv oldidan instinktiv qo'rquvga barham berish va o'rganilmagan muhit bilan o'zaro ta'sirni tez egallab olish;

- sakrash starti va amaliy suzish elementlarini muvaffaqiyatli egallashga tayyorgarlik.

Mashqlar:

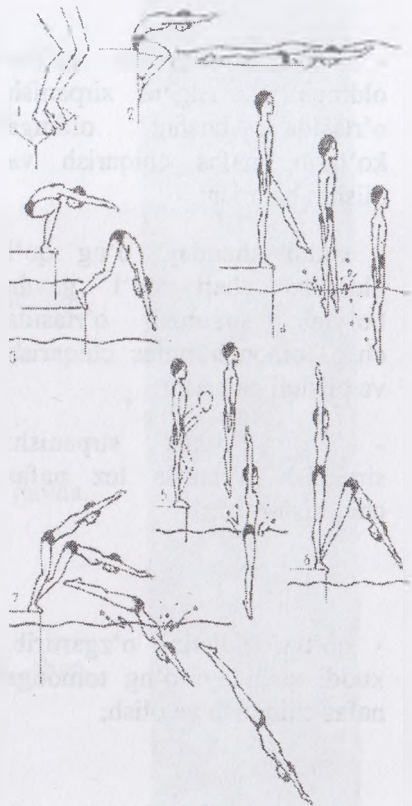
- yon devorda o'tirib va oyoqlar bilan suv chiqarib yuboriladigan tarnovga tiralib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish (bosh qo'llar orasida), oldinga qattiq egilish, ko'krak bilan tizzalarga tayanib va oyoqlar bilan itarilib, suvga yiqilib tushish;

- yon devorda turib va uning chetini oyoq barmoqlari bilan mahkam ushlab, tayanch holatini egallash, o'tirib, qo'llarni yuqoriga cho'zish (bosh qo'llar orasida), pastga egilish va muvozanatni yo'qotib, suvga yiqilib tushish;

- xuddi shu dastlabki holatda oyoqlarni tizza bo'g'imlarida bukish, yuqoriga itarilish va suvga oyoqlarni pastga qaratib sakrash;

- qo'llar oldin gavda bo'ylab, so'ngra yuqoriga cho'zilgan;

- xuddi shu dastlabki holatda (qo'llar gavdaga qo'yilgan) bir



oyoqni suv ustidan oldinga chiqarish, unga ikkinchi oyoqni birlashtirish va suvga sakrashni bajarish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, xuddi shunday;

- xuddi shu dastlabki holatda (qo'llar gavgada qo'yilgan) bir oyoqni suv ustidan oldinga chiqarish, unga ikkinchi oyoqni birlashtirish va suvga sakrashni bajarish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, xuddi shunday;

- hovuzning yon devorida turib va uning chetini oyoq barmoqlari bilan mahkam ushlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish (bosh qo'llar orasida), old-pastga engashish va muvozanatni yo'qotib, suvga yiqilib tushish;

- qo'llar oldin gavgada bo'ylab, so'ngra yuqoriga cho'zilgan;

- xuddi shu dastlabki holatda oyoqlarni tizza bo'g'imlarida bukish, yuqoriga itarilish va suvga oyoqlarni pastga qaratib sakrash;

- yon devorda turib va uning chetini oyoq barmoqlari bilan mahkam ushlab, tayanch holatini egallash, o'tirib, qo'llarni yuqoriga cho'zish (bosh qo'llar orasida), pastga egilish va muvozanatni yo'qotib, suvga yiqilib tushish;

- xuddi shu dastlabki holatda oyoqlarni tizza bo'g'imlarida bukish, yuqoriga itarilish va suvga oyoqlarni pastga qaratib sakrash;

- qo'llar oldin gavgada bo'ylab, so'ngra yuqoriga cho'zilgan;

- xuddi shu dastlabki holatda (qo'llar gavgada qo'yilgan) bir oyoqni suv ustidan oldinga chiqarish, unga ikkinchi oyoqni birlashtirish va suvga sakrashni bajarish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, xuddi shunday;

- xuddi shu dastlabki holatda (qo'llar gavgada qo'yilgan) bir oyoqni suv ustidan oldinga chiqarish, unga ikkinchi oyoqni birlashtirish va suvga sakrashni bajarish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, xuddi shunday;

- hovuzning yon devorida turib va uning chetini oyoq barmoqlari bilan mahkam ushlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish (bosh qo'llar orasida), old-pastga engashish va muvozanatni yo'qotib, suvga yiqilib tushish;

- qo'llar oldin gavgada bo'ylab, so'ngra yuqoriga cho'zilgan;

- xuddi shu dastlabki holatda oyoqlarni tizza bo'g'imlarida bukish, yuqoriga itarilish va suvga oyoqlarni pastga qaratib sakrash;

- xuddi oldingi mashqdagi kabi, lekin oyoqlarni tizzada bukish va hovuzning yon devoridan itarilish.

- hovuzning yon devorida turib va uning chetini oyoq barmoq-

lari bilan mahkam ushlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish (bosh qo'llar orasida), old-pastga engashish va muvozanatni yo'qotib suvga yiqilib tushish;

Tekshiriv uchun savollar va vazifalar:

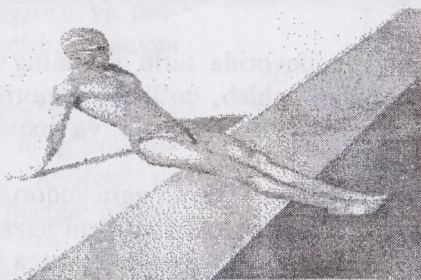
1. O'quv vositalarini sanab bering.
2. Suv muhitini egallashdagi tayyorlov mashqlarini aytib bering.
3. Suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish uchun mashqlarni sanab bering.
4. Suvga bosh bilan tushish, sho'ng'ish va suv ichida ko'zlarni ochish nima uchun kerak?
5. Suv ustida qalqib chiqish vaustida yotish nimani tavsiflaydi?
6. Suvga nafas chikarish nima uchun kerak?
7. Sirpanishni bajarishda qanday masalalar hal qilinadi?
8. Suvga o'quv sakrashlarini sanab bering?

1.7. Ko'krakda krol suzish texnikasini o'rganish uchun mashqlar⁵

- D.h. – polda yoki skameyka chetida orqaga qo'llar bilan tayangan holda o'tirish; oyoqlarning tizza bo'g'imlari to'g'rilangan oyoq cho'zilgan va ichkariga egilgan. Oyoq harakatlari bilan krol suzishga taqlid qilish.

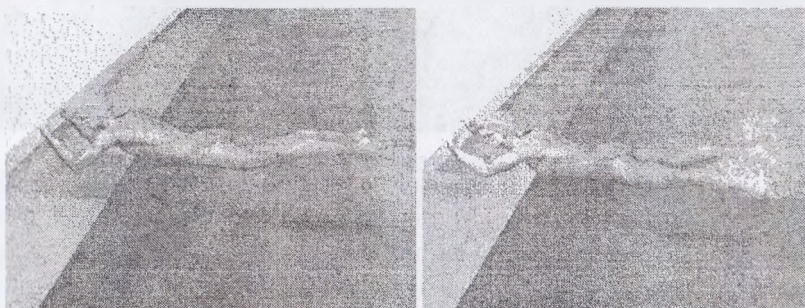
- D.h. – qo'llar bilan yerga tiralib, skameykada ko'krakda ko'ndalang yotish. Oyoq harakatlari bilan krol suzishga taqlid qilish.

- D.h. – oyoqlarni suvga tushirib, qirg'oq yoki hovuz chetida o'tirish. Buyruq yoki o'qutivchi sanog'i bilan oyoqlar bilan krol suzish harakatlari.



⁵ Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster.

- D.h. — qo'llar bilan yon devorni ushlab (tirsaklar hovuz devoriga taqaladi), ko'krakda yotish, iyak suv yuzasida. Oyoqlar bilan krol suzish harakatlari.

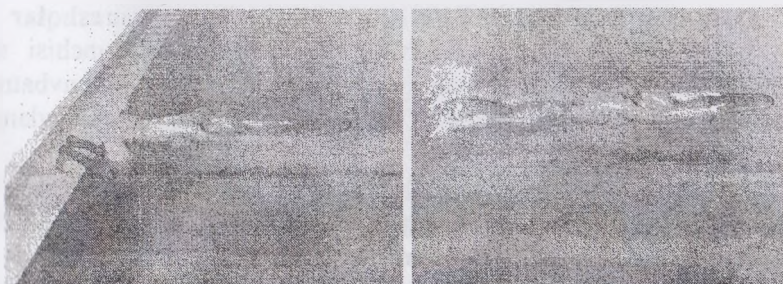


- D.h. — yon devorni, qo'llarni cho'zib ushlagan holda ko'krakda yotish; yuz suvga tushirilgan. Oyoqlar bilan krol suzish harakatlari.

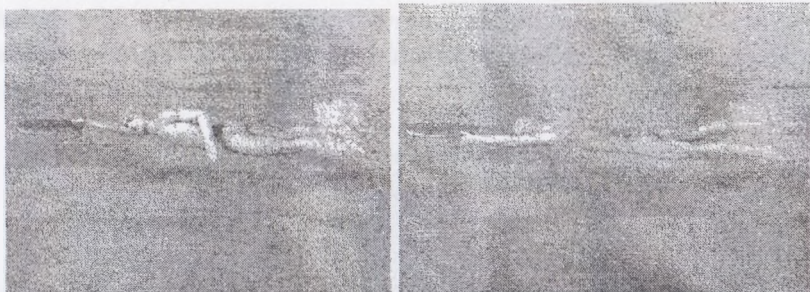
- D.h. — hovuz devorini to'g'rilangan qo'l bilan ushlagan holda xuddi shunday, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan. Qo'l holatlarini o'zgartirgan holda xuddi shunday.

- Nafas olish-chiqarish bilan xuddi shunday: gavda bo'ylab cho'zilgan qo'l tomonga boshni burish vaqtida nafas olish; yuzni suvga tushirishga taqlid qilish paytida nafas chiqarish bajariladi.

- Taxtani cho'zilgan qo'llar bilan ushlab, oyoq harakatlari yordamida suzish.



- Taxtani cho'zilgan bitta qo'lda ushlagan holda xuddi shunday. Oldin o'ng qo'l bilan taxtani old tomonda ushlash, chap qo'l — gavda bo'ylab; so'ngra qo'llar holatini o'zgartirish.



- Qo'llarni turli holatlarida oyoq harakatlari yordamida suzish; a) to'g'ri qo'llar oldinda; b) bir qo'l oldinda, ikkinchisi – gavda bo'ylab; v) ikkala qo'lda gavda bo'ylab; g) ikkala qo'l orqa tomonda, panja qarama-qarshi qo'l tirsagiga tegib turadi. Nafas olish boshni gavda bo'ylab uzatilgan qo'l tomonga burishib yoki boshni oldinga ko'tarish paytida bajariladi, nafas chiqarish – yuzni suvga tushirish paytida.

Asosiy uslubiy ko'rsatmalar

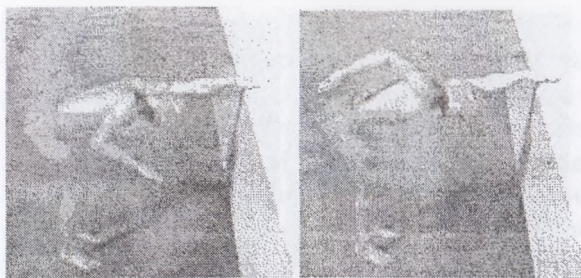
1-10 mashqlarda oyoq tizzalari bukilmasligi, oyoq uchlari to'g'ri va biroz ichkariga egilgan bo'lishini kuzatish. 1-4 mashqlarda harakatlar sur'ati tez. 5-10 mashqlarda suv yuzasi yaqinida gavda holati tekis, cho'zilgan bo'lishi, harakatlar faol, kichikroq, ko'lamli va o'rta sur'atda oyoq kaftlari bo'shashgan bo'lishini kuzatish: 5-6, 9-10 mashqlar oldin nafas olish ushlab turilganda, so'ngra nafas olish bilan mos ravishda bajariladi.

Qo'l harakatlari va nafas olishni o'rganish uchun mashqlar

- D.h. – turgan holda bitta qo'l yuqorida, ikkinchisi son bo'ylab. Ikkala qo'l bilan oldinga va orqaga aylanma va navbatma-navbat harakatlar – “tegirmon”. Qo'llar bilan turli yo'nalishli aylanma harakatlar.

- D.h. – gavdani oldinga biroz egib, oldinga tashlab turish; bir qo'l oldingi oyoq tizzasiga tayanadi, ikkinchisi – oldinga, eshishning boshlanish holatida. Bir qo'l bilan krol harakatlariga taqlid qilish.

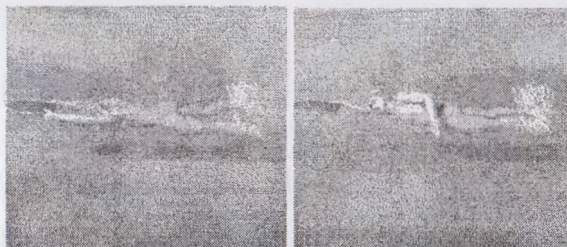
- D.h – xuddi shunday; bir qo'l oldinda, eshishning boshlanish holatida; ikkinchisi son bo'ylab, eshishning tugallanish holatida. Qo'l harakatlari bilan krol suzishga taqlid qilish.



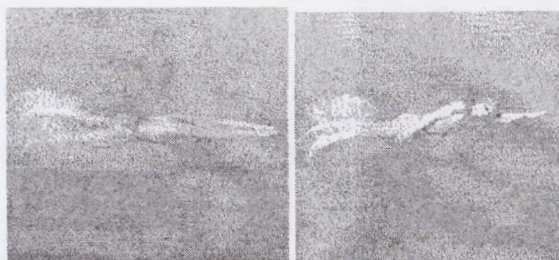
- D.h. – hovuz tubida oldinga tashlanish uchun turish; bir qo'l oldinga tayanadi, ikkinchisi suv yuzasida, eshish boshlanishi holatida; iyak suv ustida, to'g'ri oldinga qarash. Bir qo'lda krol suzish harakatlariga taqlid qilish (oldin o'ng, so'ng chap qo'l bilan). Nafasni ushlab turib (yuz suvga tushirilgan), xuddi shunday. Nafas olish uchun boshni burish bilan, xuddi shunday.



- Bir qo'lda taxtani ushlab, ikkinchi qo'l harakatlari yordamida suzish.



- Bir qo'l harakatlari yordamida suzish (ikkinchisi oldinga uzatilgan).



- Nafas olish bilan mos ravishda navbatma-navbat qo'l harakatlari yordamida krol suzish (qo'llar oldinga uzatilgan). Bitta qo'l eshishni tugatishi bilanoq, ikkinchi qo'l shu zahotiyoq uni boshlaydi. Nafas olish ishlayotgan qo'l tomonida bo'ladi.



- Xuddi shunday, yuz suvga tushirilgan; oyoqlar orasida suzish taxtasini yoki aylana qisilgan.



- "Uch-uch" nafas olish bilan mos ravishda qo'llar harakati yordamida suzish (nafas olish har bir uchinchii eshishdan so'ng bajariladi).

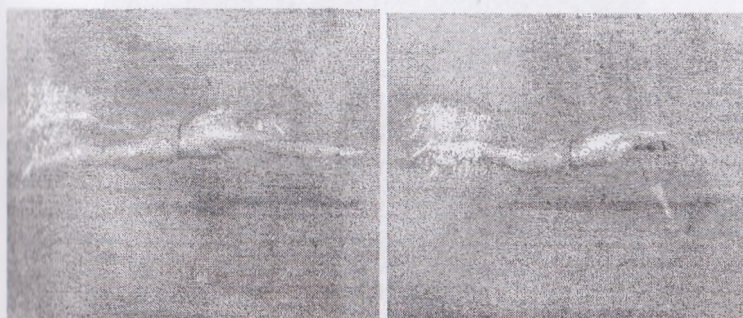


Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

11-14 mashqlarda harakatlarni uzatilgan qo'llar bilan bajarish, bunda songa eshish oxirida tegib, kaft orqaga qaratilgan. 14-mashqda eshish yelkalarni tebratmasdan, davomli bo'lishi shart, nafas olish qo'l songa tekkan paytda bajariladi. 15-19 mashqlarda gavdaning tekis holatda bo'lishini kuzatib turish lozim, bunda eshish tarang tortilgan panja bilan bajarilishi kerak, kaft orqaga qaratilgan bo'lib, qo'l tirsakda orqaga egilmasligi kerak; mashqlar sirpanishning boshida d.h. dan hovuz tubidan itarilgach, bir qo'l oldinda, ikkinchisi – son bo'ylab, so'ngra damlama chambarakni oyoqlar orasiga olib bajariladi. 15-17-mashqlar boshida nafasni ushlab, so'ngra nafas olishga mos ravishda bajariladi.

Harakatlarni umumiy moslashtirishni o'rganish uchun mashqlar⁶

- Oyoqlarni uzluksiz ishlatish bilan bo'ladigan suzish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi – son bo'ylab. Qo'llar bilan krol suzishda harakatlarni birlashtirish.



- Oyoqlar bilan qattiq ishlashga urg'u berish bilan ko'krakda krol suzish (olti zarbali harakatlarning o'zaro mosligini shakllantirish uchun).

- Oyoq harakatlarini to'xtatib turib, qo'llar bilan qattiq ishlashga urg'u bergan holda, xuddi shunday (ikki va uch zarbali harakatlarning o'zaro mosligini shakllantirish uchun).



- Ikki tomonga “uch-uch” nafas olish bilan harakatlarning o‘zaro to‘liq mosligida suzish.



Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar.

20-mashqda oldin ikki, so‘ngra uch va undan ko‘proq harakat bosqichlari bajariladi. 21-22 mashqlar oldin nafas olishni to‘xtatganda bajariladi, so‘ngra harakat bosqichlari boshida, so‘ngra har bir bosqichda nafas olish bajariladi.

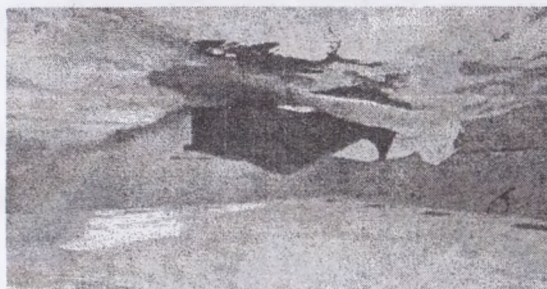
Tekshirish uchun vazifalari:

1. Oyoq harakatlari va naqas olishni o‘rganish uchun bo‘ladigan mashqlarni aytib bering.
2. Qo‘l harakatlari va nafas olishni o‘rganish uchun bo‘ladigan mashqlarni aytib bering.
3. Harakatlarning umumiy mosligini o‘rganish uchun bo‘ladigan mashqlarni aytib bering.

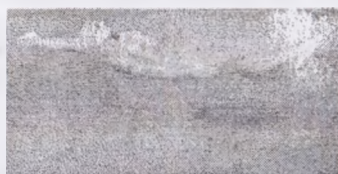
1.8. Chalqancha krol suzish texnikasini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar oyoq harakatlarini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar⁷

- D.h. – chalqanchasiga yotib, hovuz devorini qo'llar bilan (yelka kengligida) ushlagan holda. Orqaning yuqori qismi bilan devorga tiralib, o'qituvchi buyrug'i yoki sanog'iga ko'ra chalqanchasiga oyoqlar bilan krol suzish harakatlarini bajarish.

- Gavda bo'ylab cho'zilgan ikkala qo'l bilan taxtani ushlab, oyoq harakatlari yordamida suzish.



- Harakat yo'nalishi bo'ylab cho'zilgan bitta qo'l holda, xuddi shunday.

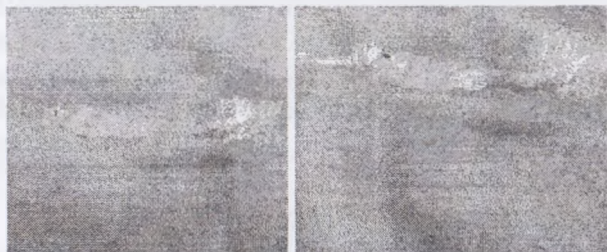


- Oldinga cho'zilgan ikkala qo'l bilan (bosh qo'llar orasida) holda, xuddi shunday.



⁷ Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster.

- Gavda bo'ylab cho'zilgan qo'llarning turli holatlarida oyoq harakatlari yordamida suzish; bir qo'l oldinda, ikkinchisi gavda bo'ylab, ikkala qo'l oldinga cho'zilgan (bosh qo'llar orasida).



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

Gavdaning to'g'ri, tekis holatda bo'lishini kuzatib turish. Bosh ensa bilan suv ichida yotadi, quloqlar yarmigacha suvga tushirilgan, nigoh yuqoriga qaratilgan. Tos va sonlar suv yuzasiga yaqin oyoqlar suvni qattiq ko'pirtirish lozim, tizzalar suvdan chiqmasligi kerak.

Qo'l harakatlarini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar.

- D.h. – bir qo'l yuqorida, ikkinchisi son bo'ylab yo'nalgan holda turish. Ikkala qo'l bilan orqaga aylanma harakatlar ("tegirmon").

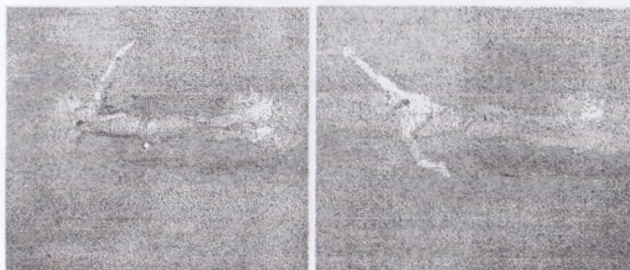
- Bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchi qo'l harakatlari yordamida suzish. Qo'l holatlarini o'zgartirilgan holda, xuddi shunday.



- Qo'llarning navbatma-navbat harakatlari yordamida suzish. Bir qo'l bilan eshishni bajargandan so'ng u qolib oladi, ikkinchi qo'l eshishni boshlaydi.



- Bir vaqtdagi qo'l harakatlari bilan suzish. Harakatlar eshish oxiridagi tezlanishga urg'u berish bilan bajariladi.



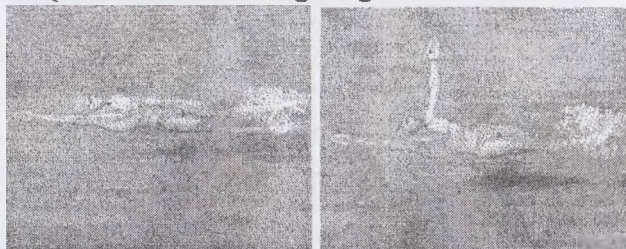
- Navbatma-navbat qo'l harakatlari yordamida, xuddi shunday.
 - Oyoqlar harakatlar va bir vaqtdagi qo'l harakatlari yordamida suzish (ularni suvdan chiqarmasdan).



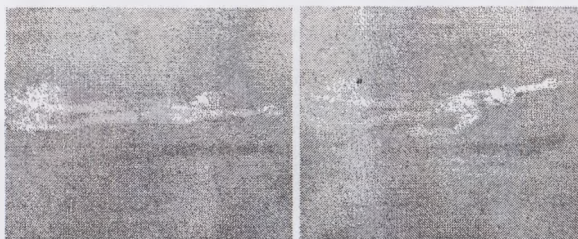
- Oyoq harakatlari yordamida suzish, qo'llar oldinga cho'zilgan. Bir vaqtda ikkala qo'l bilan songacha eshishni bajarish va ularni suv ustidan dastlabki holatga olib o'tish. Oyoq harakatlarini davom ettirib, eshishni ikkala qo'l da takrorlash.



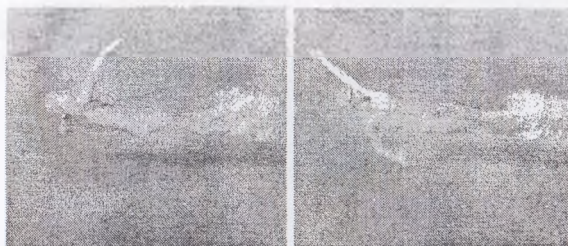
- Bir qo'lda harakatlari yordamida suzish, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan. Qo'l harakatlarini o'zgartirgan holda, xuddi shunday.



- Qo'llarning navbatma-navbat harakatlari yordamida krol suzish. Qo'llarni oldinda birlashtirgandan so'ng navbatdagi qo'l o'z eshishini bajaradi.



- Olti sanog'i bilan qo'llarni almashtirib, oyoq harakatlari yordamida suzish (bir qo'l oldinda, ikkinchisi – gavda bo'ylab). Olti sanog'idan so'ng o'rganuvchi bir vaqtning o'zida bir qo'l bilan eshishni bajaradi, ikkinchi qo'lni esa, suv ustidan olib o'tadi.



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

Harakatlarni deyarli to'g'ri qo'llar bilan bajarish va qo'l panjalarining to'g'ri yo'nalishiga rioya qilish. Qo'llarni havo bo'ylab to'g'ri yelka ustidan olib o'tish, suvga yelka kengligida tushirish. Boshni orqaga tashlamaslik. Tos va sonlar suv ustiga yaqinroq. Oldinga cho'zilgan qo'l taranglashgan bo'lib, harakat yo'nalishi bo'yicha cho'ziladi. Boshlanishda mashqlar d.h. dan sirpanish bilan bir qo'l oldinda, ikkinchisi son bo'ylab, so'ngra oyoqlar orasida aylanib, bajariladi.

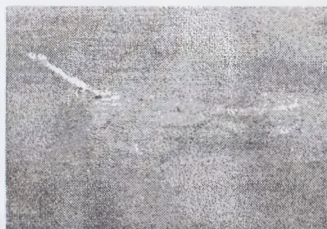
Harakatlarning umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlar⁸

- D.h. – chalqancha yotib, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l gavda bo'ylab. Qo'llar bir vaqtning o'zida harakat boshlaydilar: o'ng qo'l – eshish, chap qo'l – olib o'tish. So'ngra to'xtam qilinib, oyoqlar ishlashni davom ettiradi. Sekin-asta to'xtamni qisqartirib qo'l-oyoqlarning birga qo'shilib, olti zarbali mashqlarni bajarishga erishadi.



- Harakatlarining nafas olish bilan to'la mosligida suzish.
- Oyoqlarning kuchli harakatiga urg'u berib, xuddi shunday (harakatlarning olti zarbali o'zaro mosligini shakllantirish uchun).

⁸ Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster.



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

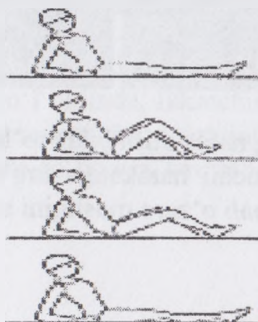
Harakatlarni uzluksiz, to'xtamsiz bajarish. Qo'l holatini almashtirish bir vaqtning o'zida o'tish lozim.

Tekshirish uchun vazifalar:

1. Oyoq harakatlarini o'rganish mashqlarini sanab bering.
2. Qo'l harakatlarini o'rganish mashqlarini sanab bering.
3. Harakatlarning umumiy mosligini o'rganish mashqlarini sanab bering.

**1.9. Brass texnikasini o'rganish uchun mashqlar
Oyoq harakatlarini o'rganish uchun**

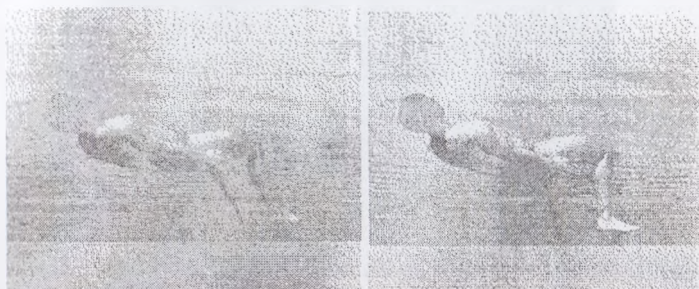
- D.h. – yerda o'tirgan holda orqaga qo'llar bilan tiralish. Brass usuli bilan suzishdagi kabi oyoqlar harakati: tizzalarni yon tomonga burib va oyoq panjalarini yerda sudrab, oyoqlarni asta-sekin tortib olish; oyoq uchlarini yon tomonlarga qaratish, itarilishni bajarish, oyoqlarni birlashtirish va ularni yerda cho'zish, to'xtam qilish, oyoqlarni sekin-asta va mayin o'ziga tortish.



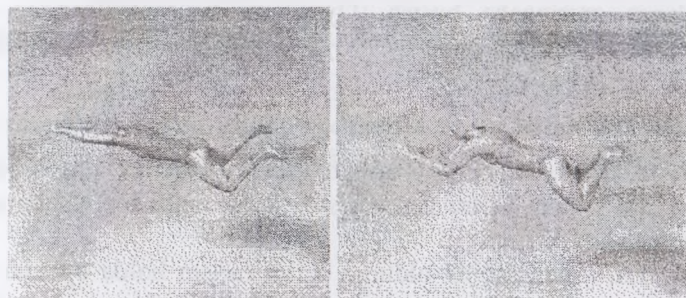
- D.h. – hovuz devorida o'tirgan holda qo'llar bilan orqaga tirilish. Brass usulida oyoq harakatlari.



- D.h. – chalqanchasiga yotib, qo'llar yonga tushgan. Brass usuli bilan suzishdagi oyoq harakatlari.

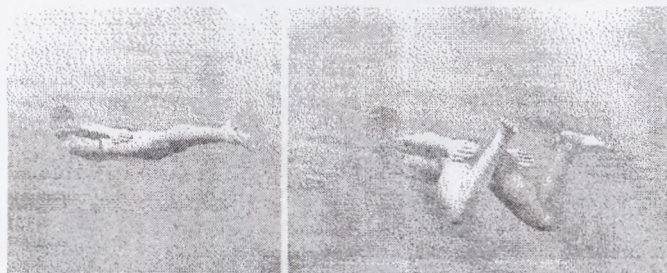


- Oldinga cho'zilgan qo'llar bilan taxtani ushlab, oyoq harakatlari yordamida chalqancha suzish.



- Oyoq harakatlari yordamida ko'krakda suzish. Keskin harakatlardan so'ng albatta, to'xtamga rioya qilish shart; bunda iloji

boricha uzoqroqqa sirpanishga urinish kerak.



- Oyoq harakatlari bilan chalqanchasiga brass usulida suzish, qo'llar sonda.



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

1-2-mashqlar: boshida birinchi harakatlar sekin-asta bajariladi, bunda oyoq panjalari burilib va oyoqlar birlashtirilgach, oyoqlar bukilishi oxirida to'xtashlar bo'ladi, so'ngra me'yoriy maromda. 3-9-mashqlar: tizzalar yelka kengligida, oyoq panja uchlarini yon tomonlarga oxirigacha burish. Oyoqlarni birlashtirilgandan so'ng to'xtam qilib, orqaga-ichkariga yoysimon bir harakat bilan itarilish keskin bajariladi.

Qo'l va nafas harakatlarini o'rganish uchun mashqlar

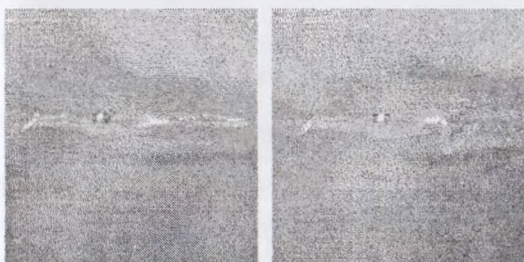
- D.h. – oldinga egilib turgan holda oyoqlar kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan. Brass usulida suzishdagi kabi bir vaqtda qo'llar bilan eshish harakatlari.

- D.h. – suv tubida oldinga egilib turgan holda oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan, yelka va iyak suv ustida yotadi. Nafasni ushlab turgan holda qo'llar bilan eshishlar (oldin boshni ko'targan holda yuzni suvga tushirib).

- Xuddi shunday, lekin nafas olish.
- Qo'llarning eshish harakatlari bilan sirpanish.



- Oyoqlar orasida po'kak bilan qo'l harakatlari yordamida suzish (bosh yuqoriga ko'tarilgan holda).



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

10-12-mashqlar: yelkadan bir oz kengroq holda qo'llarni yonga uzatish, eshish oxirida tirsaklar tez "yig'ishtiriladi" – gavda yaqin ichkariga-pastga harakatlanadi, panjalar birlashadi. 13-14 mashqlar boshida nafasni ushlagan holda (ikki-to'rt jarayondan), so'ngra nafas bilan moslashtirib bajariladi.

Harakatlarning umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlar⁹

- Harakatlar o'zaro mosligini ajratib suzish (qo'llar eshishni tugatib, oldinga cho'zilgach, oyoqlar tortilib, zarb bilan itarilishni boshlaydilar); harakatlarning bir-ikki jarayonidan so'ng nafas olish.

⁹ Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster.



- Nafas moslashuvida qo'llar bilan kalta eshishlar orqali suzish.



- Nafasni ushlab turib, harakatlarning to'liq mosligida suzish.



- Harakatlarning bir-ikki jarayonidan so'ng erkin nafas olish va suvga nafas chiqarish bilan harakatlarning to'liq mosligida suzish (qo'llar bilan eshish oxirida oyoqlar tortiladi va bir vaqtning o'zida qo'llar oldinga chiqariladi va sirpanib, zarb bilan itarilish bajariladi).



- Eshish oxirida nafas olgan holda, xuddi shunday.

Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

Oyoqlar zarbasi qo'llarni oldinga chiqarish tugallanishiga to'g'ri kelishi lozim. Nafasni ushlab turib suzish orqali erkin nafas olishga o'tish, so'ngra eshish oxirida nafas olish amalga oshiriladi.

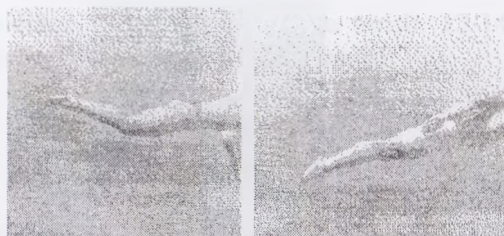
Tekshirish uchun vazifalar:

1. Oyoq harakatlarini o'rgatish uchun mashqlarni sanab bering.
2. Qo'l harakatlari va nafasni o'rganish uchun mashqlarni sanab bering.
3. Harakatlarning umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlarni sanab bering.

1.10. Delfin texnikasini o'rganish uchun mashqlar **Oyoq harakatlari va nafasni o'rganish uchun mashqlar¹⁰**

- D.h. – tizzada tayangan holda turish. Belni eng yuqori kengligida bukish va egilish.

- D.h. – bir oyoq uchida devorga yonlama turgan holda unga bir qo'l bilan tayanish, ikkinchi qo'l yuqoriga cho'zilgan. Delfin suzishga o'xshatib, gavda va bo'sh oyoq bilan to'liqinsimon harakatlar.



- D.h. – devorga yelka sathida to'g'ri qo'llar bilan tiralib, hovuz tubida turish. Belni eng yuqori kengligida bukish va eshish.

- D.h. – turgan joyda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Gavda bilan to'liqinsimon harakatlar.



¹⁰ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

- D.h. – yotgan holda qo'llar bilan hovuz devorini ushlash.
Oyoqlar bilan delfin harakatlar.

- Xuddi shunday, lekin yonboshlab yotgan holda.



- Cho'zilgan qo'llar bilan taxtani ushlab, ko'krakda yotgan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish.

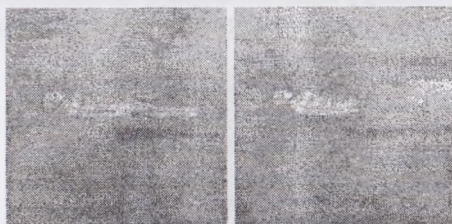
- Yonboshlagan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish (taxta yuqoridagi qo'l bilan gavdaga bosilgan; pastdagisi-oldinda).

- Ko'krakda yotgan holatda oyoq harakatlari bilan suzish (qo'llar oldinda, so'ngra gavda bo'ylab).

- Yonboshlagan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish (yuqoridagi qo'l gavda bo'ylab, pastdagisi-oldinda).



- Chalqancha yotgan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish (qo'llar gavda bo'ylab).



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

Tos yuqoriga-pastga tarang, uzluksiz harakatlari, bo'sh qo'yilgan boldir va oyoq panjalarining to'liqinsimon harakatlariga

erishish. Oyoq tizzalari haddan tashqari bukilmasliklari kerak. Yelkalarni tebratmasdan suv yuzasida ushlash lozim. 7-10 mashqlar boshida nafasni ushlab turgan holda, so'ngra oyoqlarning har ikki-uch zarbasida bir marta nafas olish bilan bajariladi.

Qo'l harakatlari va nafasni o'rnatish uchun mashqlar

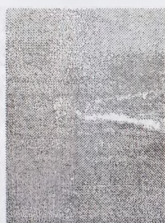
- D.h. – turgan holda. Orqa va oldinga qo'llarni eshish (qo'llar bog'ich yoki rezina bintning uchidan ushlab oladilar).

- D.h. – oldinga egilgan holda turish, qo'llar oldinga yelka kengligida, bosh bir oz ko'tarilgan. Oldinga cho'zilgan qo'llarning nylanma harakatlari.

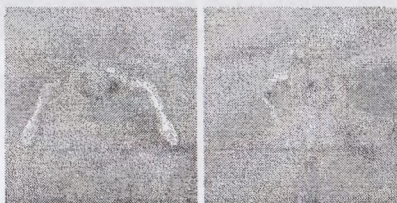


- Xuddi shunday, lekin yuz pastga tushirilgan.
- Xuddi shunday, lekin qo'llar delfin suzish harakatlariga taqlid qiladi.

- D.h. – oldinga egilgan holda suvga turish. 12-14 mashqlar yuzni suvga tushirgan holda (nafasni ushlab turib).



- Oyoqlar orasida doira bilan qo'l harakatlari yordamida suzish.



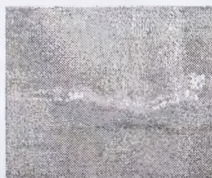
- Qo'l harakatlari yordamida doirasiz suzish.



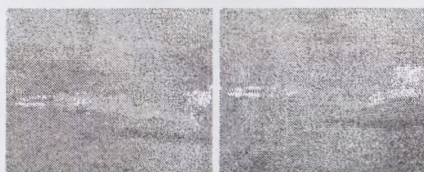
Harakatlar umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlar

- D. h. – turgan joyda qo'llar yuqorida. Ikki zarbali qo'shilgan delfin suzishga o'xshagan tos harakatlari bilan bir vaqtdagi qo'l harakatlari. Harakatlar ketma-ketligi: qo'llar bilan pastga eshish; tos bilan ikkinchi harakat; qo'llarni dastlabki holatga olib o'tish. Mashq oldin quruqlikda, so'ngra suvda bajariladi.

- Nafasni ushlab turib, yengil, madad beruvchi zarbalar bilan delfincha.



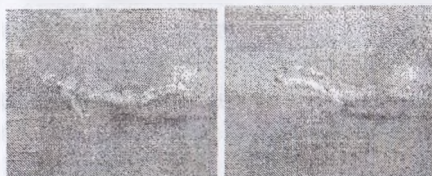
- Nafasni ushlab turib va harakatlarning ayrim o'zaro moslashuvi bilan ikki zarbali delfin suzish. Eshish yoki suvga kirgandan so'ng qo'llarni sonda ushlab turish. Shu paytda oyoqlar bilan ikki zarba va nafas olish bajariladi.



- Nafasni ushlab turib, ikki zarbali qo'shilgan delfin suzish.



Xuddi shunday, nafas olish bilan moslashgan holda oldin harakatlarning ikki-uch jarayonida bitta, so'ngra har bir jarayonda nafas olish.



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

15-mashq: eshishni taqlid qilish paytida qo'llar oldinga, bir oz yon tomonlarga, eshish o'rtasida ichkariga yoysimon harakat qiladi. Tirsakning yuqori holatiga e'tibor berish kerak. 16-mashq: yelkalar suv ustida turadi, nafas olish uchun boshni iyak suvga tegib turadigan qilib ko'tarish kerak. 16-18, 20-23-mashqlar: eshish boshida tirsakning yuqori holatini, panjalarning kaftlar orqaga yo'nalgan holatini nazorat qilish kerak. Eshish songacha bajarilishi lozim. Dastlab nafasni ushlab, keyinchalik harakatlarning ikki-uch jarayonida bitta, so'ngra har bir jarayonga bitta nafas olish to'g'ri keladi. 19-mashq: dastlab sekinlik bilan, kichik to'xtamlar bilan so'ngra izchil sur'atda bajariladi.

Tekshirish uchun vazifalar:

1. Oyoqlar va nafas harakatlarini o'rganish mashqlarini sanab bering.
2. Qo'l va nafas harakatlarini o'rganish mashqlarini sanab bering.
3. Harakatlar umumiy moslashuvini o'rganish mashqlarini sanab bering.

1.11. Suzishning sportcha usullari texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiyati asoslari¹¹

Yuqorida sanab o'tilgan mashqlar asosiy o'quv materiali bo'lib xizmat qiladi. Suzishning sportcha usuli texnikasini o'rganish qat'iy uslubiy ketma-ketlikda o'tkaziladi.

Texnika quyidagi tartibda ayirib o'rganiladi: 1) gavda holati; 2) nafas olish; 3) oyoq harakatlari; 4) qo'l harakatlari; 5) harakatlar umumiy moslashuvi. Bunda texnikaning har bir elementini o'zlashtirib olish suzuvchining ishchi vaziyati hisoblangan, oxir-oqibatda yotiq tayanchsiz holatda mashqlarni bajarishni ko'zlovchi sekin-asta murakkablashib boruvchi sharoitlarda amalga oshiriladi.

Suzish texnikasining har bir elementi quyidagi tartibda o'rganiladi:

- quruqlikdagi harakatlar bilan tanishish tafsilotlarini yaxshilab o'rganmasdan, umumiy tarzda o'tkaziladi, chunki quruqlikda va suvda bir xildagi harakatlarni bajarish sharoitlari turlichadir;

- suvda qo'zg'almas tayanchli harakatlarni o'rganish. Oyoq harakatlarini o'rganishda tayanch sifatida hovuz devori, suv tubi yoki suv havzasi qirg'og'idan foydalaniladi; qo'l harakatlari ko'krakgacha yoki belgacha suv tubida turgan holda o'rganiladi;

- suvda qo'zg'aluvchan tayanchli harakatlarni o'rganish. Oyoq harakatlarini o'rganishda suzish taxtalaridan keng foydalaniladi; qo'l harakatlari suv tubida sekin yurish vaqtida yoki sherik madadi bilan suv ustida yotish holatida o'rganiladi;

- suvda tayanchsiz harakatlarini o'rganish – bu guruhdagi barcha mashqlar sirpanish va suzish bilan bajariladi. Texnikaning o'rganib olingan elementlarini ketma-ket moslashtirish va ularni bir butun suzish usuliga birlashtirish quyidagi tartibda o'tkaziladi: 1) nafas olish bilan moslashgan oyoq harakatlari; 2) nafas olish bilan moslashgan qo'l harakatlari; 3) nafas olish bilan moslashgan oyoq va qo'l harakatlari; 4) harakatlarning to'liq moslashuvidagi harakatlar.

Suzish texnikasini bo'laklarga bo'lib o'rganilishiga qaramasdan, shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasi imkonidan kelib chiqib, suzishning o'rganilayotgan usulini butunligicha o'rganishga intilish zarur.

¹¹ Sheila Taormina, Swim speed strokes

Suzish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida texnikani yaxlit bajarish usuli yetakchi ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun har bir mashg'ulotda harakatlarning o'zaro to'liq moslashuvida suzish bilan elementlar bo'yicha qo'l va oyoq harakatlari yordamida suzish orasida nisbat 1:1 bo'lishi lozim.

Suzish texnikasini takomillashtirishda harakatlarni bajarish shartlari albatta, amalga oshirilishi kerak. Shu maqsadda suzishning quyidagi variantlari qo'llaniladi:

- uzoq va yaqin masofalarni navbatma-navbat suzib o'tish (masalan, hovuzning bo'y va eniga suzish);
- eng kam eshishlar soni bilan masofalarni suzib o'tish;
- yengillashtirilgan va murakkablashtirilgan sharoitlarda berilgan sur'atda navbatma-navbat suzish (masalan, elementlar bo'yicha va harakatlarning o'zaro to'liq mosligida suzish; elementlar bo'yicha ko'mak bilan va ko'maksiz suzish; nafasni ushlab va harakatlarning o'zaro to'liq mosligida suzish).

Shunday qilib, suzish texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish quyidagilarni ta'minlaydi:

- ayniqsa, suzishda muhim hisoblangan mashg'ulotlarga qiziqishni saqlashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish variantlarining turli-tumanligi;
- o'zgaruvchan sharoitlarda suzish texnikasining turli variantlarini qo'llashni bilish;
- gavda bichimining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorlik darajasiga mos ravishda suzish individual texnikasining shakllanishi.

Startlar texnikasini o'rganish uchun mashqlar¹²

Suzuvchilar start sakrashlarini o'rgangunlaricha, suvga o'quv harakatlari bajarish texnikasini egallagan bo'lishlari lozim.

Tumbochkadan start sakrash.

- D.h. – asosiy tik turish holati. Tizza bo'g'inlarida oyoqlarni tiklash va qo'llarni siltab, yuqoriga sakrash, bunda qo'llar to'g'ri, panjalar birlashgan, bosh qo'llar orasida.

¹² Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, Boston, and easter



- start uchun dastlabki holatdan xuddi shunday.



- start uchun dastlabki holatni qabul qilish. Oyoqlarni tizza bo'g'inlarida bukish, oldinga engashish, qo'llarni tushirib, old-orqaga siltashni bajarish. Oyoqlar bilan itarilish va yuqoriga sakrashni bajarish; bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinda birlashtirish va boshni qo'llar ostiga "olish".



- Xuddi shunday, lekin buyruq bilan.
- Tushish oxirida itarilish bilan suvga sirpanib tushish.



- Hovuz devoridan start sakrashni bajarish.

- Tumbochkadan start sakrashini bajarish. Oldinga sirpanishdan chiqquncha, so'ngra oyoqlarda eshish harakatlari bilan suv ustiga chiqish va birinchi eshish harakatlari.

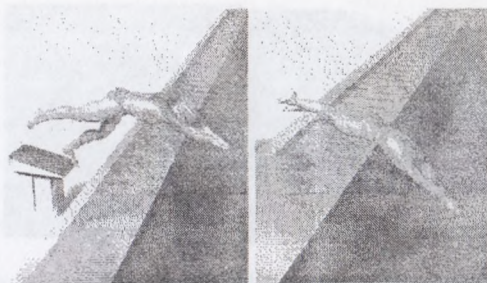


- Xuddi shunday, lekin buyruq bilan.

- Uchish balandligi va uzoqligini oshirish bilan xoda ustidan start sakrashi.



- Tayyorgarlik harakatlari sur'ati, itarilish tezligi yoki quvvatiga berish bilan start sakrashi.



Suvdan startga turish.

Suvdan startga turishni sirpanish va chalqanchasiga suzishni egallab olish bilanoq o'rganishni boshlaydilar. Gimnastika devoriga qarab skameyka (yoki yerdagi to'shak) ustida uzunasiga o'tirib, suvdan startga turishni bajarish uchun suzuvchining d.h. ini belgilash (devor reyklarini start tutqichlari sifatida ishlashib), xuddi suvdan startga turishdagi kabi (qo'llarni oldinga siltash, oyoqlar bilan devordan itarilish), sekin sur'atda harakatlarni bajarish va qo'llarni oldinga cho'zib, chalqanchasiga sirpanish holatini egallash.

- Ko'pikli tog'arakcha yoki yon devor chetidan to'g'ri uzatilgan qo'llar bilan ushlab, guruhlanish holatini qabul qilish va oyoqlarni hovuz devoriga qo'yish. So'ngra qo'llarni suv tagida oldinga chiqarish, devordan oyoqlar bilan itarilish va chalqanchasiga sirpanishni bajarish.

- Qo'llarni suv ustidan olib o'tib, xuddi shunday.

- Xuddi shunday, lekin qo'llarni suv ustidan olib o'tish bilan bir vaqtda keskin egilish va oyoqlar bilan itarilishni bajarish. Suvga kirgandan so'ng boshni orqaga tashlamaslik, balki suv ostiga chuqur botmaslik uchun iyakni ko'krakka bosish. So'ngra oyoqlar bilan harakat qilish va qo'l bilan eshishni boshlash.

- Start tutqichlarini qo'llar bilan ushlab, suvdan startga turish.

Burilishlar texnikasini o'rganish uchun mashqlar

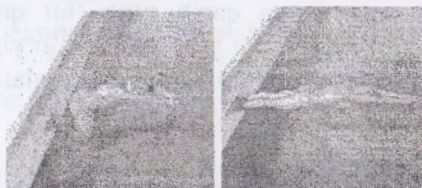
Shug'ullanuvchilar qandaydir usul bilan suzish texnikasini egallab olsalar va 20 m va undan ortiqqa suza olsalar, burilishlar texnikasini o'rganishni boshlashlari kerak. Oldin yanada murakkabroq tezlik variantlarini, keyinchalik egallashda asos hisoblangan oddiy burilishlar texnikasini o'rganiladi. Burilish elementlari quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: sirpanish va dastlabki eshish harakatlari; itarilish; guruhlanish, aylanish va oyoqlarni taxtaga qo'yish; burilish

intoxikasiyasiga suzib borish va unga qo'l tekkizish. So'ngra burilish yaxlit ko'rinishda bajariladi.

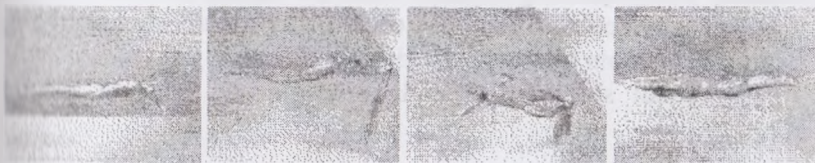
Ko'krakda krol suzishda tekis burilishni o'rganish uchun mashqlar¹³

- D.h. – zal devoriga qarab turish, o'ng oyoqni bukish va devorga qo'yish; qo'llar gavdaga taqalgan va tirsakda bukilgan. Guruhlanib bo'lgach, ikkala qo'l bilan oldinga siltanish orqali itarilish, sirpanish va dastlabki suzish harakatlariga taqlid qilish.

- D.h. – hovuz devoriga orqa bilan turish. Engashish va yelkagacha suvga tushish, bir oyoqni bukish va oyoq panjasi bilan yon devorga tiralish, yumuq kaftlarni pastga qaratib, qo'llarni oldinga cho'zish. Nafas olish, boshni suvga tushirish, ikkinchi oyoqni bukib, birinchisining oldiga qo'yish, suvga botish. Yon devordan itarilib, suv yuzasiga chiqquncha sirpanish.



- D.h. – bir qadam naridan yon devorga qarab turish. Oldinga engashish, chap yelka qarshisidagi yon devorga o'ng qo'lni qo'yish. Chap qo'lni orqaga o'tkazish, nafas olish va boshni yuz bilan suvga tushirish, olingan nafasni ushlab turish. Shundan so'ng o'ng qo'lni tirsak bo'g'inida yozish, chap qo'l bilan orqaga qo'shimcha eshish, guruhlanish, gavdani chapga burish, oyoq panjalari bilan yon devorga tiralish, qo'llarni oldinga chiqarish.



- Xuddi shunday, chap qo'lni hovuz devoriga qo'ygan holda.
- Xuddi shunday, oyoqlar bilan devorda itarilgan holda.

¹³ Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier.

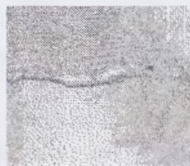
- Xuddi shunday, hovuz devoriga suzib borgan holda.

Brass va delfin usullarda “tebrangich” bo‘lib burilishni o‘rganish uchun mashqlar¹⁴

- D.h. – basseyn devoriga orqa bilan turib, unga o‘ng qo‘l kafti bilan tiralib, guruhlanish holatini qabul qilish, tizzani ko‘krakka taqab, o‘ng oyoqni bukish va uni devorga qo‘yish. Chap oyoqni o‘ng oyoq bilan birlashtirish, ikkala qo‘lni oldinga chiqarish, yon devordan itarilish va sirpanishni bajarish.



- D.h. – yon devorga qarab turib (bir qadam masofada), oldinga engashish, ikkala qo‘lni yon devorga qo‘yish. Qo‘llar tirsak bo‘g‘imida bukiladi, suzuvchi yon devorga yaqinlashadi.



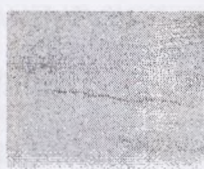
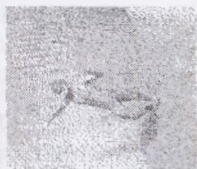
Chap qo‘l pastga harakat qila boshlaydi, nafas olish bajariladi; bosh suvga tushiriladi, nafas to‘xtatib turiladi, suzuvchi guruhlanadi. O‘ng qo‘l itarilishi bilan bir vaqtda 180°ga burilish va oyoq panjalarini hovuz devoriga qo‘yish bajariladi. O‘ng qo‘l bosh harakati va oyoqlarning itarilishi bilan bir vaqtda yoziladi. Itarilish tugallanishiga kelib, qo‘llar bosh orqasida birlashadi, shundan so‘ng suzuvchi batamom to‘xtaguncha sirpanadi.

- Xuddi shunday, sirpanib qo‘llarni yon devorga qo‘yish bilan.

¹⁴ Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier.



- Xuddi shunday, hovuz devoriga suzib kelish bilan.
- Xuddi shunday, oyoqlarni delfin ishlatish yoki brass usulida uzun eshish va suv yuzasiga chiqish bilan.



Tekshirish uchun savollar va vazifalar:

1. Startlar texnikasini o'rganish uchun qanday mashqlardan foydalaniladi?
2. Burilishlar texnikasini o'rganish uchun qanday mashqlardan foydalaniladi?
3. Ko'krakda krol suzishda tekis burilishni o'rganish uchun mashqlarni sanab bering.
4. Brass va delfin suzishda "tebrangichli" burilishni o'rganish uchun mashqlarni sanab bering.

II BOB. SPORTCHA SUZISH TEXNIKA ASOSLARI

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

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

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

2.1 Ko'krakda krol usuli ¹⁵

Tarixi. XX asrning boshlanishi suzishning yangi va eng tezkor usulining – ko'krakda krolning vujudga kelishi bilan mos keldi. Musobaqalarni ushbu usulni ilk bor namoyish etgan suzuvchi Solomon orollarida tavallud topgan va mahalliy aholidan ushbu suzish usulini o'rgangan



A.Vikxyem bo'ldi. Suzish texnikasining keyingi mukamallashuvi 1912 va 1920-yillar Olimpiya o'yinlarining 100 m masofaga ixtiyoriy usul bilan suzish Olimpiya chempioni, Gavaya orollarida tavallud topgan D.Kaxanamoku tomonidan amalga oshirildi va u bir necha marotaba jahon rekordini yangilab juda muhim bo'lgan bir daqiqalik chegaraga bevosita yaqinlashdi (1.00.04). Olti zarbali ko'krakda krolning rad qilib bo'lmaydigan ustunligi 1922-1940-yilda Amerikalik

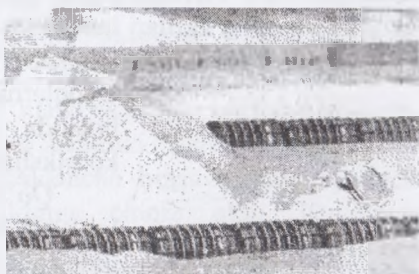
¹⁵ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

suzuvchi, besh karra Olimpiya chempioni, bir vaqtning o'zida keng mashhurlikka Tarzan to'g'risidagi kinofilmlarda bosh ro'lni ijro etgan Djonni Veysmyullyerning rekord natijalarida yaqqol ko'rindi. Veysmyullyer 50 dan ortiq marotaba jahon rekordlarini yangiladi, birinchi bo'lib, bir daqiqalik chegarani o'tdi va krol bilan suzish texnikasini kamolotiga yetkazdi. O'sha davrda 70 yil avval uning texnikasi hozirgi Olimpiya o'yinlari ishtirokchilari texnikasidan deyarli farq qilmagan.

Umumiy tavsif. Ko'krakda krol usulida suzish suzuvchining gavdasini suvda nisbatan gorizontal holati bilan, qo'llar va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirish bilan tavsiflanadi. Ko'krakda krol usuli – eng tezkor va eng ommabop suzish usuli bo'lib, katta sport ahamiyatiga egadir.

Sport ahamiyati. Suzishda absolyut suzish tezligi rekordlari ko'krakda krol usulida suzishda o'rnatilgan. Hozirda bu usul muvaffaqiyat bilan quyidagi musobaqalarda qo'llanilmoqda:

- 50, 100, 200, 400, 800 va 1500 metr masofaga;
- 4x100 metr va 4 x200 metr masofaga estafetada;
- 4x100 metr masofada kombinatsiyalashgan estafetada (yukunlovchi etap);
- 200 va 400 metr majmuaviy suzishning yakunlovchi etapida;



- 5 va 25 km ga uzoq masofaga ochiq suv havzalarida suzishda;
- sportning turli, suzishni o'z ichiga oluvchi, ko'pkurash turlarida (triatlon, zamonaviy beshkurash va boshqalar).

Amaliy ahamiyati. Suzishning ko'krakda krol usulining amaliy ahamiyati shundaki, ushbu usul turli sharoitlarda suv to'siqlarini kesib o'tish, kiyimda suzish, suvda cho'kayotganlarga yordam berish va boshqalarda foydalanilishidir. Ko'krakda krol usuli bilan suvga cho'ng'ib suv ostida suzish, faqatgina oyoqlar bilan ishlab yoki brass usuli kabi qo'llar eshish harakati bilan yordamlashib suzish mumkin.

Gavdaning holati. Ko'krakda krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontal holatda suvning sathida joylashadi.

Suzuvchining boshi yuz bilan pastga suvga tushiriladi (nafas olish momentidan tashqari), sonlar suv sathi yaqinida.



Oyoqlar bilan harakatlar.

Ko'krakda krol usulida suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga qarab (tayyorlov harakati) va yuqoridan pastga qarab ("zarba") kichik amplituda bilan, tizza bo'g'imlarida minimal bukilgan holatda, oyoq kaftlari ozgina ichki tarafga qayiltirilgan holatda bo'ladi, bu esa tanani gorizontaal va oqib o'tiluvchi holatni egallash imkonini yaratadi va tanani oldinga harakatlantiradi. Oyoqlar sonidan boshlab harakatlanadi. Sonidan so'ng boldirlar va oyoq kaftlari harakatga jalb qilinadi. Oyoqni pastga qarab harakati "zaxlyost xarakter"ga ega bo'ladi. Oyoqlarning to'g'ri harakatlantirilgan holatida suvning yuzida sachrashlar va ko'piksimon iz vujudga keladi.



Qo'llar bilan harakatlar.

Ko'krakda krol usulida suzishda qo'llar navbatma-navbat suvda eshish harakatlarini hamda tayyorlov harakatlarini – suv ustida harakatlarni amalga oshirishadi. Qo'l harakatining to'liq sikli quyidagi fazalarga bo'linadi:

- eshish harakati (suvda) – suvni ushlash, tortilish, itarilish.

- (suv ustida) – qo'lning suvdan chiqishi, uni ko'tarib o'tish, qo'lni suvga kirishi.

Bir qo'l eshish harakatni qilayotgan vaqtda ikkinchi qo'l suv sathidan yuqorida harakatlanadi, suvga kiradi va ilgari tortiladi. Ko'krakda krol usulida suzish tezligining nisbatan bir tekisligiga erishish uchun qo'lning eshish harakati boshqa qo'l bilan amalga oshirilgan eshish natijasida erishilgan tezlik hali kamaymasligi mobaynida amalga oshirilishi zarur.



Nafas olish. Havo olish qo'lni suvdan chiqish vaqtida og'iz bilan amalga oshiriladi. Havo olgandan so'ng suzuvchi boshini yuzi bilan pastga qarab buradi va asta-sekinlik bilan havoni og'zi va burni orqali suvga chiqara boshlaydi. Qo'llar

harakati va nafas olishning moslashtirilishi variantlari quyidagilardir: bitta havo olish va havo chiqarish ikkita qo'llar bilan eshishga (bir tomonlama nafas olish varianti); bitta havo olish va havo chiqarish uchta qo'llar bilan eshishga (ikki tomonlama nafas olish varianti).

Harakatlarni umumiy moslashtirilishi. Ko'krakda krol usulida suzishda harakatlarni moslashtirilishining bir necha turlari ajratiladi: "olti zarbali", "to'rt zarbali", "ikkita zarbali". "Olti zarbali" harakatlar variantida harakatlarning to'liq sikli quyidagilarni o'z ichiga oladi: qo'llar bilan ikkita harakat (o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlar bilan oltita zarba (har bir oyoqning yuqoriga va pastga harakati – bitta harakat), nafas olish va nafas chiqarish.

2.2 Chalgancha krol usuli

Tarixi. Chalgancha krol usulida suzishda birinchilik ham amerikalik suzuvchilarga tegishlidir. 1912-yil Olimpiya O'yinlarida G.Xyebnyer ilk bor "teskari krolni" namoyish qilib, qo'llar navbatmanavbat harakat qiladi va oyoqlarning zarbalari "parvoz qilib" amalga oshiriladi. Buning natijasida u chalgancha brass usulida suzuvchi boshqa sportchilardan ancha oldinga chiqib oldi. 30-yillarda zamonaviy chalgancha krol usulida suzish yana bir amerikalik suzuvchi, 1936-yil Olimpiya chempioni A.Kifer namoyish qildi. Bu suzuvchi birinchi marotaba "salto" (umbaloq oshib) burilishini bajardi va bu narsa Berlindagi O'yinlarda unga anchagina ustunlikni ta'minlab berdi. Kiferning chalgancha krol usulida 100 m masofaga suzishdagi rekordi 12 yilgacha ushlanib turdi.

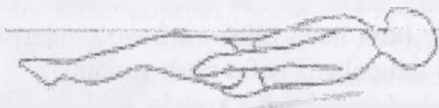
Umumiy tavsifi. Hozirgi kunda chalgancha krol usuli suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda. Bunga tananing ma'qul tarzdagi muvozanatli holati hamda havo olish suv sathidan yuqorida amalga oshirilishi va nafas olish sharoitlarining yaxshiligi ancha madad beradi.

Sport ahamiyati. Musobaqalarda medallar quyidagi masofalarda o'ynaladi:

- 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning birinchi etapi;
- 200 va 400 metrga majmua suzishning ikkinchi etapi.

Amaliy ahamiyati. Chalgancha krol usulida suzishni bilmaydiganlarni transportirovkasida, suvda cho'kayotganlarga yordam ko'rsatishda hamda turli yuklar bilan suzish va boshqa holatlarda qo'llaniladi.

Gavdaning holati.



Chalqancha krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontal, cho'zilgan va yengil oqib

o'tuvchi holatda joylashadi. Yelka chizig'i tosdan sal yuqorida joylashadi, tos va sonlar suv sathi yonida. Tananing hujum burchagi $6-10^{\circ}$. Suzuvchining boshi orqasi suv ichida, suv sathi taxminan quloqlar chizig'i bo'ylab o'tadi, yuz yuqoriga qaratilgan.

Oyoqlar harakatlari. Chalqancha krol usulida suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga qarab ("zarba") va yuqoridan pastga qarab (tayyorlov harakati) harakatlanadi. Sonlar harakati amplitudasi o'rtacha, ular suv sathi yonida ushlab turiladi. Tizza bo'g'imlarida oyoqlarning bukilish darajasi, ko'krakda krol usuliga nisbatan ko'proq, oyoq kaftlari suvga ko'proq kiradi. Oyoqlar bilan navbatma-navbat harakatlarning asosiy maqsadi – tananing yengil oqib o'tiluvchi muvozanatlangan holatini saqlash hamda suzuvchini ilgarilab harakatlanishini ta'minlovchi kuchlarni paydo qilishda ma'lum bir ulushlarini ta'minlash.



Qo'llar bilan harakatlar. Qo'lning to'liq harakati sikli quyidagi fazalarga bo'linadi: suvni ushlash, tortilish, itarilish (eshish harakati) va qo'lning suvdan chiqishi, havodan olib o'tish, qo'lni suvga kirishi (tayyorlov harakati).



Qo'llar harakatlarining moslashtirilishi eshish harakatlarining uzluksizligini ta'minlashi zarur: bitta qo'l eshish harakatini tugatib suvdan chiqish vaqtida ikkinchi qo'l suvga kiradi va suvni ushlashni boshlaydi (uzluksiz kelishish).

Nafas olish bitta qo'lning harakatini to'liq sikli bilan kelishiladi. Chalqancha krol usulida suzishda nafas olish ancha yengil, chunki havoni chiqarish suv sathidan yuqorida va boshni burmasdan amalga oshiriladi. Havo olish og'iz bilan, havo chiqarish – og'iz va burun orqali amalga oshiriladi. Nafas olish "uch taktli" – havo olish, nafasini ushlab qolish, havo chiqarish.

Harakatlarning umumiy kelishtirilishi. "Olti zarbali" chalqancha krol – harakatlarni kelishtirilishining eng ratsional variantidir. Uning

mosini nafas olish bilan moslashtirilishi ta'minlangan holda tinimsiz qo'llar bilan eshishni amalga oshirish tashkil qiladi. Qo'llar bilan bitta to'liq siklga oyoqlar bilan oltita navbatma-navbat harakatlar (oyoq kufflari bilan yuqoriga qaratib oltita "zarba") mos keladi.



2.3 Brass ¹⁶

Tarixi. Brass usuli bilan suzish juda qadim zamonlardan ma'lum. Ilk bor uning texnikasi 1538-yilda Vinmanning asarida ko'rsatib o'tilgan. Uzoq davr mobaynida ushbu usul "qurbaqalarsimon suzish" deb nomlangan va faqatgina o'tgan asrdagina fransuzcha "qo'llarni keng ochish" fe'lidan hosila bo'lgan "brasse" so'zi ushbu eski usulga yangi nomlanishni berdi. Mavjudligi vaqti mobaynida brass usulida suzish texnikasida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi. 1928-yil Olimpiadasida I.Indelfonso brass usulida suzishda qo'llar bilan eshish harakatini songacha amalga oshirish bilan yuqori natijalar ko'rsati, 1954-yilda esa M. Pyet-rusyevich masofaning bir qismini suv ostida suzib o'tib jahon rekordini o'rnatdi. Ushbu usulni brass usuli bilan suzishning ancha tezkor texnikasi varianti sifatida ko'rilishi mumkin, ammo suzish bo'yicha musobaqalar qoidalarida kiritilgan o'zgartirishlar 1957-yildan boshlab, bunday usuldan sport suzishida foydalanilishni ta'qiqlaydi.

Umumiy tavsif. Brass tezlik bo'yicha suzishning boshqa barcha usullaridan ortda turadi. Brass uchun oyoq va qo'llarning simmetrik harakatlari xarakterlidir. Tayyorlov harakatlari suv ichida amalga oshirilishi bunday suzish turining umumiy tezligini anchagina kamaytiradi.

Musobaqalar qoidalari brass usulida suzish texnikasini quyidagicha reglamyentlaydi:

1. Start va buriishdan so'nggi birinchi eshish harakatidan boshlab, suzuvchi ko'kragida yotadi, yelkalar chizig'i suv sathiga parallel.

2. Qo'llar harakati bir vaqtda va simmetrik ravishda suv ostida yoki suv sathi bo'ylab amalga oshiriladi, eshish harakati vaqtda qo'llar sonlar chizig'i ortiga o'tmasligi zarur, eshish harakati dan

¹⁶ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

so'ng qo'llar birgalikdan ko'krakda shunday tarzda cho'ziladiki, qo'l panjasi suv ostidan, suv sathi bo'ylab yoki uning ustidan harakatlanadi (tirsaklar doimiy ravishda suv ostida bo'lishi shart).

3.Oyoqlar harakatlari bir vaqtda va simmetrik amalga oshirilib, oyoqlar bilan ish harakati amalga oshirilishida oyoq kaftlari oyoq uchlarini tashqari tarafga burilgan holatda bo'lishi va orqaga yoysimon chiziq bo'ylab harakatlanishi lozim (jipslashtirilgan oyoqlar bilan yuqoriga va pastga harakatlanishga ruxsat berilmaydi).

4.Suzish vaqtida suzuvchining boshi vaqtinchalik suv ostiga kirishi mumkin, ammo harakatlarning har bir siklida bosh suv sathidan yuqoriga chiqishi zarur.

Sport ahamiyati. Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

- 50, 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning ikkinchi etapi;
- 200 va 400 metr majmua suzishning uchinchi etapi.

Amaliy ahamiyati. Brass usulida suzish suvga sho'ng'ishda, suvda cho'kuvchilarni qutqarishda, turli predmetlari transportirovkalashda, suv chiziqlaridan suzib o'tishda (brass bilan ovoz chiqarmadan, yo'nalishni saqlab turib va atrofni kuzatib turgan holda suzish mumkin).



Gavdaning holati. Brass usulida suzishda suzuvchining gavdasi suv sathi yonida gorizontol holatda, yuz suvga tushirilgan, oyoq va qo'llar cho'zilgan, kaftlar pastga qaratilgan holatda bo'ladi. Nafas olish vaqtida bosh va tana suv sathidan bir oz yuqoriga ko'tariladi.

Oyoqlar bilan harakatlar. Oyoqlar bilan harakatlar sikli tayyorlov harakati va ishchi harakatlarga bo'linadi. Tayyorlov harakatida (tortilishda) suzuvchi oyoqlarini tizza va tos-boldir bo'g'imlarida bukadi va tizzalarni yon tomonga-orqaga ochadi (oyoq kaftlari imkoni boricha suv sathiga yaqinroq harakatlanadi). Tortilish yakunlanganida, suzuvchi tez, ammo yumshoq tarzda oyoq uchlarini turli tarafdagi buradi. Ushbu holatdan ishchi harakat – itarilish boshlanadi. Itarilish oyoqlarni faol ravishda tos-boldir mushaklarda, tizza va

golyenostop mushaklarida to'g'rilash hisobiga amalga oshiriladi. Itarilish vaqtida suzuvchi huddi boldir va oyoq kafti bilan suvga tayangan holda bo'ladi. Oyoqlar harakati yoysimon chiziq bo'ylab amalga oshirilib, yon tarflarga-orqaga yo'naltiriladi va itarilishni yakunlovchi oyoqlarni jipslashtirilishiga qadar davom etadi. Oyoqlar bilan itarilgandan so'ng suzuvchi inertiya bilan ilgari qarab sirpanadi.

Qo'llar bilan harakatlar. Brassda qo'l harakatlari bir vaqtda va simmetrik ravishda bajariladi. Eshish harakati qo'llar oldinga qarab cho'zilgan holatida boshlanadi. Suzuvchi qo'l panjasini



kaftlarni tashqi tarafga qaratib buradi va jadal tarzda qo'llarni yon tarflarga-orqaga qarab yuritadi. Eshish harakati tekkis qo'llar bilan bajariladi va yelkalar



chizig'ida tamomlanadi. Bu yerda qo'llar tirsaklarda bukiladi, panjalar birlashtiriladi, tirsaklar pastga tushiriladi va qo'llarni tezlik bilan oldilariga olib chiqish boshlanadi. Qo'llar tekkislanganidan so'ng sirpanish boshlanadi va uning davomida panjalar deyarli suv sathida ho'lib, kaftlar pastga qaratilgan bo'ladi.

Nafas olish. Brass bilan suzishda havo olish qo'llar bilan eshish harakatini qilish boshida bajariladi. Suzuvchi, go'yoki suvga qo'l panjalari bilan tayangan kabi havo olish uchun boshini ko'taradi. Boshqa vaqtda, qo'llarni oldinga qarab yuritish davomida havo chiqariladi.

Harakatlarning umumiy kelishtirilishi. Boshlang'ich suv sathida tekis qo'llar va oyoqlar bo'lgan holatda suzuvchi bir vaqtning o'zida havo olib qo'llar bilan eshishni boshlaydi. Qo'llar bilan eshishning yakunida oyoqlarni tortib olish bajariladi. Oyoqlar itarilishni bajarish uchun boshlang'ich holatga kelganida suzuvchi qo'llarini oldinga qarab yuritishni boshlaydi. Qo'llarni oldinga qarab tekislash bilan bir vaqtda oyoqlar kuch bilan itarilish harakatini amalga oshiradi va undan so'ng boshlang'ich holatga sirpanib boriladi. Yangi qo'llar bilan eshishni boshlashdan avval suzuvchi davomiy suvga xahoni chiqarib tashlaydi.

2.4 Batterflay (delfin)



Tarixi. Brass usuli bilan suzish tezligini oshirish maqsadida 30-yillar o'rtalarida ba'zi bir sportchilar qo'llarini suv ustidan olib o'ta boshladilar. Shunday tarzda suzishning yangi turi batterflay ("butterfly" – ingiz tilida - kapalak) vujudga keldi. Shu yillarda suzishning batterflay

usulining yangi tezkor texnikasi – delfin tasdiq topdi. Bunda suzuvchi oyoqlar bilan brass harakatlarni bajarish o'rniga butun gavdasi va oyoqlari bilan to'liqsimon harakatlarni bajaradi. Ilk bor bunday texnikani hamda batterflay uchun rekord tezlikni 1935-yilda amerikalik D.Zig namoyish qildi. 1953-yil Vengriyalik suzuvchi D.Tumpek ilk bor delfin suzish texnikasidan foydalanib, jahon rekordini o'rnatdi. O'sha davrdan boshlab batterflay usulida suzishda start oluvchi sportchilar uning tezkor ko'rinishi – delfindan foydalaniladilar.

Umumiy tavsif. Batterflay – suzish tezligi bo'yicha ko'krakda krol suzish usulidan keyin turuvchi suzish usulidir. Batterflayning o'ziga xos xususiyati oyoqlar va gavdaning tinimsiz, huddi delfinlar dumli harakati kabi to'liqsimon harakatlanishidir. Oyoq kaftlari bilan pastga qaratib, ikki marotaba to'liq urishlari qo'llar harakatining bitta to'liq sikliga to'g'ri keladi. Musobaqalar qoidalariga muvofiq qo'llar va oyoqlarning harakatlari bir vaqtda va simmetrik bo'lishi zarur.

Sport ahamiyati. Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

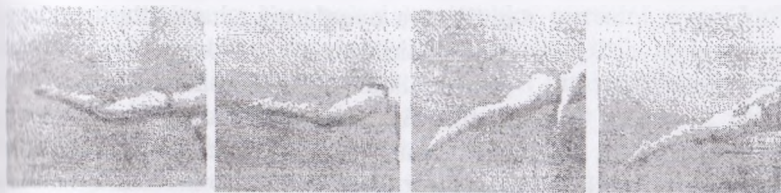
- 50, 100 va 200 m;
- 4x100 m kombinatsiyalashgan estafyetaning uchinchi etapi;
- 200 va 400 m majmua suzishning birinchi etapi;
- Oyoqlarni delfinsimon harakatlari suv osti sportida foydalaniladi.

Amaliy ahamiyati. Batterflayning amaliy ahamiyati yo'q.

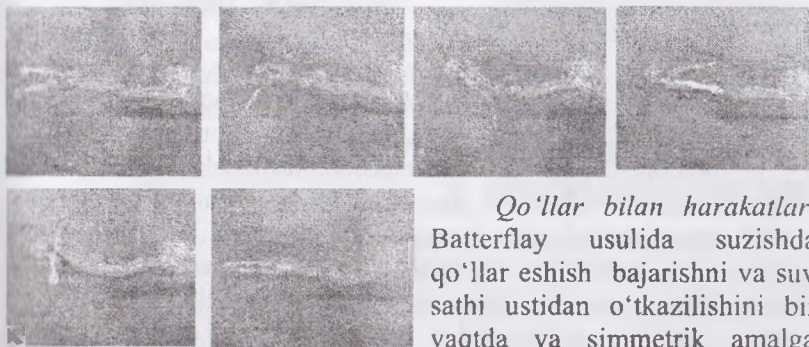


Gavdaning holati. Suzuvchi suv sathida ko'krak bilan yotib joylashib, tinimsiz ravishda butun tanasi bilan to'liqsimon harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlar oyoqlarning eng

samarali ishini ta'minlaydi.



Oyoqlar bilan harakatlar. Batterflay usulda suzishda oyoqlar birgalikda ishlaydi. To'lqin tosning pastga-yuqoriga harakatlaridan boshlanib, tobora o'sib boruvchi amplituda bilan tos-son, tizza va golyenostop mushaklariga o'tib boradi. To'lqinsimon harakatlar ikkala oyoq kaftining yuqoridan pastga qarab jadal silkitilishi bilan yakunlanadi.



Qo'llar bilan harakatlar. Batterflay usulida suzishda qo'llar eshish bajarishni va suv sathi ustidan o'tkazilishini bir vaqtda va simmetrik amalga oshiriladi. Qo'llar suvga yelkalar kengligida kiradi. Eshish tirsak mushaklarida bukilgan qo'llar bilan o'z ostiga qaratib bajariladi. Eshish vaqtida qo'l panjalari parallel harakatlanadi, ularning orasidagi masofa esa 15-20 santimetrni tashkil qiladi. Tirsaklar bir oz chetga ochilgan. Eshish qo'llarni suvdan chiqishi bilan yakunlanadi. Qo'llar suvdan chiqishini va ularni havo bo'ylab harakatini yengillashtirish maqsadida eshish yakunida qo'llar tashqariga burilib, yon taraflarga-o'rtiqiga qarab harakatlantiriladi.

Nafas olish qo'llarning harakatlari bilan moslashtiriladi. Havo olish qo'llar bilan eshish harakatining yakunlanishida va qo'llar suvda chiqarilishi mobaynida bajariladi. Bu vaqtga kelib suzuvchining boshi va yelkalari suvdan chiqib turadi. Havoni chiqarish qo'llarni suv ustidan o'tkazish va qo'llar bilan eshishni boshlashda bajariladi.



Harakatlarning umumiy moslashtirilishi. Batterflay bilan suzishda qo'llar va oyoqlarning harakatlarini o'zaro moslashtirishning ikki variantidan foydalaniladi: "bir zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi

oyoqlar bilan bitta zarbani bajaradi) va "ikki zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi oyoqlar bilan ikkita zarbani bajaradi). "Ikki zarbali" variantda oyoqlar bilan birinchi zarba qo'llarni suvga kirishi bilan bir vaqtda bajariladi, ikkinchi zarba esa – qo'llar bilan eshish harakatini yakunida va havo olish bilan bir vaqtga mos keladi.

2.5 Startlar¹⁷



Supachadan turib start bajarish.

Umumiy tavsifi. Musobaqalarning qoidalariga muvofiq, chalqancha krol suzish usulidan tashqari barcha usullar bilan suzishda sportchi startni start supachasidan turib sakrashdan boshlaydi. Supachaning suv sathidan balandligi 0.5 – 0.75 metrni tashkil etadi. Startni sifatli bajarilishi 0.2 - 0.4 sekundga qadar vaqt yutilishini ta'minlaydi. Supachadan start sakrashni bajarilishining eng tarqalgan variantlari bu "qo'llarni silkitish bilan start", "ushlab olish bilan start", "yengil atletika starti", "gruppirovkadan turib start".

Start texnikasini tahlil qilishda quyidagi fazalarni ajratib o'tish mumkin:

- boshlang'ich holat;
- tayyorlov harakatlar va itarilish;
- parvoz;
- suvga kirish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.

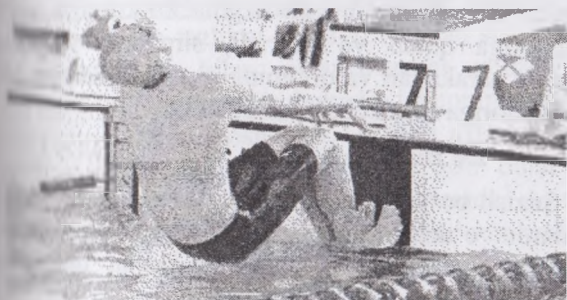
Boshlang'ich holat. Oldindan buyrugga muvofiq suzuvchi start tumbochkasining orqa qirrasidan joy oladi. "Na start!" tayyorlov buyrug'idan so'ng u kamida bitta oyog'i bilan tumbochkaning oldingi qirrasiga turishi va start olishga shay bo'lishi lozim. "Ushlab olish bilan start" bajarish uchun boshlang'ich holatda suzuvchining oyoqlari

¹⁷ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

lizza bo'g'imlarida bukilgan (135-150⁰), oyoq kaftlari yelka kengligida, oyoq barmoqlari tumbochka qirrasini ushlub turadi. Gavda og'ilgan, qo'llarning barmoqlari tumbochka qirrasini oyoq kaftlari orasida (yoki ularning yonidan) ushlab turadi. Bosh egilgan, nafas ushlangan. Bu holatda suzuvchining tizzalari tumbochkaning oldingi qirasi ustida joylashadi, yelka chizig'i va bosh – bir oz oldinda. Tananing og'irlik markazi oyoq kaftining oldingi tomoniga o'tkazilgan, suzuvchi zudlik bilan start olish harakatlarini boshlashga tayyor.

Tayyorlov harakatlari va itarilish "Marsh!" buyrug'iga muvofiq bajariladi. Sportchi qo'llari bilan tumbochka qirrasiga bosib tanasining muvozanat holatidan chiqaradi, oyoqlari bilan itariladi, qo'llarini iltab va boshini tanasi va qo'llarini oldinga-yuqoriga jo'natadi. Iloji boricha tezkorlik bilan katta kuch bilan itarilish va tanani yuqoriga-oldinga yo'nalishda optimal traektoriya bo'ylab jo'natish juda muhimdir. *Parvoz* oyoqlarni tumbochkadan uzilishi bilan boshlanadi. Tanam cho'ziladi, taranglashadi va ratsional trayektoriya bo'ylar uchib boradi. Qo'llar oldinga qarab yo'naltiriladi, bosh qo'llar orasiga joylashadi. *Suvga kirish* qo'l panjalarining suvga kirishi bilan boshlanadi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, bosh, gavda, sonlar va oyoq kaftlari kiradi. Suzuvchi oqib o'tiluvchi holatni oqib suvga kirish chuqurligini boshqaradi. Suvga kirishning optimal burchagi sifatida 15-30⁰ga teng burchak hisoblanadi. *Sirpanish* suvga oyoqlarning kirishi bilan boshlanadi. Ushbu fazaning o'ziga xos xususiyati suzuvchi tanasining havo muhitidan, zichligi deyarli 800 marta katta bo'lgan suv muhitiga kirishidir. Suv ostida sirpanish suv oqib o'tishi ta'minlanuvchi holatda va 80 sm dan ortiq chuqurlikka tushmasdan amalga oshirilishi zarur.

Birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish. Ko'krak bilan krol usulida suzishda qisqa muddatli sirpanishdan so'ng suzuvchi oyoqlari bilan krol usuli harakatlarini bajaradi va yuqori harakatlanish tezligini saqlab turadi. Brass bilan suzishda suzuvchi uzun, sonlarigacha bo'lgan eshishni bajaradi, bundan keyin qisqa muddatli "ikkinchi" sirpanish bajariladi,



qo'llar oldinga chiqariladi, oyoqlar itarilish uchun tortiladi so'ngra jadallik bilan oyoqlar bilan itarilish amalga oshiriladi.

Suvdan turib start olish. Suvdan turib start olish orqa bilan krol usulida suzishda amalga oshiriladi. Boshlang'ich holat. Birinchi oldindan buyruqdan so'ng suzuvchi suvga sakrab tushadi va start porucheni oldida ularga qarab turgan holda boshlang'ich holatni egallaydi. Suzuvchi poruchenni yelka kengligidagi to'g'ri qo'llar bilan, yuqoridan tutib turish (xvat) bilan ushlaydi. Oyoqlarini bukib, sportchi basseyn devoriga suv sathidan pastda oyoq kaftlari bilan mustahkam tayanib oladi, tizzalar bunda qo'llar orasida qoladi. "Na start!" buyrug'iga muvofiq suzuvchi qo'llarini bukib o'zini poruchenlar tomon bir oz tortib oladi va ana shu boshlang'ich holda qimirlamay turadi. Start signali berilishi bilan sportchi startni bajarishni boshlaydi. Uning start mobaynidagi harakatlarini shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

- tayyorlov harakatlari va itarilish;
- parvoz;
- suvga kirish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.

Tayyorlov harakatlari va itarilish. Start signali bo'yicha suzuvchi start poruchenini qo'yib yuboradi va keskin siltanish (max) harakati bilan qo'llarini oldinga yo'naltiradi (ko'zda tutilgan harakat yo'nalishida), shu bilan birga oyoqlari bilan basseyn devorlaridan jadallik bilan itarilish amalga oshiriladi. Sportchining tanasi bunda cho'ziladi va egiladi. *Parvoz* fazasi oyoqlarni basseyn devorlaridan uzilishi bilan boshlanadi. Suzuvchi yanada ko'proq egiladi va boshini orqaga qarab tashlaydi. *Suvga kirish fazasi* qo'llar panjalarini suvga kirishi bilan boshlanadi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, gardan (zatilok) va yelkalar kiradi, keyin orqa suvga kiradi. *Sirpanish, birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish.* Suv ostida sirpanish qisqa vaqt davom etadi. Suzuvchi dahanini ozgina ko'kragiga siqib tanasining oldinga-yuqoriga qarab yo'naltiradi, sirpanish tezligini jadallik bilan oyoqlarning harakatlari va qo'lining greboki bilan saqlab oshiradi (ikkinchi qo'l yuqoriga qarab cho'zilib qoladi).

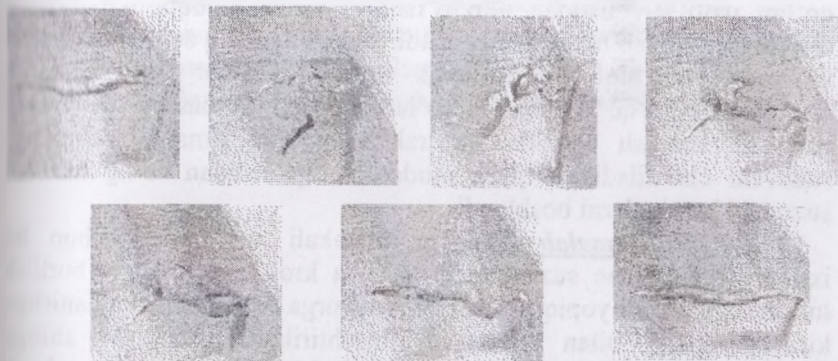
2.6 Buriilishlar

Umumiy tavsif. Suzish bo'yicha musobaqalar uzunligi 25 va 50 m bo'lgan basseynlarda o'tkaziladi va shu sababli sportchilar masofani suzib o'tishlari davomida bir yoki bir necha marotaba

burilishlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Barcha burilishlar, suzish taulidan qat'iy nazar quyidagilarga bo'linadi: ochiq va yopiq (aylanish vaqtida havo olishni bajarilishi momentiga qarab), oddiy va murakkab (aylanish vaqtida foydalaniluvchi o'qlar soniga qarab). Burilish texnikasini tahlil qilishda quyidagi fazalarni ajratish qabul qilingan:

- suzib kelish;
- tegish (aylanishga kirish) va aylanish;
- itarilish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.

Ko'krak bilan krol usulida suzishda burilishning turli variantlari uchraydi: oddiy ochiq, oddiy yopiq (suzishga boshlang'ich o'rgatishda foydalaniladi), "mayatnik bilan" burilish, oldiga yumalash bilan burilish ("salto" deb nomlanuvchi burilish bo'lib, undan yaxshi inyyorgarlikka ega sportchilar foydalanadilar). Burilishni bajarishda fazalar (sirpanish, birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish) start uchun sakrashni bajarishdagi fazalarga o'xshashdir.



Oddiy ochiq va yopiq burilishlar. Basseyn devori yaqiniga suzib yaqinlashib va tezlikni kamaytirmasdan suzuvchi uni tirkagida bir oz bukilgan qo'li bilan qarama-qarshi yelkasi balandligida tegadi. So'ngra u oyoqlarini bukadi (gruppirovkalanadi) va gorizontaal bo'yicha aylanini boshlaydi. Qo'llari aylanishga ko'maklashadi: bitta qo'l – devordan itaradi, ikkinchi qo'l bilan o'ziga qarab grebok (podgrebayushiye) harakatlarini bajaradi. Agarda aylanish vaqtida bosh suv sathidan yuqorida bo'lsa, suzuvchi havo olsa, bunday burilish – ochiq burilish deyiladi. Agarda suzuvchining boshi aylanish

vaqtida suv ostida bo'lsa – yopiq burilish. Aylanma harakat oyoq kaftlarini bassey devoriga qo'yilishi bilan yakunlanadi. So'ngra, devorga tayanib turgan qo'l undan uziladi va suv sathi yuqorisi bo'ylab oldinga yo'naltiriladi, bosh va yelka chizig'i suv ostiga kiradi. Qo'llar oldinga qarab cho'ziladi, panjalar birlashtiriladi, bosh qo'llar orasida bo'ladi – suzuvchi bassey devoridan itarilib suv ostida gorizontol holatda sirpanadi. Keyingi suvdan chiqish oyoqlarning harakatlari va qo'l bilan grebok (start sakrashiga o'xshab) hisobiga amalga oshiriladi.

"Mayatnik" burilishi. Sportchi krol bilan suzishda bassey devoriga bir qo'l bilan (brass yoki delfin suzishida – ikkala qo'l bilan bir vaqtda), suv sathi darajasida yoki unga yaqinda tegadi. So'ngra qo'llarini tirsak bo'g'imida bukadi va qisman biqinda bo'lgan holatni egallaydi. Oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlarida bukiladi va yonboshlagan sirt bo'yicha "mayatnik" bo'lib, aylani boshlanadi (suzuvchi go'yoki bir biqindan boshqasiga dumalaydi), bunda suzuvchi o'ziga bir qo'l bilan grebok harakatlarini bajarib, ikkinchi qo'l bilan devordan itariladi. Yelka chizig'i va bosh bu vaqtda suv sathidan yuqorida harakatlanadi, suzuvchi havo olib oladi. So'ngra u qo'lini uzib suv ustidan olib o'tadi. Aylanish oyoqlarni bassey devoriga qo'yish bilan yakunlanadi, suzuvchi to'liq suv ostiga kiradi va yana yon biqindagi holatiga qaytadi. Qo'llar oldinga qarab cho'ziladi, bosh qo'llar orasida bo'ladi va suzuvchi bassey devoridan itariladi. Itarilish vaqtida ko'krakka burilish amalga oshiriladi, suzuvchi cho'ziladi va qisqa muddatli sirpanishdan so'ng birinchi suzuvchi harakatlarni boshlaydi.

Oldinga dumalab burilish. Malakali sportchilar uchun bu ixtiyoriy usul bilan suzishda (ko'krakda krol bilan) asosiy burilish turidir. Murakkab yopiq burilishdagi devorga tegish fazasi aylanishga kirish fazasi bilan odatda almashtiriladi. Burilish shitiga yaqinlashganda sportchi avval, bir qo'li bilan grebokni yakunlaydi (qo'lini son oldida qoldiradi), keyin ikkinchi qo'li bilan. Oyoq (oyoqlari) bilan pastga urish va qo'li bilan grebokni tugatish bilan bir vaqtda bosh keskin suv ostiga kiradi, aylanish (oldinga-pastga va bir oz yonga) boshlanadi. Gavdaning yuqori qismi suv ostiga kiradi, cho'zilgan oyoqlar suv sirti bo'ylab devorga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi. Bundan so'ng suzuvchi shiddat bilan oyoqlarini tos-son bo'g'imlarida bukadi (go'yoki tizzalari bilan peshanaga tegish maqsadida). So'ngra tos gavda ketidan suv ostiga kiradi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida bukiladi va tezlanish bilan devorga

qo'yiladi. Oyoqlarni devorga qo'yilishi vaqtida suzuvchi yon bopidagi holatida bo'lib, qo'llari yuqoriga yo'naltirilgan bo'ladi. Zudlik bilan oldinga yo'nalishda tanani cho'zish va uni ko'krakda yotgan holatga burish bilan birgalikda, devordan oyoqlar bilan itarilish boshlanadi.

Chalqancha krol usulida suzishda ko'p hollarda **oddiy ochiq burtilish** foydalaniladi. Orqa bilan yotgan holatda suzuvchi qaramaqarshi yo'lda sathida basseyn devoriga tegadi. So'ngra u oyoqlarini bukadi (gruppировkalanadi) va gorizontal bo'yicha aylanini boshlaydi. Ilah suv sathidan yuqorida bo'lib, suzuvchi havo oladi. Qo'llar aylanishga yordam beradi. Faza oyoqlarni basseyn devoriga qo'yish bilan yakunlanadi. So'ngra suzuvchi yelka chizig'i va boshini suvga kiritadi va bir vaqtda qo'llarini suv ostida yuqoriga cho'zib itarila boshlaydi. So'ngra suv ostida orqa bilan sirpanib, keyinchalik oyoqlarning harakatlari va qo'l bilan grebok hisobiga suv ustiga chiqiladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Suzishni egallashdagi mashqlarini aytib bering.
2. Ko'krakda krol usuli uchun mashqlarni sanab bering.
3. Chalqancha krol usuli uchun mashqlarni sanab bering.
4. Brass usuli uchun mashqlarni sanab bering.
5. Batterflay usuli uchun mashqlarni sanab bering.

III BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Suzish texnikasini takomillashtirish.

3.1 Ko'krakda krol suzish¹⁸

- Oyoq harakatlari bilan ko'krakda yonlamasiga va chalqan-chasiga qo'l harakatlari bilan (ikkalasi oldinda; bittasi oldinda, ikkinchisi sonda; ikkalasi sonda), shuningdek, qo'llar bilan taxta ushlab suzish.

- 10-12 m ga krol oyoq harakatlari bilan sho'ng'ish, qo'llar oldinga.

D.h. - oldinga engashgan holda quruqlikda turish, qo'llarda gimnastika tayoqsachi. Yelka-bel, gavda burilishlari va son harakatlari bilan mos ravishda qo'llar bilan krol harakatlarga taqlid qilish.

- Oyoq harakatlari va bir qo'l bilan eshishlar yordamida krol suzish, ikkinchi qo'l oldinga yo'naltirilgan yoki son yonida (eshishlarni bajarayotgan qo'l tomondan yoki son yonidagi qo'l tomondan nafas olish).

- Xuddi shunday, tezlanishga urg'u berib, qo'lni olib o'tish bilan.

- Krol qo'l harakatlari va sonlar orasidagi po'kak yordamida suzish.

- Xuddi shunday, lekin qo'lni olib o'tish vaqtida qo'ltiqqa cho'tkani tekkizish vazifasi bilan. Bunda tirsak juda yuqori holatda turishi lozim.

- Xuddi shunday, eshish oxirida barmoqlarni songa tekkizish vazifasi bilan.

- Xuddi 10-mashq kabi, lekin kurakchalar bilan.

- Qo'l harakatlari bilan krol suzish (sonlar orasidagi po'kak bilan), qo'l suvdan chiqqach, uni orqaga o'tkazish (vazifa – po'kak yoki dumbaga barmoqlarni tekkazish).

- "almashtirish bilan" krol suzish. Oyoqlar uzluksiz harakatda bo'ladi. Chap qo'l bilan 3 ta eshish bajariladi (ikkinchisi oldinga uzatilgan), chap qo'l bilan 3-eshish tugashi bilanoq, qo'l harakatini ushlab oladi va o'z navbatida 3 ta eshishni bajaradi (chap qo'l suv ustidagi harakatini to'xtatib, oldinga cho'ziladi). Nafas olish eshahotganda qo'l tomonida amalga oshiriladi.

¹⁸ Alistair Brownlee and Jonatan Brownlee with Tom Fordyce, Swim, Bike, Run.

- Xuddi shunday, lekin bir qo'l eshishni bajarayotgan vaqtda, ikkinchi qo'l son yonida turadi.

- "Tirkalish" bilan krol suzish. Oyoqlar uzluksiz harakat qiladi. Bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi son yonida.

- Bosib turilgan qo'l tomonda nafas olish, so'ngra bir qo'l bilan uzun eshishni bajarish, bir vaqtning o'zida ikkinchi qo'lni suv ustidan olib o'tish. Biroz to'xtamdan so'ng qo'l harakatlari paytida (nafas olish bajariladi, lekin endi boshqa tomonda va yana qo'l holatlari o'zgartiriladi).

- Xuddi shunday, lekin suzuvchi yonboshlagan holatda, pastki qo'l kafti oldinga qaratilgan, yuqoridan son yonida. Bir qo'l bilan uzun eshish va ikkinchisi bilan suv ustida harakat qilish paytida suzuvchi ko'krak orqali boshqa yonboshga ag'dariladi.

- "Quvib o'tish" bilan krol suzish. Oyoqlar uzluksiz harakat qiladi. Qo'llar oldinga uzatilgan holatdan (panjalar bir-birlariga tegib turadi) uzun eshishni bajarish va suv ustida bir qo'l bilan harakat, panjalar bir-biriga tekkandan so'ng xuddi shu boshqa qo'l bilan va h.k.

- Boshni yuqori ko'tarib, krol suzish (iyak suv ustida).

- Xuddi shunday, lekin delfinoyoq harakatlari bilan.

- Delfinoyoq harakatlari yordamida ko'krakda va bir qo'lda krol suzish, ikkinchisi oldinga cho'zilgan, eshishni bajarayotgan qo'l tomonda nafas olish.

- Bir qo'lni songa bosib, xuddi shunday. Bosilgan qo'l tomonda nafas olish.

- Qo'llar bilan krol, oyoqlar bilan delfin harakatlar yordamida ko'krakda suzish.

- Harakat texnikasining ayrim elementlariga e'tibor berib, berilgan sur'at va tezlikda (parametrlarning doimiy qiymatlari va ularning o'zgartirilishi) ko'krakda krol suzish.

- Masofada berilgan tezlikni saqlagan holda qo'llar yordamida eng kam miqdordagi eshish bilan ko'krakda krol suzish.

- Ikki tomonda nafas olish bilan, bir nafas olishga to'g'ri keluvchi turli miqdordagi eshishlar bilan, nafasni ushlab turib, krol suzish.

- Harakatlarning turlicha o'zaro mosligida - ko'krakda olti, to'rt va ikki zarbali krol suzish.

- Murakkablashtirilgan sharoitlarda ko'krakda krol suzish: panja musht qilib tugilgan panja yelkagacha tegadi ("tirsakda suzish"),

suv yuzasida qo'llarni qo'shimcha yuklar bilan dastlabki holatga chiqarish.

- Yengillashtirilgan sharoitlarda ko'krakda krol suzish, uzun amartizatorida, ilmoq bilan (yetakchilik qiluvchi sim arqon), lastlar bilan.

3.2. Chalqanchasiga krol suzish

- Qo'llarning turli holatlarida (ikkalasi oldinda; bittasi oldinda, ikkinchisi son yonida; ikkalasi son yonida), shuningdek, qo'llarga taxta ushlab, ko'krakda, yonboshlab va chalqanchasiga oyoqlar harakatlari yordamida krol suzish.

- Oyoq harakatlari yordamida chalqanchasiga krol suzish, bir qo'l suv yuzasi bo'ylab oldinga, ikkinchisi – yuqoriga.

- Oyoq harakatlari yordamida chalqanchasiga krol suzish, bir qo'l suv yuzasi bo'ylab oldinga, ikkinchisi son yonida. Suzuvchi qarshi siltov harakatlari bilan havoda qo'l harakatlarini o'zgartiradi, bir oz to'xtamdan so'ng takrorlash.

- Chalqanchasiga krol va delfin oyoq harakatlari yordamida uzunlikka (6-8 m) sho'ng'ish, qo'llar oldinda, panjalar birga, bosh ensa bilan qo'llarda.

- Qo'l harakatlari va sonlar orasidagi po'kak yordamida chalqanchasiga krol suzish.

- Kuraklar bilan xuddi shunday.

- Krol oyoq harakatlari va songacha qo'llar bilan alohida uzun eshish yordamida chalqanchasiga suzish (ikkala qo'l bilan bir vaqtda).

- Oyoq harakatlari va bir qo'l yordamida chalqanchasiga krol suzish, boshqasi oldinda cho'zilgan yoki songa bosilgan.

- Chalqanchasiga "almashtirish" bilan krol suzish (15 va 16-mashqlardagi ko'krakda krol suzishga o'xshagan).

- Chalqanchasiga "ulanish" uchun krol suzish (ko'krakda krol suzish tashqari 15-16-mashqlarga o'xshagan).

- "Quvlab o'tish" bilan chalqanchasiga suzish (19-mashqdagi ko'krakda krol suzishga o'xshagan).

- Oyoq harakatlari yordamida delfin va bir vaqtning o'zida ikkala qo'lda eshish bilan chalqanchasiga suzish.

- Qo'l harakatlari yordamida krol, oyoqlar bilan delfin chalqanchasiga suzish.

- Bir qo'lda eshishlar yordamida krol, ikkinchisi cho'zilgan, oyoqlar bilan delfin harakat qilib, chalqanchasiga krol suzish.
- Har bir eshishdan so'ng to'g'ri qo'l bilan havo bo'ylab yelka bilan gavdaning qarama-qarshi tomonidagi suv yuzasiga panjani tekkitish bilan siltashni bajarib, tinch sur'atda ko'krakda krol suzish.
- Harakat texnikasining ayrim elementlariga diqqatni qaratib, berilgan sur'at va tezlikda (parametrlarning doimiy qiymatlari va ularning o'zlashtirilishi) chalqanchasiga krol suzish.
- Masofada berilgan tezlikni saqlab, qo'lda eng kam miqdordagi eshishlar bilan chalqanchasiga krol suzish.
- Qo'lda kurakchalar bilan chalqanchasiga krol suzish.
- Eshayotgan qo'l bilan yo'lka tortilib, chalqanchasiga krol suzish.
- Galma-gal va bir vaqtdagi harakatlarni almashtirib, chalqanchasiga krol suzish.
- Murakkablashtirilgan sharoitlarda: panja musht qilib tugilgan. Panja yelkada tegadi ("tirsakda suzish"), qo'shimcha yuklar bilan qo'llarni suv yuzasida dastlabki holatga chiqarish.
- Yengillashtirilgan sharoitlarda ko'krakda krol suzish: uzun amortizatorlarda, ilmoq bilan (liderlik qiluvchi sim arqon) lastlar bilan.

3.3. Brass

- Brass usulida ko'krakda yoki chalqancha, taxta bilan yoki taxtasiz oyoqlar yordamida suzish (qo'llar son oldida yoki oldinga cho'zilgan).
- Xuddi shunday, lekin masofada berilgan tezlikni saqlagan holda oyoqlar bilan eng kam miqdorda itarilishlar.
- Qo'llar oldinga cho'zilgan, oyoqlarning brass usulidagi harakatlari yordamida 10-12 m ga sho'ng'ish.
- Oqib kelmasdan qo'llar bilan brass usuli va oyoqlar bilan delfin harakatlarning ikki-uch jarayonini navbatma-navbat almashtirish bilan suzish.
- Qo'llar bosh orqasida, oyoqlar bilan suv tagiga tayanmasdan old holatda turib, oyoqda cheksiz brass usulida harakatlar bilan iloji boricha suvdan yuqoriroq ko'tarilish.
- Oldingi mashq, lekin suzuvchi oldinga siljiydi va sekin-asta gvdani yotiq holatga yaqinroq vaziyatga keltiradi.

- Ko'krakda yotgan holda, qo'llar son yonida, iyak suv yuzasida, oyoqlar bilan uzluksiz va keng bo'lmagan brass usulidagi harakatlar yordamida suzish.

- Oldingi mashq, lekin qo'llar oldinga cho'zilgan.

- Tizzalar jipslashgan (po'kak tizzalar orasida qisilgan), ko'krakda va chalqancha holda oyoqlar bilan brass usulida harakatlar yordamida suzish.

- Qo'lda brass usulida va oyoqlar bilan delfin uzluksiz harakatlar yordamida suzish.

- Oldingi mashq, lekin po'kaksiz, oyoqlar suv yuzasida va bo'shashgan.

- Sho'ng'ishning ikki-uch jarayoni (qo'lda oddiy eshishlar bilan) va suv yuzasidagi harakatlar jarayoni almashinib turgan holda harakatlarning o'zaro to'liq mosligida brass usuli bilan suzish.

- Oldingi mashq, lekin sho'ng'ish songacha bo'lgan uzun eshishlar bilan bajariladi.

- Harakatlarning to'liq mosligi va songacha qo'lda uzun eshishlar bilan 10-12 m ga brass usulida sho'ng'ish. Start va burilishdan so'ng gaydaning suyri holatini va suv yuzasiga chiqqanda qo'llanuvchi qo'lda uzun eshishni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

- Qo'lda ikkita eshish va oyoqlar bilan bitta eshishni moslashtirib, brass usulida suzish.

- Oyoqlar bilan ikkita eshishni va qo'lda bitta eshishni moslashtirib, brass usulida suzish.

- Harakatlarning to'liq mosligida brass usulida suzish, lekin oyoqlarning tizzadan boshlangan uzluksiz va maxsus kaltalashtirilgan harakatlari bilan.

- Oldingi mashq, lekin oyoq harakatlari texnikasining tanlangan varianti uchun oddiy brass usulida suzish bilan navbatma-navbat (25-50 m dan).

- Harakat texnikasining ayrim elementlariga diqqatni qaratib, berilgan sur'at va tezlikda (parametrlar doimiy qiymatlari va ularni o'zgartirish) brass usulida suzish.

- Masofada berilgan tezlikni saqlab, eng kam miqdordagi eshishlar bilan brass usulida suzish.

- Uzluksiz oyoq harakatlari (qo'llar oldinga cho'zilgan) va qisman zaruriy birgalikdagi harakatlarning o'zaro mosligi maromidagi qo'l harakatlarning sekin-asta jalb qilinishi yordamida brass usulida

suzish. Harakat boshida faqat panjalar, so'ngra bilaklar, keyinchalik esa, yelkalar ham jalb qilinadi.

- Tezlanish va qo'l va oyoqlarning ketma-ket moslashuvidan ularning qisman birgalikdagi moslashuviga o'tish bilan harakatlarning o'zaro mosligida brass usulida suzish.

- Yengillashtirilgan sharoitlarda brass usuli bilan suzish, uzun amortizatorda, ilmoq bilan (yetakchilik qiluvchi sim arqon) lastlar bilan.

3.4. Delfin

- Qo'llar turlicha holatda: ikkalasi oldinga uzatilgan; bittasi oldinga uzatilgan, ikkinchisi son oldida, ikkalasi son oldida bo'lganida ko'krakda va chalqancha oyoqlarning delfin harakatlari yordamida ko'krakda suzish.

- Yonlama holatda, pastki qo'l oldinga cho'zilgan, yuqoridagisi son oldida bo'lganda oyoqlarning delfin harakatlari yordamida suzish.

- Xuddi shunday, lekin ikkala qo'l son oldida. Qisqa masofalarga suzishda qo'llaniladi.

- Qo'llar oldinga cho'zilgan, bosh suv ustida bir oz ko'tarilgan (iyuk suv yuzasi sathida), oyoqlarning delfin harakatlari yordamida suzish.

- Qo'llarda taxta ushlab, oyoqlarning delfin harakatlari bilan suzish.

- Oyoqlarning delfin harakatlari yordamida 10-12 m ga sho'ng'ish.

- D.h. — oyoqlar bilan suv tagiga tayanmasdan tik holatda turish, qo'llar son oldida yoki yuqoriga uzatilgan oyoqlarning delfin harakatlari.

- Qo'llar son oldida. Oyoqlarning chalqincha harakati yordamida va ikki zarbali delfin maromda havo bo'ylab (eshmasdan), qo'llarning turli-tuman harakatlari bilan ko'krakda suzish;

- a) birinchi oyoq zarbasi bilan havo bo'ylab, o'ng qo'lni olib o'tish; ikkinchi zarba bilan qo'lni olib o'tishni tugallash va uni oldinga cho'zish; uchunchi va to'rtinchi zarbalarda qo'llarning yangi holatini saqlab qolish, mashqni chap qo'lni olib o'tish bilan takrorlash;

- b) oyoqlarning birinchi zarbasi bilan o'ng qo'lni oldinga olib o'tishni boshlash; ikkinchisi bilan qo'lni olib o'tishni tugatish va uni oldinga cho'zish; uchinchisida chap qo'lni oldinga olib o'tish, to'rtinchisida uni tugatish va qo'llarni oldinga cho'zish, keyingi to'rtta zarbaga qo'llarning yangi holatini saqlash.

c) o'ng va chap qo'lni birinchi galda navbatma-navbat orqaga d.h. ga o'tkazish.

- Sonlar orasida po'kak bilan qo'llarning delfin harakatlari yordamida suzish; nafas olish davr ora.

- Xuddi shunday, lekin po'kaksiz, oyoqlar bo'shashgan va suv yuzasida cho'zilgan.

- Qo'llar bilan delfin va oyoqlar bilan krol harakatlar yordamida suzish.

- Oyoqlar bilan delfin va qo'llar bilan kaltalashtirilgan eshishlar orqali brass usulidagi harakatlar bilan suzish.

- Oldingi mashq, lekin boshni, iyakni chapga, oldinga, o'ngga, oldinga va h.k. (har bir jarayondan so'ng) burish.

- Harakatlarning o'zaro bir zarbali mosligida oyoq zarbali bilan ikki variantda delfin suzish: birinchi variantda zarba qo'llarni suvga tushirish paytida bajariladi, ikkinchisida qo'llar bilan eshish oxirida.

- Bosh ko'tarilib, iyak suv yuzasi sathida bo'lgan holatda delfin suzish.

- Qo'l harakatlarning bir, ikki yoki uch jarayonidan so'ng nafas olish va nafas olishning turli variantlari bilan delfin suzish.

- Oyoq harakatlari va bir qo'l yordamida delfin suzish, bunda ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, ikki zarbali qo'shilgan delfin maromda, nafas olish uchun bosh eshayotgan qo'l tomonga buriladi.

- Oldingi mashq, lekin ikkinchi qo'l son yonida, nafas olish bosilgan qo'l tomonda.

- Oyoq harakatlari va qo'l harakatlari har xil uch variantning almashinib turish: ikki zarbali birgalikdagi harakatlarining o'zaro mosligi maromida chap qo'lda eshish (o'ng qo'l oldinga cho'zilgan), ikki qo'l bilan eshish, o'ng qo'l bilan eshish (chap qo'l oldinga cho'zilgan) yordamida delfin suzish.

- Oldingi mashq, lekin bir qo'l harakat qilganda, ikkinchisi son yonda cho'zilgan holda qoladi.

- Oldingi ikki mashq kabi, lekin bir turdagi eshish harakatlari soni 3-5 gacha ortadi: masalan, bir qo'lda 3 ta eshish, ikkala qo'lda 3 ta eshish, ikkinchi qo'lda 3 ta eshish.

- Ikki zarbali birgalikdagi harakatlarning o'zaro mosligi maromida delfin suzish, lekin nafas olish paytida eshish oxirida qo'llarning son oldida to'xtashi bilan; to'xtam paytida oyoqlar bilan qo'shimcha (uchinchi) zarba bajariladi va harakatlar jarayoni takrorlanadi.

- Ikki zarbali qo'shilgan delfin maromda qo'llar bilan navbatma-navbat krol eshish (orqali, qo'llar son yonida bo'lib, oyoq harakatlari yordamida delfin suzish).

- Ikki zarbali birgalikdagi harakatlarning o'zaro mosligi maromida qo'llar bilan krol va oyoqlar bilan delfin harakatlar yordamida suzish. Bir tomon (qo'llar bilan 2 ta eshish) yoki ikkala (qo'llar bilan 3 ta eshish) tomonga nafas olish bilan bajariladi.

- Harakatning o'zaro to'liq mosligida va sonlar orasida katta bo'lmagan suzish taxtasini qisib, delfin suzish.

- Xuddi shunday, lekin sonlarga panjalarni tekkizib.

- Ikki zarbali qo'shilgan harakatlarning o'zaro mosligida nafasni ushlab va qo'l harakatlarining uch jarayonidan so'ng nafas olish bilan delfin suzish.

- Berilgan sur'at va tezlikda (parametrlarning doimiy qiymatlari va ularning o'zgartirish va harakat) texnikasining ayrim elementlariga e'tiborini qaratib, delfin suzish.

- Masofada berilgan tezlikni saqlagan holda qo'lda eng kam miqdordagi eshishlar bilan delfin suzish.

- Yengillashtirilgan sharoitlarda delfincha suzish: uzun amortizatorida, ilmoq bilan (yetakchilik qiluvchi arqon) lastlar bilan.

Tumbochkadan va suvdan start berish.

- Uchish va suvga kirish paytida gavgdaga bosilgan qo'llar bilan start sakrashi; iloji boricha uzoqroqqa sakrash va sirpanishga harakat qilish.

- Xuddi shunday, lekin suvga kirish paytiga kelib, gavgdaga bosilgan qo'l keskin siltoV harakati bilan (pastdan yoki yuqoridan) oldinga cho'zilgan qo'l bilan birlashadi.

- 1-mashqdagi kabi, lekin suvga kirish paytiga kelib, ikkala qo'l siltoV harakati bilan oldinga chiqariladi.

- Yugurib kelib, hovuz devoridan suvga bosh bilan sakrash.

- Tikka harakat yo'li bo'ylab uchib chiqish bilan, suvga keskin kirib (xuddi bir nuqtaga tushgandek), suv ostida oyoqlar yordamida delfin shiddatli eshish harakatlari bilan va ko'krakda krol yoki delfin suzish harakatlariga o'tish bilan start sakrashi.

- Oldingi mashq, lekin brass usulida qo'l va oyoqlar bilan eshish va brass usulida suzish harakatlariga o'tish bilan.

- Ko'ndalang o'qqa nisbatan gavgdani 90° ga burish (yonlama holatda suvga kirish) bilan va keyinchalik suv ostida sirpanish paytida suv ostida oyoqlar yordamida delfin shiddatli eshish harakatlari bilan

chalqanchasiga o'tish orqali, suv ustiga chiqish va chalqanchasiga suzish harakatlariga o'tish bilan start sakrash.

- Uchib chiqish burchagining eng qulay chegaralarida o'rnatilgan xoda ustidan gimnastika chambalagi ichiga start sakrash.

- Start sakrash va o'tilgan masofani qayd qilish bilan harakatsiz to'liq to'xtagancha sirpanish (bosh sathida).

- Quyidagilarga urg'u berib start sakrash: a) tayyorgarlik harakatlarini tez bajarish; b) itarilishni tez bajarish; v) sakrash uzoqligi.

- Startdan buyruq bo'lgach, vaqtni qayd qilib, 15 m li masofani suzib o'tish (15 m li yo'lkada suzuvchi boshi sathida).

Burilishlar.

- Quruqlikdagi akrobatika mashqlari, ko'p marotalab haqqalashlar, bir yoki ikki oyoqda sakrashlar, baland to'siqlardan sakrash.

- Suvga o'quv sakrashlari (shu jumladan, yarim aylanishlar va oldinga va orqaga yarim buralib aylanishlar).

- Ikki tomonga burilishni bajarish.

- Oyoqni devorga qo'yib, ikkita aylanish.

- Hovuzda ko'ndalangiga suzish paytida burilishlarni bajarish.

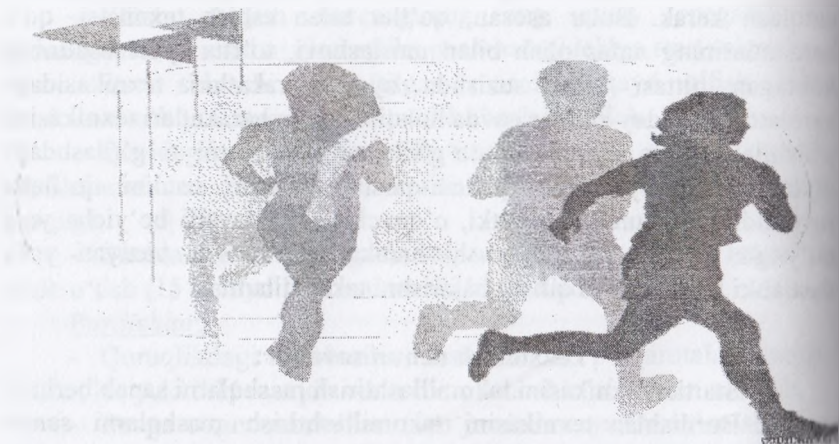
- Odatda texnikasini takomillashtirishni qo'llar bilan eshish va nafas olishni to'g'ri yo'lga qo'yishdan boshlash, so'ngra harakatlarning umumiy mosligiga o'tish tavsiya qilinadi. Bu bilan gavdaning suyirlik va vazminlik holatini, shuningdek, oyoq harakatlari texnikasini takomillashtirish bilan chambarchas bog'liqda shug'ullanish kerak. Agar texnikaning u yoki bu elementi o'zlashtirilgan bo'lsa, uni suzish paytida harakatlarning o'zaro to'la mosligida tekshirish va mustahkamlash zarur. Texnikaviy mahoratning takomillashuvi suzish texnikasining turli-tumanligi bilan chambarchas bog'liq bo'lishi lozim. Qattiq va mustahkam o'rnatilgan ortiqcha ko'nikma sportda yanada ko'proq o'sishga to'sqinlik qiladi. Yosh suzuvchilar o'ziga xos suzish harakatlarining katta xazinasiga ega bo'lishlari lozim, shuning uchun texnikani takomillashtirish sekin-asta murakkablashuvchi va o'zga-ruvchi sharoitlarda barcha yangi harakat masalalarini hal qilishning to'xtovsiz jarayonidan iborat. Odatda, texnikaviy mashqlarni muayyan majmualarga birlashtirilib, u yerda suzishning ayrim elementlari yoki elementlar bog'lamlari harakatlarning o'zaro to'la mosligidagi suzish bilan almashinib turadi. Bu mashqlar turli tezlik, turli sur'at va maromda bajariladi.

Xatolarni to'g'rilashda hammadan oldin asosiylarini, ya'ni suzish samaradorligida eng ko'p darajada namayon bo'luvchilarni aniqlash kerak. Bular asosan, qo'llar bilan eshish texnikasi, qo'l harakatlarining nafas olish bilan moslashuvi, to'rtta sport usulining a'lohida bittasi bilan suzishda oyoq harakatlari texnikasidagi xatolardir. Bunday xatolar gavda holati va oyoq harakatlari texnikasini yaxshilash bilan bir vaqtda to'g'rilanadi. Xatolarni to'g'rilashdagi qiyinchilik vaziyatlarida qarama-qarshi vazifalar usulini qo'llash foydalidir. U shundan iboratki, o'quvchiga o'z tavsifi bo'yicha yo'l qo'yilgan xatoga qarama-qarshi harakatlarni (gavda vaziyati yoki dastlabki holatni qayd qilish) bajarishni taklif qiladilar.

Tekshirish uchun savollar:

1. Startlar texnikasini takomillashtirish mashqlarni sanab bering.
2. Burilishlar texnikasini takomillashtirish mashqlarni sanab bering.
3. Ko'krakda krol suzishda takomillashtirish mashqlarni sanab bering.
4. Chalqancha krol suzishda takomillashtirish mashqlarni sanab bering.
5. Brass suzishda takomillashtirish mashqlarni sanab bering.
6. Batterflay suzishda takomillashtirish mashqlarni sanab bering.

IV BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI



4.1. Texnikaviy tayyorgarlikni nazorat qilish¹⁹

Sport tayyorgarligining dastlabki bosqichida suyrilik (sirpanish uzunligi), suzuvchanlik (qo'llar yuqoriga cho'zilgan to'liq nafas olgan holda suvga tik holatda muvozanat paytidagi suv sathi), suvni him qilish (ekspert baholash), suzishning barcha usullari: a) faqat oyoqlar yordamida, b) faqat qo'llar yordamida, c) harakatlarning o'zaro to'liq mosligida suzish texnikasi baholanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida suzish texnikasini tahlil qilishda suv usti va suv osti videotasviri va musobaqa tezligidagi sur'at va qadamni baholashni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Eshish harakatlarining samaradorligi va tejamliligini baholash uchun oshib boruvchi tezlik va eshishlar soni va yurak urishi tezligini qayd qilish bilan 3 x 50-100 m. li test sinovlarini bajarish.

Oshib boruvchi tezlik bilan 3 x 50 m. li test sinovida erkin uslubda suzib o'tishda sur'at va qadamni hisoblash

Vaqt, sek	Jarayonlar soni	Tomir urish tezligi, ur/daq	Tezlik, m/s	Sur'at, j/daq	Qadam, m
37,0	16	138	1,351	25,4	3.13
31,0	19	156	1,613	36,8	2,63
27,0	24	174	1,852	53,3	2.08

¹⁹ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

Test natijalari bo'yicha ikkita chizma chiziladi. Birinchi chizmada suzish tezligi sur'at qiymatlari qarshisida, ikkinchisida, tomir urushlari tezligi qiymatlari qarshisida qo'yiladi. So'ngra ikkala chizmada to'g'ri chizmalar shunday o'tkaziladiki, bunda nuqtalardan chetlanishlar eng kam miqdorda bo'ladi. Birinchi chizmada to'g'ri chiziqning og'ishi qancha katta bo'lsa, texnika samaradorligi shuncha yuqori bo'ladi (sur'atning kam miqdorda oshishiga tezlikning ortishiga erishiladi). Ikkinchi chizmada, to'g'ri chiziqning og'ishi qancha katta bo'lsa, texnika tejamliligi shuncha yuqori bo'ladi (tomir urishi kam miqdorda oshishi hisobiga tezlikning ortishiga erishiladi). Yanada aniqroq qiymatlari olish uchun hovuz devoridan itarilgach, qiprinish hisobiga masofaning bir bo'lagini o'tishdagi uzunlik va vaqtga tuzatishlar kiritish yoki masofa bo'lagi o'rtasida 10 ta jarayon vaqti bo'yicha jadallikni aniqlash mumkin.

4.2. Quruqlikda umumiy jismoniy tayyorgarlik

Suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi suzishning o'ziga xosligini ba'zi bir hisobga olishlar bilan sportchi organizmiga har tomonlama jamlangan ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilgan. U quyidagi masalalarni yechishga imkon beradi:

- Sportchi organizmini har tomonlama rivojlantirish, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillikni rivojlantirish darajasini oshirish va bu sifatlar asosida yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan funksional baza yaratish;



- Suzuvchilarning sog'lomlashtirish, chiniqtirish, harakat o'zgarishlariga immunitet hosil qilish;

- Maxsus mashg'ulot yuklanmalarini kamaytirilishi davrlarida qo'llaniladigan mashqlar tavsifini o'zgartirish orqali faol dam olish bilan ta'minlash;

- Sportchilarning irodaviy tayyorgarlik darajasini qo'shimcha yaratiladigan qiyinchiliklarning ular tomonidan yengilishi orqali oshirish.

- Mashg'ulotning ko'p yillik jarayonida bu masalalarning maqsadga yo'naltirilib hal qilish suzuvchi-atletikachi sportchilarning muayyan turini yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalariga quyidagilar kiradi:

- Siljishning har xil turlari (oddiy yurish va yugurish, shuningdek, yonlamasiga, orqa bilan oldinga, qo'llarning turli harakatlari bilan, yarim cho'kkalab va boshqa yurish va yugurishlar);

- Kross tayyorgarligi (1 va 2-yil o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun unchalik o'nqir-cho'nqir bo'lmagan joy bo'ylab mo'tadil sur'atda yugurish – 30 daq gacha, 3 va 4-yil guruhlari uchun yugurish bilan almashingan holda – 1 soatgacha);

- Umumrivojlantirish va akrobatik mashqlar (predmetsiz, sherik bilan, tayanish va osilib turish bilan);

- Ochiq havodagi sport o'yinlari, estafetalar, umumrivojlantiruvchi mashqlar.

- Umumiy va har tomonlama kuch tayyorgarliganing vosita va usullari, egiluvchanlik va epcillikni rivojlantirishda qo'llaniladigan quruqlikdagi mashqlar tegishli bo'limlarda tasvirlangan.

4.3. Chigil yozish mashqlari

O'z ichiga panjalar, bilaklar, qo'llar, yelka-bel silkitishlarni olgan harakatlar; qo'llar bilan bo'shashgan siltash va aylanma harakatlar; orqa mushaklarni bo'shashtirib, gavgani eshish va aylantirish; oyoqlarni bo'shashtirish, nafas olishni tinchlantirish mashqlari va boshq.



To'pni otgandan so'ng qo'l mushaklarining to'liq bo'shashi zarurligiga shug'ullanuvchilarning diqqatini qaratilsa, to'p bilan mashqlar samarali bo'ladi.

To'ldirma to'pni sherikka bosh orqasidan otish. Otgandan so'ng qo'llar mutlaqo bo'sh bo'lib, qamchi kabi pastga tushishi kerakligiga alohida e'tibor berish zarur.

Basketbol to'pini yerga urib olib borish. Koptokni har bir zarbadan so'ng oldiniga panja, so'ngra esa, yelkadan boshlab butun qo'l to'liq bo'shashishi kerakligiga alohida e'tibor berish zarur.

Sakramachoqda sakrash. Oyoq itarilgandan so'ng oldiniga oyoq panjasi, so'ngra esa, sonidan boshlab butun oyoq to'liq bo'shashishi kerakligiga e'tibor qaratish zarur.

Turgan (o'tirgan yoki yotgan) holda chuqur nafas olish va ayrim mushak va mushak guruhlariga 4 soniyalik zo'r berish. Nafas chiqarishda mushaklarni bo'shashtirish.

Chalqancha yotnag holda tizzada bukilgan oyoq panjalari bilan tirilib turiladi. Nafas olishda uni ushlab turib, tizzalarni 6-8 s ga qattiq qisish.

Sekin-asta nafas chiqarib, tizzalarni "tushirib yuborish".

Tikka turib, nafas olish, qo'llarni bosh ustidan yuqori ko'tarish, nafas chiqarib, ularni pastga "tashlash", bo'shashish.

Tikka turib, qo'llarni yuqori ko'tarish, panjalarni musht qilib, 6-8 s ga qisish, so'ngra bo'shashtirib "tashlash".

Yelka va bilaklar mushaklarini 6-8 s davomida izometrik tarang qilish, so'ngra bo'shashtirib, oldin bilak, so'ngra yelkani "tashlash".

Bo'yin mushaklarini 4-6 s ga tarang qilish, so'ngra ularni bo'shashtirib, boshni "tashlash".

D.h. - a.t.t.: 1) gavgani oldinga egish, qo'llar yonga, qo'l, yelka-bel mushaklarini qattiq tarang qilish, barmoqlarni musht qilish; 2) qo'l va yelka-bel mushaklari tarangligini kamaytirish; 3) ularni bo'shashtirish (qo'llar "tushib ketadi"); 4) dastlabki holatni qabul qilish.

D.h. - yerda o'tirgan holda, oyoqlar oldinga, gavda orqasiga qo'llar bilan tayanish: 1) egilish va bir vaqtning o'zida butun gavda mushaklarini qattiq tarang torttirish; 2) sekin-asta mushaklarni bo'shashtirish; 3) dastlabki holatga qaytish.

D.h. - a.t.t.: 1) o'ng (chap) oyoqni oldinga tashlash, egilish, qo'llar orqada, barmoqlar qattiq musht qilib tugilgan; 2) qo'l, yelka-bel mushaklarini bo'shashtirish (qo'llar "tushib ketadi"); 3) mushaklarning bo'shashgan holatini his qilish va dastlabki holatni his qilish.

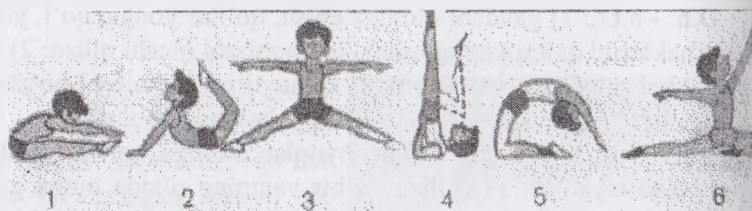
D.h. - a.t.t.: 1) mushaklarni qattiq tarang torttirib, qo'llarni yelkaga bukish; 2) qo'llarni yuqoriga ko'tarish (ularning mushaklari taranglashgan); 3) mushaklarni bo'shashtirib, bilak va panjalarni "tushirib yuborish". 4) yelka-bel mushaklarini bo'shashtirib, qo'llarni "tushirib yuborish".

D.h. - a.t.t.: 1) gavdani oldinga eshish, o'ng qo'lni kuchli taranglashtirib, yon tomonga uzatish, bir vaqtning o'zida chap qo'l mushaklarini bo'shashtirish; 2) mushaklarni kuchli taranglashtirib, chap qo'lni yon tomonga uzatish, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushaklarini kuchli taranglashtirib, o'ng qo'lni yon tomonga bo'shashtirish va uni pastga tushirish; dastlabki holatga qaytish.

Lovitskiy tomonidan ishlab chiqilgan bo'shashtirish mashqlari majmuini o'z ichiga quyidagi usullarni oladi: dastlab mushaklarni kuchli taranglashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi, so'ngra taranglashish darajasi gavdaning ushlab turilgan qismi og'irligini aniq his qilguncha kamaytiradi, undan keyin gavdaning bu qismi uning og'irligi ta'sirida "tushib ketish" bilan birgalikda mushaklarining to'liq bo'shashi amalga oshiriladi.

Mushaklarni bo'shashtirishga o'rgatishning keyingi bosqichida mushaklarni kuchli taranglashtirishdan ularni bo'shashtirishni sekin-asta o'tishni amalga oshiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Yakunlovchi bosqichda mushaklarni bo'shashtiruvchi yanada murakkabroq mashqlarga o'tilib, bunda ba'zi bir mushaklarning ixtiyoriy bo'shashi bilan bir vaqtning o'zida boshqalarning ixtiyoriy bo'shashi birgalikda bo'ladi.

4.4. Akrobatika mashqlari

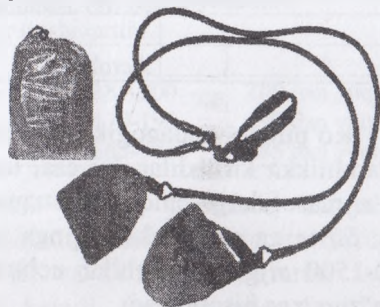


Mashqlar xavfsizlikni ta'minlash bilan bajariladi. Tizzalarga tayanib turgan yoki yotgan holatda egilib, yon tomonlarga dumalash; orqa va old tomonga dumalashlar. Guruh bo'lib oldinga umbaloq oshish; odimlab kelib oldinga umbaloq oshish; oldinga ikkita umbaloq oshish. Chalqanchasiga yotib ko'prik holatiga o'tish. Yarim shpagat

Ko'krakda turish. Guruh bo'lib orqa va oldinga umbaloq oshish. Yelkadan umbaloq oshish. Oldinga uzun umbaloq oshish. Oldinga ketma-ket bir nechta umbaloq oshish. Egilib yotgan holatda yon tomonlarga, oldinga va orqaga umbaloq oshish; egilib va tizzada bukilgan oyoq panjalarini mahkam ushlab oldinga va orqaga dumalash ("elektropoyezd dugasi"). Boshga va qo'llarga tayanib, oyoqlarni osmonga ko'tarish. Orqaga egilish bilan ko'priklar holati (yordam bilan). Qo'llarga tayanish bilan shpagat holati.

4.5. Chidamlilikni rivojlantirishning vosita va usullari

Sportning sikllik turlarida sportchilarning mashg'ulot yuklanmalarini mashg'ulot ta'sirining ahamiyatli yo'nalishdagi 5 ta zonaga bo'lish qabul qilingan. Yuklanmalarni chegaralashning asosiy mezon bo'lib, bajariladigan mashqlarning shartli birliklarda ifodalangan (birlik qilib kislorod iste'moli ning individual maksimumi qiymati qabul qilinadi) nisbiy quvvati hisoblanadi. Biokimy va fiziologik parametrlar, xususan, qondagi sut kislotasi darajasi, tomir urish tezligi va boshqalardan qo'shimcha foydalaniladi. Uslubiy nuqtai nazardan bolalar sport suzish maktabi sharoitlarida chidamlilik turlariga qarab ish tutish maqsadga muvofiqdir. Pedagogik tasniflash asosan, tibbiy-biologik tasnifga mos keladi (1-jadval), lekin sportcha suzishning yosh guruhlar uchun mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi. Chunonchi, mashqlarning davomiyligi 10 s dan kam bo'lganda va amaliyotda ularni davomiyligi 25-30 s gacha bo'lgan mashqlar bilan birlashtiriladi. Shuning uchun V zonani yanada aniqroq qilib, aralash alaktat-glikolitik deb atash kerak.



Hovuzdagi mashg'ulot jarayonida ko'pchilik biokimyoviy va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchashning imkoniyati yo'q. Lekin ish quvvati va uni bajarishning chegaraviy vaqti juda uzviy o'zaro bog'langan bo'lib, bu esa, masofa bo'laklaridagi vaqt, jadallik va tomir urishi tezligini qayd qilishga asoslangan holda yuklanmalarning ahamiyatli yo'nalishi to'g'risida hukm chiqarish imkonini beradi.

Mashqning u yoki bu zonaga tegishli ekanligiga suzib o'tiladigan masofaga qaraganda, yuklanma davomiyligi ko'proq darajada ta'sir qiladi. Masalan, yaqin masofaga suzuvchi krolchi 50 m ni 25 s va undan tezroq suzib o'tsa, unda bu yuklanma V zonaga tegishli bo'ladi; brasschi qizlar 50 m ni 45 s da suzib o'tishi, IV zona yuklanmasi bo'ladi.

1-jadval

Suzishdagi mashg'ulot yuklanmalari zonolari

Zona	Mashg'ulot ta'sirining yo'nalganligi	Pedagogik tasnif
V	Aralash alaktat – glikolitik.	Tezlikning rivojlanish.
IV	Glikolitik – anaerob.	Glikolitik – anaerob tavsifidagi ishga chidamlilik
III	Aerob ustunlikda	Asosiy chidamlilik – 2
II		
I	Aerob	Asosiy chidamlilik – 1

Ko'pincha pedagogik tasnifdagi IV zona mashqlarini maxsus chidamlilikka kiritadilar, bu esa, unchalik to'g'ri emas. Ular 100 va 200 m masofalarga chiquvchi suzuvchilar uchun maxsus hisoblanadi, lekin 50 m ga chiquvchi yaqinga suzuvchilar, o'rta va uzoq masofa (800-1500 m)ga suzuvchilar uchun glikolitik-anaerob yo'nalishdagi ish o'ziga xos hisoblanadi.

2-jadvalda parametrlarning o'rtacha qiymatlari ko'rsatilgan bo'lib, ular bo'yicha suzishdagi mashg'ulot mashqlari tasniflanadi. Tomir urishi mezonlari yoshga bog'liq bo'ladi: 3-jadvalda turli yosh guruhlaridagi suzuvchilar uchun tomir urishi tartibining taxminiy qiymatlari keltirilgan.

Shuni qayd qilish lozimki, 2 va 3-jadvallardagi parametrlarning o'rta hisobda olingan bo'lib, yuklanma zonasini aniqlashda shug'ullanuvchilarning sport malakasi darajasi, jinsi va yoshini hisobga olish lozim. Yuqori malakali sportchilar, masalan, kislorod iste'molining eng yuqori darajasini 2-3 marta uzoqroq ushlab tura oladilar, ularda ANAB darajasidagi shuning chegaraviy davomiyligi ham yuqoridir. Mos ravishda ulardagi zona chegaralari 2-jadvalda keltirilganidan farq qilishi mumkin, ularni individual tarzda belgilagan ma'qul. Tomir urishi tartibini aniqlashga YuQTning individual eng yuqori miqdori qandaydir darajada ta'sir ko'rsatadi.

2-jadval

**Mashg'ulot yuklanmasi zonasini aniqlovchi parametrlarning
o'rtacha qiymati**

Zonalar	Ishning chegaraviy vaqti	Tomir urishi tartibi	Sut kislotasi darajasi, <i>m. mol/l</i>	Masofaning taxminiy uzunligi, <i>m</i>
V	30 s dan kam	Tomir urishi hisobga olinmaydi	Hisobga olinmaydi	10-50
IV	0,5-4,5 <i>daq</i>	4	9 va undan yuqori	50-400
III	4,5-15 <i>daq</i>	3	6-8	400-1200
II	15-30 <i>daq</i>	2	4-5	1200-2000
I	30 <i>daq</i> dan ortiq	1-2	4 dan kam	2000 dan ortiq

3-jadval

Tomir urish tartibi uchun YuQT (*ur/daq*) qiymatlari

Yoshi	Tomir urishi tartibi			
	1	2	3	4
9-11	155-170	170-185	185-200	200 dan yuqori
12-13	156-160	160-170	170-190	190 dan yuqori
14-15	140-150	150-165	165-185	185 dan yuqori

Keyingi paytlarda yuklanmani yanada yaxshiroq darajalash bo'yicha tavsiyalar paydo bo'la boshladi. Bunda, odatda, ko'rsatilgan besh zonadan (hammadan oldin III va IV) ba'zi birlarini ayrim zonachalariga bo'lish haqida so'z ketadi. Bu shu bilan bog'liqlik, bunda har bir energiya manbai uchun chegaraviy vaqt bo'yicha chegaralar bo'lib, ular doirasida uning metabolik unumdorlik eng yuqori darajalarga yetadi. Mashqni bajarish vaqti oshganda quvvat biroz pasayadi, lekin uning sig'imi, ya'ni berilgan mexanizm tomonidan ishlab chiqilgan energiyani umumiy miqdori ortadi.

Bunday bo'lish yuqori toifali suzuvchilar uchun to'g'ridan-to'g'ri fiziologik va biokimyoviy o'lchovlar sharti bilan ma'noga egadir, chunki parametrlarning chegaraviy qiymatlariga mutaxassislik (yuqin masofaga suzuvchilar uzoq masofaga suzuvchi) va shaylik darajasi qandaydir darajada ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, zonachalarni hisobga olgan holda turli sportchilar uchun yillik jarayondagi yuklanmalarni rejalashtirish bo'yicha starlicha asoslangan tavsiyalar hali yo'q. Shuning uchun ushbu dasturda an'anaviy 5 zonali tasnifdan foydalaniladi.

Mashqlarning umumiy tavsifi V zona (ta'sirning aralash alaktat-glikolitik yo'nalishi)

Davomiyligi 3-4 s. bo'lgan mashqlarda energiya hisobi alaktat-anaerob mexanizmining eng yuqori quvvatiga erishiladi va 6-8 s. gacha ushlab turiladi. Davomiyligi 10 s. gacha bo'lgan ish paytida bu tizim energiyaning asosiy ta'minlovchi bo'lib qolaveradi, lekin alaktat tizimi sig'imi birinchi darajaga chiqib oladi (T: S. kreatin fosfat va ATF zaxiralari). Mashq davomiyligi oshishi bilan sut kislotasi darajasi oshib boradi, aloktat fosfagen tizimi ahamiyatliligi esa, sekin-asta pasayadi. Ushbu zona mashqlari tezlik sifatлари (10,15,25 m. li masofalarni bir marotaba va takroriy suzib o'tish) va tezlikka chidamlilik (TCH)ni rivojlantirish uchun qo'llanilishi mumkin. Odatda, bu zona uchun tomir urishi tezligi hisobga olinmaydi. TCHni rivojlantirish uchun takrorlashlar soni 2 dan 16 gacha bo'lganda 10 dan 25 m gacha masofalardan, to'xtamlari 1-2 daq bo'lgan bir, ikki yoki uch takroriy ishda esa, 50 m gacha masofalardan foydalaniladi. Yosh suzuvchilarda TCHni rivojlantirishni eshish harakatlari sur'ati va qadamini majburiy nazorat qilish bilan o'tkazish tavsiya qilinadi.

Zona (ta'sirning glikolitik-anaerob yo'nalishi)²⁰

Ish davomiyligi 0,5 dan 4,5 gacha bo'lgan mashqlar asosiy anaerob glikoliz hisobiga bajariladi, bunda 1 daq gacha yetakchi omil bo'lib, uning quvvati (sut kislotasining to'planish tezligi), undan yuqo-risida – sig'im (to'plangan diktatning umumiy miqdori) hisoblanadi. Mos ravishda “glikolizning eng yuqori darajasi” va “laktat tolerantlik” zonachalarni ajratish mumkin.

Anaerob-glikolitik tavsifdagi ishga chidamlilikni (AGU) rivojlantirishi suzuvchilarni tayyorlash tizimida asosiy bo'g'in hisoblanadi va energiya ta'minoti anaerob-glikolitik mexanizmi quvvati va sig'imining oshishiga, toliqishning rivojlanishiga qarab suzish harakatlari sur'ati va qadamining qulay nisbatlarini saqlab qolishga bo'lgan qobiliyatni oshirishga yo'naltirilgan. Mashqlar IV tomir urishi tartibida bajariladi.

AGUni rivojlantirishning asosi bo'lib, musobaqa sharoitlarida qisqa va o'rta masofalar (75-400 m) da harakatlarning o'zaro to'liq

²⁰ Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier.

mosligila tanlangan yo'lda, shuningdek, "maydalangan" seriyalar deb atalishi takroriy oraliqli suzish ko'rinishidagi, ishchi masofalarni suzib o'tish vaqti 1,5-3 marta ortiq bo'lgan, dam olish oraliqlarida ega qisqa masofalar (50-100 m) dagi oraliq mashg'ulotning yuqori samarali ("tezkor") usullarida suzish hisoblanadi. Uzoq masofaga suzuvchilar uchun bu 1-3 x (4-6 x 100) 5-20 s to'xtamli, 1-3 x (4 x 150) 5-10 s to'xtami bo'lgan turdagi seriyalar bo'lib, seriyalar orasidagi dam olish 5-10 daq.

O'rta va uzoq masofaga suzuvchilar uchun bu 1-2 x (3-4 x 100) yoki 4-8 x 50 5-15 s to'xtami, 1-5 x (4 x 25) 5-10 s to'xtami, 2-4 x (4 x 50) 5-15 s to'xtami bilan turdagi seriyalar bo'lib, seriyalar orasidagi dam olish 3-7 daq.

Kichik hajmdagi "maydalangan" seriyali turdagi mashqlarni qizlar uchun 12-13 yosh, o'g'il bolalar uchun 13-14 yoshdan boshlab mashg'ulotlarga kiritish mumkin. 8-11 yoshdagi yosh suzuvchilar uchun AGUn rivojlantirishning asosiy shakli – 50-100 m li masofadagi musobaqalar, shuningdek, "qisqa" seriyalar (25-50 m li 4-6 bo'lak yoki 100 m li 2-4 bo'lak)ni suzib o'tish hisoblanadi.

Zona (ta'sirining aralash aerob-anaerob yo'nalishi)

4 dan 15 daq gacha bo'lgan ish aerob kabi glikolitik-anaerob jarayonlarining ham bir vaqtda safarbar qilinishi bilan ro'y beradi va aralash zonaga ajralib chiqadi. Mashqlarni yanada yaxshiroq taqsimlash uchun ikki, ya'ni anaerob-aerob (4 dan 8 daq gacha) va aerob-anaerob (8-15 daq) kichik zonalarga ajratish mumkin.

Bu turdagi ish anaerob-glikolitik jarayonining unumdorligi yuqori darajada bo'lgan paytda aerob imkoniyatlarining eng yuqori yoki cho'qqisiga yaqin kuchlanishini talab qiladi. Suzishda bu turdagi ishga chidamlilikka "asosiy chidamlilik" (ACH-2) atamasi berilgan.

Yurak mushaki va tashqi nafas olish a'zolarining yuqori quvvati va chidamliligi ACH-2 ning asosi bo'lib hisoblanadi. Bu III tomir urish tartibidagi ishdir. Prepubertat yoshidagi yosh sportchilarda ACH-2 ning rivojlanish vositalari kross yugurish va juda o'nqir-cho'nqir joylar bo'ylab chang'i poyogalari bo'lish mumkin. 13-14 yoshdan boshlab, ACH-2 ning asosiy rivojlanishi shakli suzish tayyorgarligi bo'lib qoladi. Ko'krakda krol suzish va harakatlarning o'zaro to'liq mosligida tanlangan usuldagi mashqlardan foydalaniladi. Suzishda ACH-2 ni rivojlantirish 3, 5, 7, 9 jarayonlardan so'ng nafas olish bilan

bo'ladigan "gipoksik" mashg'ulot ko'rinishidagi eng yuqori darajadagi kuchlanishni safarbar qilishi o'rta va uzoq masofalar (200-800 m) dagi takroriy mashg'ulot bilan; 25-200 m masofalarda oraliq mashg'ulotlar ko'rinishida bajariluvchi 2-6 x (300-600 m) li masofaviy oraliq mashqlardan foydalanish orqali o'tkaziladi.

8-11 yoshli bolalarda eng yuqori aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun qisqa va o'rta masofalar (25-100 m) ni qo'llash to'g'ri keladi, chunki ular bundan uzoqroq masofalarda suzish texnikasini mustahkam ushlab turishga hali qodir emaslar. Yoshi kattalashgan sari suzishning umumiy hajmidagi takroriy oraliq mashqlar, to'xtamli mashg'ulotning jadal varianti, shu jumladan, qattiq tartib (III tomir urish tartibi, seriyalarda masofalar orasidagi dam olish to'xtamlari 5-20 s) da bajariluvchi mashqlarning ulushi ortib boradi. III tomir urishi tartibidagi mashqlar yosh sportchilarda mashqlarni bajarishdagi, ayniqsa, "gipoksik" variantdagi anaerob-glikolitik unumdorlik ham oshishiga muayyan darajada imkon beradi.

Shu bilan bir vaqtda o'smirlar bilan III tomir urishi tartibida ishlashda ehtiyotkorlik talab etiladi, chunki bunday yuklanmalarning katta hajmi ularda yurak mushaklari tizimi va markaziy asab tizimining haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi.

Yosh suzuvchilarda eng yuqori aerob imkoniyatlarni oshirishning samarali vositasi bo'lib, suzish tezligining pog'onama-pog'on ortishi bilan o'rta masofalarda bajariladigan oraliqli seriyalar hisoblanadi.

Masalan: 16 x 100 m li ko'rinishida: 3 x 100 s eng yuqorisidan 50% jadallik bilan + 3 x 100 60-70% jadallik bilan + 1 x 200 70-75% + jadallik bilan + 3 x 100 75-80% jadallik bilan + 3 x 100 s 80-85% jadallik bilan + 3 x 100 85-90% jadallik bilan. Shuni nazarda tutish kerakki, ish quvvatining sekin-asta oshib borishi MPKga erishishning eng muhim sharti hisoblanadi. Shuning uchun ACh-2 ni rivojlantirish uchun mashg'ulot seriyalarini bajarish bu oraliq seriyalarni bajarish jarayonida masofada suzish tezligini ushlab turish va hatto biroz oshirishda, shuningdek, III tomir urishi tartibida o'rta va uzun masofalarni suzib o'tishda uslubiy qoida hisoblanadi. Shunday qilib, funksional tayyorgarlik masalalari bilan bir paytda taktik tayyorgarlik masalalari – fiziologiya nuqtai nazaridan uzun va o'rta masofalarni suzib o'tishning (bir tekis yoki sekin-asta ortib boruvchi tezlikda) eng qulay variantini ishlab chiqish hal qilinadi.

II zona (ta'sirning aerob ustunlikdagi yo'nalishi)

II zona yuklanmalari aerob ustunlikdagi yo'nalishiga ega bo'lib, taxminan anaerob almashinuvi boshlanishi yoki biroz yuqoriroq darajada joylashgan. Chegaraviy ishning o'rtacha davomiyligi 15-30 *daq* atrofida turadi (oxirgi qiymati taxminan ANAB darajasiga mos keladi). Kattaroq prepubertat va pubertat yoshdagi yosh sportchilarda uzoq muddati igsha aerob chidamlilikni rivojlantirish (asosiy chidamlilik – 1, ACh-1), I va II tomir urish tartibida bajariluvchi suzish va boshqa siklik mashqlar (yugurish, eshkak eshish, chang'i poygasi)dan foydalanish bilan o'tkaziladi. Shuningdek, ochiq havodagi sport o'yinlari hamda mashqlar soni, takrorlashlar soni va judallilikni sekin-asta oshirish bilan bo'ladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar majmun ham ACh-1 ni rivojlantirish vositalari bo'lishi mumkin. UJT vositalari 12-13 yoshgacha bo'lgan qizlar va 13-14 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar bilan ishlashda ACh-1ni rivojlantirish uchun yetarlicha samarali hisoblanadi. Suzish vositalari bilan ACh-1ni rivojlantirishda 800 dan 2000 *m* gacha bo'lgan masofalardagi bir tekis masofaviy va o'zgaruvchan masofali usullarni, I va II tomir urish tartiblaridagi o'rtacha masofalarda bo'lgani kabi qisqa masofalar (50-600 *m*)dagi past jadallilik oraliq mashg'ulotdan ham foydalaniladi. Bunday ish mushaklar kapillyarlashuvini oshiradi, mushak tolalari darajasi ("to'qimalarning nafas olish")dagi almashinuv jarayonlarini takomillashtiradi, ANABning oshishiga imkon beradi. Bu 8-11 yoshli yosh sportchilar mashg'ulotining asosiy shaklidir. Ushbu yosh guruhidagi sportchilar ACh-1ni rivojlantirish mashqlarini masofalar orasida katta oraliqni dam olishlar (30-40 dan 60 gacha va undan ko'proq soniya) bilan bajaradilar, bu esa, suzish texnikasi ustida samarali ishlash imkonini beradi. Kattaroq yoshlarda (12 yosh va kattaroq) dam olish oraliqlari sekin-asta qisqarib boradi. ACh-1ni rivojlantirishdagi ishning asosiy hajmi ko'krakda krol suzish, shuningdek, chalqanchasiga krol va brass usulida suzish, harakatlarning o'zaro to'liq mosligidagi kabi oyoq va qo'llar yordamida suzish bilan bajariladi. ACh-1 MPK darajadagi ishga chidamlilik (asosiy chidamlilik – 2)ni rivojlantirish uchun zamin hisoblanadi.

I zona (ta'sirning aerob yo'nalishi).

I zona yuklanmalari sof aerob yo'nalishiga ega bo'lib, anaerob almashinuvi boshlanish darajasidan pastda turadi. Chegaraviy uzluksiz ish davomiyligi 30 *daq* dan ko'proqni tashkil qiladi. Bu zonadagi ish

uzoq vaqt (3 soat va undan ko'proq) bajarilishi mumkin, chunki jadalligi katta emas. Bu zona yuklanmalari mashg'ulotining dastlabki bosqichlarida chidamlilik asosini yaratish maqsadida, qolgan vaqtda esa, kompensatorli suzish sifatida qo'llaniladi. Uzoq masofaga suzuvchilar va marafonchi suzuvchilar mashg'ulotida (ochiq suvda) bu yuklanmalar muhim ahamiyatga egadir. Boshlanishdan oldingi tezliklar zonasida uzoq muddatli jadalligi kam ishga bo'lgan aerob chidamlilikni rivojlantirish I tomir urishi tartibida bajariluvchi siklik mashqlar (suzish, yugurish, sportcha yurish, eshkak eshish, chang'i poygasi)dan foydalanish bilan o'tkaziladi. Shuningdek, umuman ularning harakatlantiruvchi zichligini sekin-asta oshirish sharti bilan mashg'ulot darslari, ochiq havodagi sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmui ham aerob chidamlilikni rivojlantirish vositalari bo'lish mumkin. Aerob chidamlilikni rivojlantirishda suzish vositalari sifatida 2000 dan 5000 m gacha. Masofalardagi bir tekis masofaviy va o'zgaruvchan masofaviy usullar, I tomir urishi tartibidagi o'rta masofalarda bo'lgani kabi qisqa masofalar (400-1000 m)-da ham jadalligi kam oraliqli mashg'ulotdan foydalanadilar. Bunday ish mushaklarning kapillyarlashuvini oshiradi, mushak tolalari darajasini ("to'qimalarning nafas olish")dagi almashinuv jarayonlarini takomillashtiradi va ANABning oshishiga imkon beradi. Yosh kattalashgan sari yosh suzuvchilarda jismoniy va texnikaviy tayyorgarlik o'zgarganligi sababli, chidamlilikning ayrim turlarini rivojlantirishda foydalaniladigan mashg'ulot vositalari ham muayyan darajada o'zgarishlari lozim. Bu hammadan oldin bir xildagi tomir urish tartiblari doirasida foydalaniladigan mashg'ulot masofalari uzunligiga harakatlarning o'zaro to'liq mosligi va elementlar bo'yicha suzish hajmlari nisbatiga tegishlidir.

Tekshirish uchun savollari:

- 1) Chidamlilikni rivojlantirish vosita va usullarini aytib bering
- 2) Mashqlarni qisqacha tavsiflab bering:
 - a) V zona uchun (ta'sirning aralash alaktat-glikolitik yo'nalishi).
 - b) IV zona uchun (ta'sirning glikolitik anaerob yo'nalishi).
 - c) III zona uchun (ta'sirning aralash ajrob-anaerob yo'nalishi).
 - d) II zona uchun (ta'sirning aerob ustunligidagi yo'nalishi).
 - e) I zona uchun (ta'sirning aerob yo'nalishi).

4.6. Psixologik tayyorgarlik



Psixologik tayyorgarlik deganda, psixologik-pedagogik tadbirlar va hayotiga mos sharoitlar majmui tushinilib, ular mashg'ulot va musobaqalarda qatnashish masalalarni muvaffaqiyatli hal qilishni ta'minlovchi ruhiy vazifalar, jarayonlar. Shaxsning holati va xususiyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan.

"Psixologik tayyorgarlik"

tushunchasi ikki tasnifni o'z ichiga olgan: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport takomillashuvi butun jarayoni davomida jismoniy, texnikaviy va taktik tayyorgarliklarning birligida olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal qilinadi:

- axloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- sport jamoasini va guruhning psixologik muhitini shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- idrok qilish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "zamon va makonni his qilish" va boshqa shunday idrok qilishning maxsuslashtirilgan turlarini takomillashtirish;
- diqqatni, uning turg'unligi, bir yerga to'planganligi, taqsimlash va yo'naltirilishini rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish;
- o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Axloqiy sifatlarni tarbiyalash. Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnikaviy taktik harakatlarni takomillashtirish bilan barobar uning fe'l-atvori va shaxsiy sifatlariga ta'sir qilish o'ta muhimdir. Sportchini mustaqil o'qish, madaniyat, bilimdonlik darajasini oshirishga doimo yo'naltirib turish kerak. Mashg'ulot jarayonining borishi va musobaqalarda jamoa yordamida inibiy ko'rinishlarni xushmuomalalik bilan bartaraf qilib, shaxsiy sifatlarni shakllantirishga ketma-ket ta'sir qilish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Mashg'ulot darslari va musobaqalarda chuqur jamoachilik tuyg'usi, o'rtoqlarcha o'zaro munosabat, birdamlik yaxshi psixologik muhitning zaruriy shartlaridir.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Irodaviy harakatlarning maqsad va mavzulari sportchining dunyoqarashi, qat'iy ishonchi va axloqiy yo'l-yo'riqlari bilan aniqlaganda sportchining irodaviy sifatlari barqaror namoyon bo'ladi. Katta irodaviy kuch talab qiluvchi oshirilgan qiyinchilikdagi mashqlar irodaviy sifatlarni maqsadga yo'naltirib tarbiyalashga imkon beradi.

Botirlik va qat'iylikni tarbiyalash uchun bajarilishi ma'lum tavsif qilish va qo'rquv hissini yengish bilan bog'liq mashqlardan foydalanish lozim.

Maqsadga intilish va tirishqoqlik sportchilarda mashg'ulot jarayoniga, sport turi texnikasi va taktikasini egallashning muhimligiga jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatning shakllanishi bilan tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqishni rag'batlantirish uchun mashg'ulot jarayonida his-hayajonga to'la oshirilgan murakkablikdagi mashqlarni qo'llash foydali bo'lib, ularning bajarilishini nazorat qilish kerak.

Matonat va o'zini tuta bilish – salbiy his-hayajonli holatlar (haddan tashqari ta'sirchanlik va tajovuzkorlik)ni yengishda namoyon bo'luvchi nihoyatda muhim sifatlardir. Bu sifatlarni tarbiyalash uchun mashg'ulotlarga anchagina charchash va og'riqni his qilishni yuzaga keltiruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda to'satdan o'zgaruvchi holatlari bo'lgan murakkab vaziyatlar ishlab chiqiladi va bunda sportchining bu sharoitlarda o'zini yo'qotmasligi, salbiy his-hayajonini bosib, o'z harakatlarini boshqarishga erishiladi.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot va musobaqa faoliyatidagi ijod va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni o'tkazish yo'li bilan tarbiyalanadi. Bunda sportchilarga maqsadga erishish uchun yangi va kutilmagan harakatlardan foydalanish, mustaqil qaror qabul qilish taklif qilinadi.

Intizomlilik o'z majburiyatlarini bajarishga halol yondashish, tartibli va ishonchlikda ifodalanadi.

Idrok qilish jarayonlarining rivojlanishi. Har qanday vaziyatda yo'l topish mahorati – sportchining eng muhim sifati. U zamon va makonda o'zi kabi raqib harakatlarini idrok qilishga ko'p darajada bog'liqdir. Buning asosida nozik mushak harakat sezgilari va harakatlarning o'zaro mosligi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi diqqatning rivojlanishiga, ya'ni uning hajmi, jadalligi, barqarorligi,

taqimlanish va boshqa narsaga yo'naltirilishiga ko'p darajada bog'liqdir. Murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarda sportchi ko'p miqdordagi turli ta'sirlarni idrok qiladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Sportchilar shu bilan birga eng muhim detallarda diqqatni hajmlash (to'plash)ni bilishlari lozim. Bu diqqatning jadalligiga kiradi, turli chalg'itishlarga va chalg'ituvchi omillar ta'siriga qarshi tura bilishi diqqatning barqarorligidan darak beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy tavsifini aniqlaydi va murakkabligi bo'yicha turli holatlarni ko'rsatuvchi musobaqa mashqlari yordamida rivojlanadi. Bunda sportchining diqqati raqibning taktik mo'ljalini bilib olish va uning harakatlaridagi yuz berishi mumkin bo'lgan jarayonlarni oldin ko'ra bilish, mahoratiga, hal qiluvchi lahzalarni belgilab, murakkab vaziyatlarda yo'l topish va uni to'g'ri baholash mahoratiga qaratiladi. Yuqori malakali sportchi oqilona qarorlarni tezlik bilan topishni va muayyan sport vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlardan foydalanishni bilishi lozim.

O'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sport o'z his-hayajonli holatlarini boshqarish bilan uning sport mahoratining o'lishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim lahza va ko'rinishlariga ijobiy va salbiy munosabat his-hayajon bilan kechib, ular sportchi tomonidan g'arazli va beg'araz qiyinchiliklarni bartaraf qilinishni yoki yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. His-hayajonli holatlarning jadalligi musobaqalarning ahamiyatlilikligi va mas'uliyatiga bo'g'liq bo'ladi.

4.7. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik

Bo'lajak musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida quriladi va quyidagi muayyan masalalarni yechishga yo'naltiriladi:

- sportchilarning bo'lajak musobaqalarning ahamiyatlilikligini anglab yetish;
- bo'lajak musobaqalar sharoitlari xususiyatlari (vaqti, o'tkazilish joyi)ni o'rganish;
- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, hozirga paytda ularning va o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorlanish;

- bo'lajak musobaqada g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qat'iy ishonchining shakllanishi;

- bo'lajak musobaqalardan yuzaga kelgan salbiy his-tuyg'ularni yeng'ish, tetik his-tuyg'u holatini yaratish. Birinchi to'rt masala raqib to'g'risida iloji boricha ko'proq ma'lumot to'plash va ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal qilinadi. Raqib to'g'risida hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchilarning imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy bo'lajak musobaqa rejasini tayyorlaydi va o'quv-mashg'ulot darslarida uni amalga oshirishni ishlab chiqiladi va iker-chikirlarigacha aniqlanadi.

Beshinchi masalani hal qilish uchun quyidagi uslubiy yo'llardan foydalanish mumkin:

- Sportchi tomonidan salbiy his-tuyg'ularni o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini quvvatlash yordamida ongli ravishda bosib qo'yish;

- Sportchilarning individual xususiyatlari va ularning his-tuyg'u holatlariga bog'liq ravishda chigil yozish vosita va usullaridan maqsadga muvofiq foydalanish;

- Autogen va ruhiy boshqaruv mashg'ulotlari vosita va usullaridan foydalanish.

Tekshirish uchun savol va vazifalari:

1. Axloqiy sifatlarni tarbiyalash to'g'risida so'zlab bering.
2. Sport jamoasining shakllanishi to'g'risida so'zlab bering.
3. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash to'g'risida so'zlab bering.
4. Maqsadga intiluvchanlik va qat'iyatlik nima?
5. Matonat va dadillik to'g'risida so'zlab bering.
6. Tashabbuskorlik va intizomlilik to'g'risida so'zlab bering.
7. Diqqat-e'tiborni rivojlantirish haqida nimalarni so'zlab bera olasiz?
8. Taktik fikrlashni rivojlantirish to'g'risida so'zlab bering.
9. O'z his-tuyg'ularini boshqarishi qobiliyatini rivojlantirish to'g'risida so'zlab bering.

Texnika va taktikalarni o'rganish va mukammal darajaga yetkazish²¹

Agar charchamagan holatda o'rganish jarayoni ketayotgan bo'lsa, u qoniqarli natijalarga olib kelayotganiga ishonch hosil qilish uchun ma'lum muddat berilishi lozim. shoshma-shosharlik bilan o'tkazilgan darslar oqibatida kutilgan natijalardan ko'ra ko'proq

²¹ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy

qatolar kelib chiqishi mumkin. Oldin o'rganilgan bilimlar o'rta va maksimal quvvatda amaliyotda qo'llab ko'rilishi kerak. aniqlikni namoyish etish uchun maqsadlar belgilanishi, takroriy mashqlar oralig'ida o'zini tiklab olish uchun etarlicha vaqt ajratilishi lozim va bu bilan charchoq sabab harakatlarda kamchiliklar kelib chiqishining oldini olish mumkin bo'ladi.

4.8. Tezlikni oshirish

Keyingi o'rinda tezlikni yaxshilovchi mashg'ulot stimulyatorlari rejalashtiriladi. Ular qisqa muddatli (13 bo'limga qarang) va har bir suzish orasida to'liq tiklanib olish uchun vaqt berilishi lozim.

Har bir takroriy jarayonda paydo bo'luvchi har qanday charchoq mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi. "Sprintlar" bilan mashg'ulot bosqichini tugatishning an'anaviy amaliyoti fiziologik jihatdan noto'g'ridir, sababi odatda, tana tezlikni oshirish uchun talab qilinadigan hajmni yig'ib berishga qodir emas. Tezlik bilan ishlash mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida amalga oshgani ma'qulroqdir.

4.9. Kuchni oshirish



Keyingi o'rinda tezlik va kuchni talab qiluvchi mashqlar inobatga olinishi lozim. Har bir takroriy mashq orasidagi tanaffus oralig'i tezlik omilining muhimligidan kelib chiqadi. Takrorlashlar orasida to'liq tiklanishni talab qiluvchi, intervalli mashg'ulotlar jismoniy holat komponenti uchun eng afzal mashg'ulot shaklidir. Kuchning qo'llanilishi usulga bog'liq bo'lganligi uchun ham, zararli charchoqning hujumidan chetga chiqish lozim.

Muayyan quvvatni oshirish²²

Mashg'ulotlar orasida muayyan kuch bir necha maksimal urinishlar (past takrorlashlar yuqori kuchlanish bilan birgalikda) namolash musobaqalari orasidagi deyarli to'liq tiklanishlar bilan birgalikda eng zo'r rivojlantiriladigan jihatlardan biridir. Suzish uchun talab qilinadigan kuch maksimal suzish harakatlari orqali erishiladi. Mashg'ulotlar davrida yoki ungacha qo'shimcha mashqlar (ya'ni, masalan, og'irlik bilan)ni bajarish tavsiya qilinmaydi. Qo'shimcha mashqlar odatda, hovuzdan tashqaridagi mashg'ulot yig'inlarida yoki

²² Alan Lynn. Swimming: Technique, Training, Competition Strategy.

asosiy mashg'ulotlardan keyin kun tartibiga kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Hamda ulardan o'ttirilgan charchoq suzish mashg'ulotlariga xalaqit qilmasligi lozim. Anjomlar kabi to'siqlar bunga qarshilik qilishi mumkin, biroq har bir harakat prinsin bo'yicha amalga oshirilishi shart.

Mushaklar chidamliligini oshirish

Mushaklar chidamliligi ikki bosqichda namoyon qilinadi. Takrorlashning birinchi martasi o'rtacha hajmdagi takroriy harakatlarni o'rtacha kuchlanish bilan birga qamrab olishi kerak, so'ngra hajm ko'proq sondagi takrorlashinlarga o'rtacha qarshilik bilan ko'tarilishi lozim. Takrorlashlar va qarshiliklar musobaqa va har bir individual shaxsning jismoniy holat komponentlari ehtiyojlariga bog'liq.

Yuqori-intensiv aerobik chidamlilikni oshirish

Mashg'ulotdagi aerobik chidamlilik mashqning birinchi darajasi eng qiyini bo'lishi shart. Bu esa odatda, maksimal aerobik sig'im, VO_2 maksimum yoki me'yoridan ortiq mashg'ulotlar bilan bog'lanadi (batafsil ma'lumot uchun 13 bo'limga qarang).

Kichik-intensiv aerobik chidamlilikni rivojlantirish

Qolgan chidamlilik mashqlari o'rta kuchlanishda bo'lishi lozim, bundan maqsad mashg'ulotni pasaytirishni boshlab berishidir.

Tiklanish dastlabki holatga qayish dasturi

Mashg'ulot yig'ini tiklanish yoki suzishni to'xtatish dasturini o'z ichiga olishi shart. Mashq kuchlanishi kamaytiriladi va mashg'ulotning muayyan tabiati ham pasayishi mumkin. Ushbu mashg'ulot turi sportchilarga amaliyot muhitini qisman tiklangani holda va kelgusi mashg'ulotgacha qiziqish hamda motivatsiyani ta'minlash uchun pozitiv istak bilan tark etish imkonini beradi.

Yuqoridagi mashg'ulot ketma-ketligi dastlabki o'quv jarayonda alohida e'tiborni, o'rta jadallikning eng yuqori cho'qqisini va so'ngida chidamlilik ustuvorligini ko'rsatadi. Har bir mashg'ulot yig'inida barcha elementlar ham qo'llanilavermaydi, ammo ular tanlab olingach, mashg'ulot qismlari albatta, ushbu dastur ketma-ketligiga ko'ra joylashtirilishi lozim. 75 – rasmda mashg'ulot rejasi namunasini ko'rsatilgan bo'lib, u potensial mashg'ulot mashqlarini to'g'ri ketma-ketlikda namoyon qiladi. Buni qo'llab, mashg'ulot yig'inini yozayotgan mahalda bajarilishi kerak bo'lgan mashqlar yonida eslatmalar qo'yilishi shart.

O'zining eng oddiy shaklida, mashg'ulot faqatgina bir segmentdan iborat, ya'ni masalan, uzoq masofaga suzuvchi sportchi 10,000 m ni yolg'iz o'zi vaqt bo'yicha suzib o'tadi. Mashg'ulotda qaysi bir komponentlar qo'llab-quvvatlanishi individual suzuvchining ehtiyojlaridan kelib chiqadi (15-bo'limga qarang).

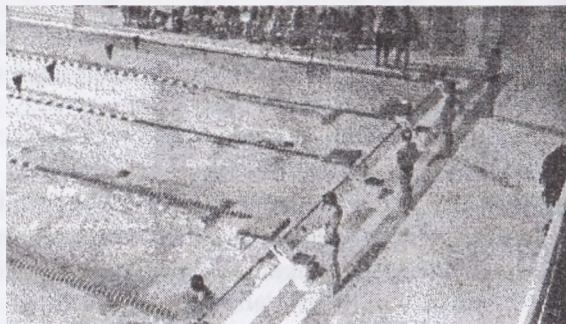
Mashg'ulot kuchlanishi qanchalik katta bo'lsa, standard vaqt oralig'ida mashg'ulot hajmi shunchalik kam bo'ladi. Mashg'ulot elementlarining yuklamasi ortgani sari, qayta oldingi holatiga qaytish ham ortib borishni taqozo qiladi. Psixologik uslublar va boshqaruvchilik harakatlarining namoyishi rivojlanishi kabi boshqa sohalaridagi ko'rsatmalar uchun tiklanib olish oraliqlarining qo'llanilishi mashg'ulot-vaqti sarflanishida yuqori samaradorlikni taqdim qilishda inobatga olinishi kerak. Mashg'ulot davomiyligi mashg'ulot stimulyatorlari intensivligiga teskari proporsionaldir. Katta miqdordagi energiya zaxiralardan foydalanish imkoniyati mavjudligi va tananing holdan toydiruvchi charchoqni keltirib chiqarmay turib faollik darajasini o'rnatish olish qobiliyati sababli, past-intensiv mashqlar ko'p vaqt talab qilishi mumkin.

Mashg'ulot qanchalik kuchli va zo'riqishli bo'lsa, uning tashkiliy jarayoni shunchalik oddiyroq bo'lishi talab qilinadi. Ushbu tashkiliy jarayon mashg'ulot mazmuni e'lon qilinganda va unga kirishgunga qadar suzuvchiga ma'lum bo'lgan taqdirda, takomillashirilishi mumkin. Sportchilar oldindan, rejada nimalar belgilanganidan xabardor bo'lsalargina, mashg'ulotlar bosqichlarida o'z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon qilishga qodir bo'ladi. Mashg'ulot bosqichining umumiy yuklamasi og'irroq va kuchliroq bo'lsa, keyingi bosqich shunga yarasha yengilroq bo'lishi lozim. Hajm va intensivlik borasida mashg'ulotlarni o'zgartirib turish, rejalashtirishning keng tarqalgan prinsiplaridan biridir. Amaliy mashg'ulot mazmunining yakuniy hal qiluvchi ta'limi, ayni paytda mashg'ulotda qo'llanilishi kerak. Mashg'ulot davomida charchagan sportchining texnikalari yomonlashadi va uning chiqishlari mutanosibligi kamayadi. Texnika va namoyishlar yomonlashuvi yuz berganda, u shunday bir darajaga yetishi mumkinki, bunda davomiy qatnashuvlar hech bir natija bermay qo'yadi; o'ta kuchli charchoq bilan natijalar yanada samarasiz bo'ladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Texnikaviy tayyorgarlikni aytib bering.
2. Quruqlikda umumiy jismoniy tayyorgarlikni aytib bering.
3. Chigil yozish mashqlarini aytib bering.
4. Akrobatika mashqlarini aytib bering.

V BOB. MUSOBAQA TASHKIL ETISH ASOSLARI.²³



Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib, raqiblarning harakatini tartibga solishda katta ro'l o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini ob'yektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarni maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport hozirgi ko'rinishda bir qator o'ziga xos xususiyatlariga ega:

1) Sport musobaqalar faoliyatida, raqobat darajasini ketma-ket yutuqlarga bo'lgan talablarni ortib borishi, sport musobaqalarining tizimiga asoslanib, tashkil etiladi (yuqori ringga quyi musobaqalarda qatnashganlar qo'yiladi yoki pastdan yuqoriga).

2) Musobaqada bevosita bajariladigan harakatlarning, boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baholash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o'tkazishining umumiy me'yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustahkamlanadi.

3) Musobaqalashuvchilarni xatti-harakatlari noantagonistik raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va h.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Yuqori sport natijasi, sportni shu kundagi rivojlanishida inson imkoniyatlarini etaloni bo'lib hisoblanadi. Ularga taqqoslab har bir inson o'zining sport natijalarini solishtirib ko'rishi mumkin va shunga

²³ Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier.

asoslanib, natijalarni yaxshilashni rejalashtirishi mumkin. Yuqoridagilardan sport natijalarini etalonlik va rag'batlantiruvchi ro'li yaqqol ko'rinadi.

Sport natijalari har doim ko'p omillik hodisadir (bu esa ko'pgina sabablarga bog'liq). Jamiyatdagi sport natijalari taraqqiyotiga ta'sir etuvchi omillar bo'lib hisoblanadi.

1) Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.

2) Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga, tahlil etilishiga va material - texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3) Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq.

Sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchidan - musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchidan - sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'ysunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyatini rivojlanishida, har xil yakkama-yakka kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rish yo'llari aniqlana boshlandi. Hozirgi kunda sportda bu yo'nalishni ko'p sohasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib, sport mashg'ulotlarini ham o'z ichiga oladi.

Uchinchidan - sport musobaqalari sportchining jismoniy taktik-texnik imkoniyatlarini, zaxiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini aniqlashda "Poligon" bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun faqat musobaqa vaqtida psixologik qarama-qarshiliklarni yengish uchun raqobatchilik hosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik tuzulmasi aniqlanadi. Musobaqalar tizimi o'z ichiga bir qator ofitsial va rasmiy bo'lmagan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan alohida shakl sifatida tashkil qiladi. Bular ma'lum tartibda o'zining masshtabi, ahamiyati, sportchini tayyorlash bosqichlari va boshqa sharoitlariga qarab bo'linadi.

Musobaqalarda asosiy o'rinlarni absolyut birinchiliklar (shaxsiy va jamoa) dunyo va olimpiada o'yinlari ham egallaydi. Bunday asosiy muqsadga yo'naltirilgan musobaqalar sportchini tayyorlashga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shunga ko'ra, mashg'ulotning ayrim

bosqichlari rejalashtiriladi, yuqori sport natijalarga optimal ravishda tayyorlash vaqti va boshqalar aniqlanadi. Boshqa ko'pgina musobaqalar tayyorgarlik uchun o'tkaziladi. Sport mashg'ulotlarini umumiy vaqtidan 10-15% musobaqa vaqtini aniqlaydi.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini ob'yektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsatilishini ta'minlash hamda tartibga solishdir. Bu bu qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo'lgan talabga nisbatan (dastlabki va rasmiy musobaqalarda) faoliyatini tashkil qilishga.

2. Musobaqa o'tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, shart-sharoiti va yutuqlarini baholash yo'llarini tartiblashtirish, ma'lum qoidalar hamda musobaqani umum me'yorlari bilan mustahkamlanadi.

3. Musobaqalashuvchilarning xulqini va o'zini tutish tartibiga ham bog'liq.

Sport musobaqalari – his-hayajon holatidagi ko'rinishda bo'lib, hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazish uchun o'zining uslubiy xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqalarni talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va b.q.) holda ham tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Odatda, eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko'pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek, ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, jamlash, tayyorlash yoki nazorat xarakteriga ega bo'lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

Musobaqa o'tkazishning u yoki bu usuli musobaqa oldinga qo'yilgan vazifa, musobaqa yakunlanishi lozim bo'lgan muddat,

sportchilar (jamoalar) soni, ularning sport tayyorgarligi, o'quv ishlab chiqarishda bandligi va xududiy joylashganligi, qatnashchilar bellashuvini o'tkazish uchun zarur bo'lgan joylar (maydon) miqdori hamda albatta, mablag' bilan ta'minlanishiga qarab belgilanadi.

Sport musobaqalari pedagogik, sport, uslubiy va ijtimoiy siyosiy vazifalarni echishga yaqindan yordam beradi.

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati haqida gapirmasa ham bo'ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jamiyonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki, sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi. Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi.

Malakali suzuvchilarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi ham tig'iz bo'ladi. Yiliga musobaqalar soni 25-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo'ladi.

O'z mohiyatiga ko'ra, asosiy hisoblangan mashqlarning yakuniy muqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 1-4 marta, sport o'yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo, sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (haftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'tkaziladi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;

- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashishi;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

- vaqtni u yerdan bu yerga kuchish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.



Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral

darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob'yektiv ravishda solishtiriladi.

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin o'rta borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rta egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda, g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini bilan belgilanadi:

-noantagonistik (do'stona) raqobat (musobaqalar qoidalarini) doirasida bellashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog'liq bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quvidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish;
- raqib va sheriklarning yurishturishi;
- o'z ahvolining dinamikasi;
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish;
- fikran asosiy qarorni qabul qilish;
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliyatining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy tahlili.

Bu yerda tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Startning samaradorligi (dastlabki 7.5 metrni suzib o'tish vaqti);
2. Startdan masofaviy suzishga o'tish chog'idagi tezlik (m/s);
3. Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
4. Masofaviy suzishda burilishga o'tishdagi tezlik;
- 5-6. Burilishning samaradorligi (15 metrni suzib o'tish vaqti bo'yicha, ya'ni 7.5 m burilish shitigacha va 7.5 daqiqadan keyin);
7. Burilishdan masofaviy suzishga o'tishdagi tezlik (m/s);
8. Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);
9. Masofaviy suzishdan finishga o'tishdagi tezlik (m/s);
10. Finishning samaradorligi (oxirgi 7.5 m masofani suzib o'tish vaqti bo'yicha).

Tekshirish uchun savollar:

1. Nima uchun keyingi paytlarda (30-40 yil ichida) ayniqsa, qattiq charchatib qo'ymaydigan bellashuvlar bilan bog'liq sport turlarida musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa, kengayib ketdi?

2. Sport yil davomida o'zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ulardagi qiyinchilikni asta-sekin o'sib borishini kuzating.

3. O'zingizning musobaqa faoliyatingiz tuzilishidagi tarkibiy qismlarni tasvirlab bering (nimalardan iborat).

4. Musobaqa faoliyati jarayonida o'z harakat taktikangizni o'zgartirganmisiz? Agar o'zgartirgan bo'lsangiz nima uchun har bir holatdagi sababini aniqlashga harakat qiling.

VI BOB. SPORT MASHG'ULOTINING UMUMIY ASOSLARI²⁴

Sportchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib borilib, ular bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM), maxsuslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari (MOZBO'M), yuqori sport mahorati maktablari (YuSMM), shuningdek, sport ixtisosligidagi maktab-internatlar (SIMI) va oliy o'quv yurtlarini sport-pedagogik takomillashtirish kurslariga bo'linadi.

Sport maktablari ishi aniq mo'ljallangan masalalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan. BO'SM har tomonlama rivojlangan yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlashni amalga oshirib, ularning sog'lig'i va har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi instruktorlar va hakamlar tayyorlashni olib boradilar; uslubiy markaz hisoblanadilar va umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy-sport ishlarini tashkil qilishiga ko'rsatadilar.

Maxsuslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari oldida bu masalalardan tashqari yana bittasi turadi respublika terma jamoasini to'ldirish. Bu masala MOZBO'M uchun asosiy hisoblanib, ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

YuSMM masalalari quyidagilar hisoblanadi:

- sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlar, xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlash;

- murabbiy va o'qituvchilar tarkibi ishi amaliyoti uchun sport mashg'ulotlarining ilg'or usullarini ishlab chiqish, takomillashtirish va joriy qilish;

- BO'SM, MOZBO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlari o'quv mashg'ulot ishlarida izchillikning amalga oshirilishi;

- Shahar, viloyat, respublikada o'quv mashg'ulot ishi ustidan uslubiy rahbarlik. Sport maktabida sportchilarning muntazam mashg'ulotlari ancha vaqt zaxirasini talab qiladi. Bu muammoni hal qilish maqsadida sport yo'nalishidagi umumta'lim maktab-internatlar yaratiladi. SIMIning asosiy vazifasi sportchilarni tayyorlash.

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhlarini ajratadilar: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yil o'qitish), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yil o'qitish), sport-takomillashuvi guruhleri (3 yil o'qitish) va yuqori sport mahorati (3 yil va undan ortiq).

BO'SM bo'limlari tayyorgarlikning boshlang'ich guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot

²⁴ Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competetion Strategy.

guruhlari bitiruvchilarini yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lgan hollarda va ularning sportda yanada o'sishlari uchun zarur sharoitlar mavjud bo'lganda BO'SMda sport takomillashuvi guruhlari yaratilishi mumkin. Sport takomillashuvi guruhlarining ochilishi tassarrufida berilgan BO'SM bo'lgan yuqori turuvchi tashkilotlar qarori bilan amalga oshiriladi.

Maxsuslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhlari yaratiladi. Bu guruhlardan tashqari MOZBO'M da yuqori sport mahorati guruhlari yaratilishi mumkin.

Yuqori sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari yaratiladi, lekin ayrim hollarda YuSMMda o'quv-mashg'ulot guruhlari yaratilishi mumkin, xuddi shunday vaziyat oliy o'quv yurtlariga ham taalluqlidir.

Sport ixtisosligidagi maktab-internatlarning sport turlari bo'yicha bo'limlari mashg'ulotlarga ancha qobiliyatli, umumta'lim maktablarining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli bitirgan, BO'SMda muayyan tayyorgarlik ko'rgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi namoyon qilgan bolalar va o'smirlarni tanlov asosida tuziladi. SIMda o'quv-mashg'ulot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari yaratiladi.

Barcha turdagi sport maktablari uchun yagona dastur tashkiliy tuzilmani boshlang'ich tayyorgarlik guruhidan to yuqori sport mahorati guruhigacha bo'lgan yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining ilmiy-uslubiy tizimi bilan qo'shib olib borish imkonini beradi.

Turli darajadagi sport maktablarida zaxiralar tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

- bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash ketma-ketligida vazifalar, vositalar va usullarning qat'iy meros bo'lib qolishi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining og'ishmay ortib borishi ular orasida nisbatan doimo o'zgarib turadi: yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi ko'payib boradi (mashg'ulot yuklanmasi umumiy hajmiga nisbatan) va mos ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi kamayadi;

- mashg'ulot yuklanmalari hajmi va jadalligining merosi bo'lib qolishi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning og'ishmay o'sishi.

- texnik-taktik harakatlarga o'rgatishning sport maktablari dasturlari doirasidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan qo'shib olib borilishi.

- yosh sportchilar bilan ko'p yillik ishlash jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklanmalarini qo'llashda sekin-astalik qoidalariga qat'iy rioya qilish.

Sportsilarning ko'p yillik tayyorgarligini to'g'ri tashkil qilish va sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini birgalikda baholashni majburiy hisobga olgandagina bu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishi mumkin bo'ladi.

BO'SM va MOZBO'Mda o'quv-mashg'ulot darslarning asosiy shakllari quyidagilar hisoblanadi:

- jadval bo'yicha nazariy va amaliy guruhliy darslar;
- individual reja bo'yicha mashg'ulotlar va uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlar, kinogramma va sport musobaqalarini tomosha qilish;
- tassarrufida shu sport maktabi bo'lgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlari kalendar rejasiga asosan, sport va match musobaqalarida qatnashish.

O'quvchilarning yil bo'yi o'quv mashg'ulotlari va faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida yozgi va qishki ta'til davrida sport maktablarida sport-sog'lomlashtirish oromgoxlari tashkil qilindi.

Sport-sog'lomlashtirish tayyorgarligi (SST). Sport-sog'lomlashtirish tayyorgarligiga sport bilan shug'ullanishni xohlagan va tibbiy qarshiligi bo'lmagan (shifokorning yozma ruxsatnomasiga ega bo'lgan) barcha shaxslar qo'yiladi.

Bosqichning davomiyligi chegaralanmagan bo'lib, sport maktabidagi butun mashg'ulotlar davrini o'z ichiga oladi. SST guruhlarida har tomonlama, ayniqsa, sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tayyorgarlik va suzish texnikasi asoslarini egallashga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- sog'liqni mustahkamlash va chiniqish;
- jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni yo'qotish;
- suzishning hayotiy zarur bo'lgan ko'nikmasini egallash;
- suzishning barcha usullari texnika asoslari va harakat ko'nikmalarining keng doirasini o'rgatish;
- jismoniy sifatlar (chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, kuch va harakatlar o'zaro mosligi imkoniyatlari)ni rivojlantirish;
- turg'un qiziqish, suzish mashg'ulotlari va sog'lom hayot tarziga qiziqishni shakllantirish;
- axloq-odob va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlari (BT). Bosqichga sport bilan shug'ullanishini xohlagan va tibbiy qarshiligi bo'lmagan (shifokorning yozma ruxsatnomasiga ega bo'lgan) barcha shaxslar qabul qilinadi. Agar xohlovchilar soni to'ldirish rejasi ortib ketsa, sport maktabining murrabbiylar kengashi harakat qobiliyatlari qiziqish va gavda tuzilishi xususiyatlarinig suzish talablariga mos kelishini birgalikda baholash asosida BT va gavda yo'nalishi to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin. Bosqich davomiyligi 2-3 yil. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va tanlangan sport turi texnika asoslarini egallash, sport mutaxassisligini tanlash va tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichiga o'tish uchun nazorat me'yorlarini bajarish amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- sog'liqni mustahkamlash va chiniqish;
- jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni yo'qotish;
- suzish mashg'ulotlariga iloji boricha juda ko'p miqdordagi bolalar va o'smirlarni jalb qilish, ularda qiziqish va muntazam sport mashg'ulotlari va sog'lom hayot tarziga qiziqishni shakllantirish;
- suzishning hayotiy zarur bo'lgan ko'nikmasini egallash;
- suzishning barcha usullari texnika asoslari va harakat ko'nikmalarining keng doirasini o'rgatish;
- bolalarning har tomonlama jismoniy tayyor bo'lishni egallab olishlari: aerob chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, kuch va harakatlar o'zaro mosligi imkoniyatlari)ni rivojlantirish;
- axloq-odob va irodaviy sifatlarni tarbiyalash, sport tavsifining shakllanishi;
- morfologik mezon va harakat qobiliyati asosida sport borasida iste'dodli bolalarni izlash.

O'quv-mashg'ulot (O'M) guruhlari sportcha suzishda qobiliyatini namoyon etgan, bir yildan kam bo'lmagan zarurlik bo'yicha qabul me'yorlarini bajargan sog'lom va amaliy jihatdan sog'lom bolalar orasidan tanlov asosida shakllanadi. Bosqich davomiyligi 4-5 yil. Bu bosqichda o'qish yillari bo'yicha ko'chish o'quvchilarning umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha nazorat-ko'chish normativlarini bajarish sharti bilan amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- axloq-odob va irodaviy sifatlarni tarbiyalash, sport tavsifining shakllanishi;
- morfologik mezon va harakat qobiliyati asosida sport borasida iste'dodli bolalarni izlash;

- jismoniy tayyor bo'lishidagi kamchiliklarni yo'qotish;
- suzishning barcha usullari texnikasini egallab olish va takomillashtirish;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyor bo'lish darajasining rejali oshirilish: aerob chidamlilikning rivojlanishiga urg'u bergan holda asosiy jismoniy sifatlarni o'zaro mos takomillashtirish;

- maqsadga yo'naltirilgan ko'p yillik sport tayyorgarligiga qiziqishning shakllanishi, aqliy, ruhiy va taktik tayyorgarlikning boshlanishi;

- bosqich oxirida qisqa yoki uzoq masofalarga yugurishga moyillikni aniqlash;

- jismoniy, axloq-odob va irodaviy sifatlarni tarbiyalash, zararli odatlar va huquqbuzarliklarning oldini olish.

Sport takomillashuvi bosqichi (ST). Guruh o'quv-mashg'ulot guruhlarida tayyorgarlik bosqichini muvaffaqiyatli o'tgan va sport ustasi nomzodiga sport razryadini bajargan sportchilardan shakllanadi. Bosqich davomiyligi 3 yil. Bu bosqichda o'quv yillari bo'yicha ko'chish sport ko'rsatkichlari o'sishining ijobiy o'zgarish sur'ati shartlari bilan amalga oshiriladi. Ushbu va keyingi bosqichlarda sportchilar tayyorgarligi individual reja asosida boradi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- yuqori yutuqli zamonaviy sportga xos bo'lgan yuklanmalarni egallash;

- maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish va funksional tayyor bo'lishning yuqori darajasi va sportga qiziqishni qo'llab-quvvatlash;

- kuch, texnik-taktik, ruhiy va individuallashtirish;

- sog'liqni asrash.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida saralash tanlovidan o'ta olmagan o'quvchilar sport-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlarni davom ettirishlari mumkin.

Tayyorgarlikning barcha bosqichlaridan o'tgan, bitiruv normativlarini topshirgan o'quvchilar sport maktablari bitiruvchilari hisoblanadi. BO'SM bitiruvchilariga jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, sport natijalari va yanada jismoniy takomillashuv uchun tavsiyalar ko'rsatilgan karta va sinov daftarchasi beriladi. MOZBO'M bitiruvchilariga bundan tashqari, sportga tayyor bo'lish darajasi ko'rsatilgan bitiruv guvohnomasi ham beriladi.

O'quv guruhlarini to'plash sport mahorati shakllanishida yoshga oid qonuniyatlarini hisobga olgan holda yillik tayyorgarlikning ilmiy asoslangan tizimiga asoslangan. Shug'ullanuvchilarni keyin guruh-

larga o'tkazish va mashg'ulot va musobaqa yuklanmalarining ortishi darslar muddati, umumiy va maxsus jismoniy tayyor bo'lish darajasi, sog'-nosog'lik, sport natijalari darajasiga bog'liq bo'ladi.

4-jadvalda o'quv-mashg'ulot ishining tavsiya etilgan tartibi va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar keltirilgan. Eng kam yosh faqat sport maktabiga va o'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish uchun ko'rsatilgan ("Me'yoriy-huquqiy asoslarning VII bo'limiga mos ravishda o'quv-mashg'ulot bosqichiga bir yildan kam bo'lmagan tayyorgarlikdan o'tgan sportchilar qabul qilinadi").

SST – sport - sog'lomlashtirish guruhlaridagi shug'ullanuvchilar yoshi 6 dan 17 gacha. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan sport mashg'ulotlarini o'tkazish haqidagi qarorni sog'liqni saqlash organi ruxsati bilan ta'sis etuvchi qabul qiladi.

4-jadval

O'quv-mashg'ulot ish tartibi va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar

Bosqich nomi	O'qitish yili	Qabul qilinuvchi eng kam yosh	Guruhdagi o'quvchilarning eng ko'p miqdori	Haftalik o'quv soatlariining eng ko'p miqdori	Sport yili oxiriga kelib jismoniy, texnikaviy va sport tayyorgarligiga bo'lgan talablar
SST	Barchasi	6	15	6	UJT va MJT bo'yicha normativlarni bajarish
BT	1 yil gacha	7	13	6	UJT va texnikaviy tayyorgarlik bo'yicha normativlarni bajarish
	1 yildan ortiq		14	9	
UM	2 yilgacha	8	12	12	Sport natijalari darajasi, MJT, UJT va texnikaviy tayyorgarlik bo'yicha normativlarni bajarish
	2 yildan ortiq	-	10	18	
ST	1 yil gacha	-	7	24	Sport natijalari darajasi, MJT va UJT bo'yicha normativlarini bajarish
	1 yildan ortiq	-	6	28	
YuSM	Butun davr	-	4	32	Sport natijalari darajasi

O'quv-mashg'ulot ishining haftalik tartibi eng yuqori hisoblanib, tayyorgarlik davri va masalalariga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Ko'rsatilgan tartibda ko'zlangan o'quv-mashg'ulot ishining umumiy yillik hajmi tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichidan boshlab ko'pi bilan 25% ga qisqartirilishi mumkin. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun akademik soat davomiyligi qisqartirilib, 30-40 daq m tashkil qilishi mumkin.

Bir mashg'ulot davomiyligi:

- sport-sog'lomlashtirish guruhlarida va boshlang'ich tayyorlov guruhlarida o'qishning birinchi yilida 2 soat;

- boshlang'ich tayyorlov guruhlarida va o'quv-mashg'ulot guruhlarida 3 soat;

- haftasiga 20 soat va undan ortiq yuklanmalar bo'lgan guruhlarda 4 soat, kuniga ikki martalik mashg'ulotlarda – 3 soatdan oshmasligi lozim.

O'quv-mashg'ulot guruhlarining uchinchi o'quv yilidan boshlab, tayyorgarlik davri (o'tish, tayyorlov, musobaqa)ga bog'liq ravishda haftalik o'quv-mashg'ulot yuklanmalari umum yillik o'quv rejasid doirasida oshirilishi yoki kamaytirish mumkin. Haqiqatdan ham, ta'til paytida va sport sog'lomlashtirish oromgohlarida bo'lish davrida, o'quv-mashg'ulot to'planishlari vaqtida o'quv yuklanmasi shunday mo'ljal bilan oshirilishi, bunda har bir guruhlarining yillik rejasining umumiy hajmi to'liq bajarilishi kerak.

Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot ishining asosiy shakllari quyidagilar hisoblanadi: guruhliy mashg'ulotlar; individual mashg'ulotlar; turli darajadagi musobaqalarda qatnashish; nazariy mashg'ulotlar (suhbat, ma'ruza, kinofilmlar, kinokolsovkalar, kino yoki videotasmani ko'rish va tahlil qilish, musobaqalarni tomosha qilish shaklida); sport-sog'lomlashtirish oromgohlari, o'quv-mashg'ulot to'planishlari sharoitlari; tibbiy tiklanish tadbirlari; madaniy-ommaviy tadbirlar; tanlov va ko'riklarda qatnashish. Katta yoshdagi guruhlar sportchilari musobaqalar hakamligida qatnashishlari lozim va murabbiy yordamchisi sifatida mashg'ulot darslarining ayrim qismlarni olib borishga jalb qilishlari mumkin.

Yuqori toifali sportchini tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, uni o'quv dasturlari asosida sport maktablarida amalga oshiriluvchi, oqilona tashkil qilingan bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshdagi sportchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot olib borish jarayoni sifatida belgilash mumkin.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi faqat odam rivojlanishining yoshi o'ziga xos xususiyatlari, uning tayyor bo'lish darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, harakat ko'nikmalari va mahoratining shakllanishini puxta hisobga olgandagina muvaffiqiyatli amalga oshishi mumkin. Yosh sportchilarning tayyor bo'lishidagi turli tomonlarining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. Biror yoshda bir xil sifatlar ustunlik qilsa, ikkinchisida boshqalari ustunlik qiladi. O'smirlik yoshida barcha sifatlarning rivojlanishi uchun qulay yashirin imkoniyatlar mavjud bo'ladi. Yosh sportchilarning jismoniy sifatleri rivojlanishiga pedagogik ta'sir qilish ulardan ba'zilarining yanada to'liqroq namayon bo'lishiga imkon berib, ularning ortishi yosh rivojlanishining u yoki bu bosqichida yanada yaqqolroq ifodalanadi. Yosh sportchilarning harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatleri-ning rivojlanishi uchun sensitiv (qulay) davrlarda saylanmayo'naltirilgan yuklanmalardan foydalanish zarur. 5-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari rivojlanishining sezgi fazalari topografiyasi keltirilgan.

5-jadval

**Maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyalari
rivojlanishining sezgi fazalari (A.A.Gujulovskiy bo'yicha)**

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)												
Kuch	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Chaqqonlik	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Tezlik-kuch sifatleri	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Turg'un holat- dagi chidamlilik	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Harakatdagi chidamlilik	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Umumiy chidamlilik	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Egiluvchanlik	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Muvozanatlar	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Shartli belgilar:

- + - subkritik va kritik davrlar;
- - past sezgi fazasi;
- - o'rta sezgi fazasi;
- - yuqori sezgi fazasi.

Yuqori qatorda o'g'il bolalar, past qatorda qiz bolalarda harakat funksiyasi rivojlanishining sezgi fazalari keltirilgan. Bu ma'lumotlarni hisobga olish murabbiyga u yoki bu jismoniy sifatning ushlanib qolishini eng past darajaga tushirish imkonini beradi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini muayyan qonuniyatlarga bo'ysinuvchi bir butun jarayon sifatida, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan, o'z rivojlanishi yo'li mavjud bo'lgan bir butun tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Tayyorgarlikning yo'nalishi ustunliklariga bog'liq ravishda sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonini shartli to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorlov bosqichi, chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, yuqori sport mahorati bosqichi.

Bosqichlar davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sportga tayyor bo'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bosqichlar orasida aniq chegara mavjud emas. Bosqichlardan har biri o'z vazifalari, usullari va tayyorgarlik vositalariga ega bo'ladi.

5.1. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi: har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar sog'lig'ini mustahkamlash va ularni chiniqtirish, shuningdek, sport turi texnikasi asoslarini va boshqa jismoniy mashqlarni egallash har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyor bo'lish darajasini oshirish, mehnatsevarlik va intizomni tarbiyalash; sport mashg'ulotlariga qiziqishni hosil qildirish.

Mashg'ulotning asosiy usullari quyidagilar hisoblanadi: bir tekisdagi, o'zgaruvchan, doiraviy, takroriy o'yinlar.

Mashg'ulot vositalari: ochiq havodagi o'yinlar, gimnastika mashqlari, kross yugurish, maxsus mashqlar, o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Ushbu bosqichda sportchilar texnik usullarning asosiy guruhlari va taktik tayyorgarlik yo'llarini o'rganishlari lozim. Bu davrda sportchilarning harakat texnikasini bir xil tutib turishga urinmasdan, balki taktik harakatlarini yanada o'zlashtirish va takomillashtirishga har tomonlama texnik asos solish zarur.

Bolalar odatda, bevosita namoyish qilish va murabbiyning tushuntirishlaridan so'ng texnik usullarni yaxshi o'zlashtiradilar.

Shuning uchun murabbiy ko'p miqdordagi usullarni namoyish qilish mahoratiga ega bo'lishi zarur. Egallangan texnik harakatni yanada yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga harakatni namoyish qilishlari yoki uni bajarish ikir-chikirlarini so'zlab berishni taklif qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorlov bosqichida yangi texnik usullarni o'rganishda bolalarni o'rganishda bolalarning texnikani tushunishlari va uning ikir-chikirlarini tushuntirishlari uchun ko'proq yaxlit usul qo'llash kerak.

Ushbu davr harakat chaqqonligi va tezligini tarbiyalashda qulay hisoblanadi. Bu davrda epchilikka katta e'tibor ajratish zarur, chunki epchilik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallab olishga asos yaratadi. Odatda yosh sportchilarning bo'y o'lchamlari va gavda massasi kuch o'sishini ortda qoldiradi. Kuchni tarbiyalash uchun kuchanish va uzoq vaqt zo'riqishni mustasno qiluvchi mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakat birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, sherik bilan bo'lgan, anjomlar bilan va ularsiz mashqlardan foydalaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklash tadbirlarini ham ko'zda tutish zarur. Ularga mashg'ulot darslaridan keyingi suv muolajalari, chiniqish, suzish, hammom va toza havoda mashg'ulotlar o'tkazish kiradi.

5.2. Chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichi

Bu bosqichni asosiy vazifalari sportchilarni har tomonlama jismoniy tayyorlash, sog'liqni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash, asosiy texnik-taktik harakatlarni egallash, maxsus chidamlilikni tarbiyalash, musobaqa tajribasiga ega bo'lish hisoblanadi.

Bu bosqichda bir tekisdagi, o'zgaruvchan, takroriy o'yinlar, musobaqa, doiraviy mashg'ulot usullari asosiy hisoblanadi.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, maxsus mashqlar, akrobatika mashqlari, katta bo'lmagan og'irlikdagi mashqlar o'quv-mashg'ulot musobaqalari.

Ko'pgina mutaxassislarning isbotlashicha, chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichda har tomonlama mashg'ulot katta samara beradi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'proq vaqt ajratish zarur, chunki sportchi texnik harakatlarning keng fazasini egallab olishi lozim. Bu davrda eng boshidan sportchilarni texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilishiga o'rgatishga intilish zarur.

Lekin texnik tayyorgarlikda g'alaba ko'p jihatdan sportchining jismoniy sifatlari rivojlanishining eng qulay nisbatlariga bog'liq ekanligini hisobga olish kerak. Bu davrda berilgan mashg'ulot jarayoniga ochiq havodagi sport yo'nlari, shuningdek, berilgan sport turida muhim ahamiyatga ega jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni kiritish hisobiga chaqqonlikni tarbiyalashni davom ettirish zarur. Bu davrda yosh sportchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishlariga katta e'tibor qaratilib, buni ular o'z texnik harakatlarida amalga oshira bilishlari shart. Bu bosqichda, shuningdek, sportchilarning egiluvchanligini rivojlantirishni davom ettirish lozim. Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari harakatlar kengligini oshirishga imkon beruvchi cho'zilish mashqlari hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning bu davrida chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor qaratish zarur. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga quyidagilar kiradi: kross yugurish, sport o'yinlari, suzish. Sport mashg'ulotlarida epchillikni tarbiyalash, yangi harakat ko'nikmalari, mahoratni egallash, vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga ahamiyatli o'rin ajratish shart. Shuning uchun epchillikni tarbiyalash murakkab harakatlarning o'zaro mosligini o'zlashtirish va to'satdan o'zgaruvchi vaziyatlar talablariga to'g'ri keluvchi harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Tiklash tadbirlari o'smirlarning mashg'ulot darslari va ularning kundalik faoliyatidagi dam olishning eng qulay tartibiga erishishga yo'naltirilgan. Bu – uqalash, hovuzda suzish, bug'li hammon (yaxshisi haftasida bir marta). Oqsil va darmondorilarga boy, sifatli ovqatlanish lozim.

5.3 Sport takomillashuvi bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi: mashg'ulot yuklanmalari hajmi va jadalligini oshirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng yuqori darajasiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda qiyinchiliklarni yengish jarayonida axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy usullari quyidagilar hisoblanadi: takroriy, doiraviy, o'zgaruvchan o'yin, musobaqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot musobaqalari, maxsus mashqlar, UJT va MJT vositalari, shtanga, rezina amortizatorlar bilan bo'ladigan mashqlar, musobaqa tasnifidagi mashqlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Yosh sportchilar bu bosqichga texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda keladilar, buning uchun sportchining asosiy faoliyati harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratiladi. Sport turining o'rganilgan texnik usullarini ko'p marotalab takrorlash va o'quv-mashg'ulot jarayonida ularni samarali bajarishga erishish zarur. Shuning uchun ushbu bosqichda o'quv-mashg'ulot jarayonini maxsus vazifalar bo'yicha rejalashtirish mumkin. Sportchilarga musobaqa faoliyati taktikasi variantlari to'g'risida ancha to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyasiga katta e'tibor qaratish kerak. Qayd qilinganidek, sportda musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatlar tezlik-kuch va maxsus chidamlilik sifatlari ko'p darajada bog'liqdir. Sport takomillashuvi bosqichida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning quyidagi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: dinamik kuchlanishlar usuli, takroriy usul. Yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashda tuzilishi texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish kerak. Mashg'ulotning tutash usulini qo'llagan tanlangan sport turi texnikasida tezlik va kuchni tarbiyalashni qo'shib olib borish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Sportchining umumiy chidamliligini tarbiyalashda quyidagi vositalar asosiy hisoblanadi: kross yugurish, sport o'yinlari, suzish va boshq. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlarni bajarishda yuklanmaning quyidagi besh komponentini nazarda tutish kerak:

- mashq jadalliligi (siljish tezligi);
- mashq davomiyligi;
- dam olish davomiyligi;
- dam olish tasnifi, dam olish to'xtamlarini faoliyatning boshqa turlari bilan to'ldirish;
- takrorlash soni.

Tiklash tadbirlari: o'qish, mashg'ulot darslari olishning eng qulay tartibiga rioya qilish; shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, chiniqish; uqalash, hovuzda suzish, bug'li hammom, to'g'ri ovqatlanish, darmondoriga boyitish.

Yuqori sport mahorati bosqichi

Bu bosqichning asosiy vazifasi – moslashuv jarayonlarining shiddatli yuzaga keltirishga qodir mashg'ulot vositalaridan eng yuqori darajada foydalanish.

Mashg'ulot ishi hajmi va jadalliligi yig'indisi kattaliklari eng yuqori darajaga yetadi, katta yuklanmali mashg'ulotlar keng rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin ortadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning alohida individual xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashning katta mashg'ulot tajribasi unga xos bo'lgan xususiyatlari, tayyor bo'lishning kuchli va bo'sh tomonlarini har tomonlama o'rganish, tayyorgarlikning yanada samarali usul va vositalarini mashg'ulot yuklanmalarini rejalashtirish variantlarini namoyon qilishga yordam berib, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini, va binobarin, sport yutuqlari darajasini oshirish imkoniyatini beradi.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonini samarali boshqarishda ko'p yillik dasturni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. 6-jadvalda eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi keltirilgan. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olib tuzilgan dasturning ayrim tarkibiy qismlari o'quv-mashg'ulot jarayonining ko'proq ahamiyatli yo'nalganligini yanada asosliroq aniqlash, sportchilar tayyorgarligi jarayonida yo'nalish bo'lib xizmat qiladigan muayyan ko'rsatkichlarni belgilash imkonini beradi.

Sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlarini tuzish modeli

Tayyor- garlik ning tarkibiy qismlari	Dastlabki tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlash- tirilgan sport mutaxassisligi boshlang'ich bosqichi	Sport takomillashu- vi bosqichi	Yuqori sport mahorati bosqichi
Sport- chilar	Sog'liq holati bo'yicha ya- roqli va shifo- kor tomonidan ruxsat berilgan 10-12 yoshli yangi kelganlar	Tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot- larga qizi- qishini na- moyon qilgan va nazorat- me'yoriy talablarni bajargan, o'smirlar raz- ryadiga 10-12 yoshli sportchilar.	Jismoniy tayyor bo'lish, ruhiy turg'un- lik va texnik- taktik maho- ratning yuqori darajasi bilan tavsiflangan 17-18 yoshli I razryadli sport nomzodlari va ustalari bo'l- gan sportchi- lar	Texnik-taktik, jismoniy tayyor bo'lishning yu- qori darajasiga ega bo'lgan, mashg'ulot va musobaqa jara- yonidagi katta jismoniy va ru- hiy yuklanma- larga bardosh berishga qodir 20 yoshdan kat- ta sport ustasi bo'lgan yuqori iqtidorli sport- chilar
Tayyor- lov gu- ruhlari	Boshlang'ich tayyorlov guruhleri	O'quv-mash- g'ulot guruh- lari.	O'quv-mash- g'ulot guruh- lari	Yuqori sport mahorati guruh- lari.
Murab- biylar	Saralash boshlang'ich tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yicha muntazam mashg'ulot- larga bo'lgan turg'un qizi- qishni shakl- lantirish usullarini egallagan mutaxassislar	Sport mash- g'ulotini reja- lashtirish texnologiyasi va qoidalarini egallagan, guruh dars- larini olib borish uslubiyatini yaxshi biladi- gan muta- xassislar.	Sport mash- g'ulotini re- jalashtirish texnologiyasi va qoidalarini egallagan, guruh darsla- rini olib bo- rish uslubi- yatini yaxshi biladigan mutaxassislar	Sportchilarni in- dividual tay- yorlash uslubi- yatini egallagan va yuqori mala- kali sportchi- larni tayyorlash tizimi asosiy tarkibiy qismla- rining o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'la- nishni yaxshi tushunadigan oliy malakali mutaxassislar

Texnik-taktik tayyor-garlik	Mashg'ulot faoliyati asoslarining shakllanishi: sport turi texnikasi elementlarini egallash; sport turi taktikasi to'g'risida umumiy tasavvur yaratish.	Musobaqa faoliyatining asos texnik-taktik harakatlari va ko'nikmalarining shakllanishi.	Asos texnik-taktik harakatlarning takomillashu-vi va individual xususiyatlarni hisobga olingan holda texnikaning shakllanishi; turli raqiblar bilan bo'lgan musobaqa faoliyati ko'nikmalarini takomillashtirish va mas'ul musobaqalarda qatnashish ko'nikmalarining shakllanishi.	Kutilishi mumkin bo'lgan raqiblarning individual xususiyatlari va tayyor bo'lishni hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradotligini oshirish va taktik kombinatsiyalar hajmini kengaytirish; mas'ul musobaqalarda qatnashish ko'nikmalarini takomillashtirish
Mashg'ulotning asosiy usullari	O'yin, bir tekisdagi, takroriy.	O'yin, bir tekisdagi, o'zgaruvchan, takroriy musobaqa	Bir tekisdagi, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, musobaqa	O'zgaruvchan, oraliqli, musobaqa.
Mashg'ulot jarayonini tashkil etish shakllari	Kompleks yo'nalishdagi guruhiiy o'qish va o'quv mashg'ulot darslari.	Kompleks yo'nalishdagi guruhiiy o'quv, o'quv mashg'uloti, mashg'ulot darslari.	Saylanma va kompleks yo'nalishdagi individual-guruhiiy, o'quv-mashg'ulot, mashg'ulot va musobaqa darslari.	Saylanma yo'nalishdagi individual va individual-guruhiiy mashg'ulot, nazorat va musobaqa darslari.
Tayyor-garlik shartlari	Mos keluvchi jihozlari bo'lgan sport zali, maydonchalari, sport oromgohi.	Sport zali, maxsus jihozlar, trenajyorlar, o'yin maydonchalari, sport oromgohi.	Chuqurlashtirilgan tayyor-garlik bilan bog'liq ravishda ish, o'qish, kundalik turmushni maxsus tashkil qilish.	Saralash va kubok musobaqalarni tizimida tayyorgarlik va qatnashishni hisobga olgan holda kundalik turmush, ish, o'qishni tashkil qilish.

Tayyor- garlik- ning maqsadi.	Jismoniy tar- biya va tanlan- gan sport turi bilan muntazam mashg'ulot- larga bolalarni jalb qilish, sport mashg'u- lotlariga turg'un qiziqishni shakllantirish	Har tomonla- ma jismoniy tayyorgarlik va sport turi texnikasi va taktikasini chuqur egal- lash asosida sport maho- ratini oshi- rishga zamin yaratish	Umumiy va maxsus tay- yor bo'lishni mamlakat terma jamo- asi talablari darajasigacha takomillashti- rish asosida sport maho- ratini oshirish va mamlakat terma jamoa- lariga chiqish	Tayyorgarlikni individuallashti- rish asosida Osiyo va xalq- aro yirik muso- baqalarda kutish mumkin bo'lgan eng yuqori tur- g'un natijalarga erishish.
Sport tayyor- garligi bo'yicha asosiy vazifalar	Talabaga ja- vob beruvchi sifatga ega guruhlarini ajratib olish va to'plash	O'smir uchun 2-, o'smirlar uchun 1- va kattalar uchun 2- razryad- larni bajarish	Kattalar sport razryadi, SUN normativlari- ni bajarish va ularni tasdiq- lash.	SU va XKSU normativlarini bajarish.
G'oyavi y va ma'na- viy tarbiya- ning asosiy vazifalar i	Vatanparvarlik tarbiyasi; sportga qim- matlik muno- sabatining shakllanishi; ma'naviy si- farlar: mehn- atsevarlik, halollik, inti- zomlilik, onglilik, uyushqoqlik- ning shaklla- nishi; jamoa va o'rtoqlik, o'zini tutish madaniyati hissini tarbiyalash.	Vatanparvar- lik, Vatan va jamoat oldi- dagi burch hissini tarbi- yalash; faol hayotiy nuq- tai nazarning shakllanishi, sport etika- sining shakl- lanishi; sportga qim- matlilik mu- nosabatining shakllanishi; sportchilarni jamoat ha- yotida faol amaliy qat- nashish	"Sport" tavsifi- dagi xususi- yatlar, tinch- likni mustah- kamlashda sportning ahamiyatini tushunishni- ng shaklla- nishi.	Ijtimoiy onggi oshirish; g'oya, vatanparvarlik, fuqarolik his- tuyg'usi, O'zR xalqlari an'ana- lariga sodiqlik, murakkab hayotiy vazii- yatlarida to'g'ri yo'l tutish, begona ta'sirlar- ga faol qarshi turish, mamla- kat ichki va tashqi siyosati maqsad va va- zifalarini tushi- nish ko'niqma- larining shakl- lanishi.

Ovqatlanish	O'z vaqtida, turli-tuman, darmondorilarga boy.		O'quv-mashg'ulot to'plamishlari va musobaqalar sharoitlarida maxsuslashtirilgan, bajariladigan yuklanmalarga mos.	Maxsuslashtirilgan, darmondorilarga boy, bo'lajak musobaqalarga mos ravishda oshirilgan biologik qimmatga ega.
Tiklash vositalari	Pedagogik-sayr qilish, suzish, ochiq havodagi o'yinlar; fizioterapevtik – dush, hammom.	Pedagogik-sayr qilish, piyoda turizm, veloturizm, suzish, eshkak eshish, o'yinlar, fizioterapevtik dush, hammom.	Pedagogik, fizioterapevtik dush, hammom, vannalar, o'zini-o'zi uqalash (qisman, umumiy); farmakologik polidarmondorili, darmondorili damlamalar; ruhiy gigiyenik-funksional musiqa, ruhiy terapiya.	Pedagogik, fizioterapevtik, farmakologik, ruhiy-gigiyenik individual xususiyatlari, maqsadlari va bo'lajak musobaqalarni hisobga olgan holda.
Tibbiy va ilmiy-uslubiy ta'minot	Jismoniy rivojlanishni bosqichli tibbiy va pedagogik tekshiruv.	Chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (ChTT), bosqichli joriy (JT) va tezkor tekshiruv	Musobaqa faoliyatini tekshirish (MFT), bosqichli kompleks tekshiruv (BKT)	MFT, BKT, ChTT va JT.
Nazorat tizimini: a) tayyorgarlik tizimini tashkil qilishda	O'quv guruhlarining to'plamligi, darstlarining muntazamligi va unda qatnashish.	O'quv guruhlarining to'plamligi, va ularni to'plash sifati, mashg'ulot yuklanmalarining kattaligi va yo'nalganligini; mashg'ulot usullari.	Sportchilar tayyorgarligi soni va sifati, rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklanmalarining bajarilishi	Tayyorgarlik bosqichini hisobga olgan holda sportchilar tayyor bo'lishlarining terma jamoa a'zolari andozaviy tavsiflariga mosligi.

b) nazariy tayyorgarlikda	Mos o'quv uchun dasturda ko'zda tutilgan hajmda tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati bo'yicha sinov.			
c) maxsus psixologik tayyorgarlikda	Sportchilarning sport faoliyati va qiziqish xususiyatlaridagi ahamiyatli omillarni ajratib olish; odoblilik, mehnatsevarlik, axloq madaniyati darajasini aniqlash; davomat, mashg'ulotlar, sport anjomlari, sportchilar, murabbiylar, atrofda odamlarga munosabatni nazorat qilish; irodaviy sifatlar rivojlanishi, his-hayajon holatlari va psixologik turg'unlikni o'zi boshqarish qobiliyati darajasini nazorat qilish.			
d) jismoniy tayyorgarlikda.	Mos o'quv yili uchun dastur talablariga asosan umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha nazorat normativlarini bajarish.			
e) texnik-taktik tayyorgarlikda	Sport turi texnikasi va asoslarini egallash darajasi	Musobaqa faoliyatida asos texnik-taktik harakatlar, ko'nikmalarini egallash darajasi	Texnik-taktik harakatlari-ning hajmi, xilma-xilligi va samaradorligi, texnik-taktik harakatlar va ko'nikmalarini egallash darajasi, musobaqalarda qatnashish	Eng yuqori toifadagi musobaqalarda musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi va ishonchligi.
E) musobaqa tayyorgarligida	Sport mahoratini turli mezon va ko'rsatkichlari bo'yicha sport natijalarining o'zgarish sur'ati, ishonchligi va turg'unligini nazorat qilish.			
Harakatdagi cheklanishlar	Tanlangan sport turi mashg'ulotlarida o'ziga xos harakat qobiliyatlarining mavjud emasligi, jismoniy rivojlanishdagi chetga chiqishlar va yoshga oid xususiyatlari	Jismoniy ba'log'at sababli organizm rivojlanishdagi funksional xususiyatlar: organizmnin g tayanch harakat va asab mushak a'zo-lari, yurak-qon-	Individual iqtidorlik darajasi, ayrim tay yorgarlik turlaridagi kamchiliklar, mashg'ulot va musobaqalarning eng yuqori yuklanmalariga mosla-	Individual ihtidorlilik, organizmning psixologik va funksional. Zahiralaril arajasi, oilaviy sharoit, o'qish va ish sababli qiziqishning o'zgarishi.

		tomir va nafas olish tizimi rivojlanishdagi nomutanosiblik; irodaviy sifatlar (qo'rqmaslik, tirishqoqlik, mehnatsevarlik)ning past darajasi	shishdagi qiyinchiliklar, o'qish, ish, armiya xizmati sababli o'quv - mashg'ulot va musobaqalarda qatnashish imkoniyatining yo'qligi	
--	--	---	--	--

Tekshirish uchun savollar:

1. Sport maktablari oldida qanday vazifalar turadi?
2. Sport maktablarida qanday sport guruhlari bor?
3. Sport-sog'lomlashtirish guruhlari oldida qanday vazifalar turadi?
4. Boshlang'ich tayyorlov guruhlariga sportchilarni qanday qabul qilinadi?
5. O'quv-mashg'ulot guruhlari qanday shakllanadi?
6. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyat nima?
7. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari:
 - a) boshlang'ich tayyorlov bosqichi;
 - b) chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichi;
 - c) sport takomillashuvi bosqichi;
 - d) yuqori sport mahorati bosqichi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Asosiy adabiyotlar:

1. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competetion Strategy. – USA: 2015, Crowood Sports Guides.
2. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster. Darslik. 2015. United States: Human Kinetics.
3. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
4. Alistair Brownlee and Jonatan Brownlee with Tom Fordyce, Swim, Bike, Run, London 2013 Penguin books.
5. Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easter; 2016 Simon and Schuster.
6. Christine Alexander, Water Fitness Lesson Plans and Choreography, 2011; United States: Human Kinetics.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. "O'zbekiston sportchilarini 2020 yili Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi prezidenti Qonuni.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. – T.: "O'zbekiston" 2017. – 103 b.
5. Nechunaev I. Plavanie: kniga – trener. – M., 2013.

6. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish. O'quv qo'llanma – T., 2017.
7. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari. – T., 2014.
8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va uning o'rgatish uslublari. O'quv qo'llanma. – T., 2010.
9. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. – T., 2013.
10. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish. – T., 2015.
11. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. – T., 2015.

Internet saytlari:

1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.
2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию.
4. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию.
5. <http://swimming.hut.ru> – учебные материалы по плаванию

MUNDARIJA:

KIRISH.....	3
Fanga kirish.....	4
I BOB.SPORTCHA SUZISH USULLARINI O'RGATISH.....	8
1.1. Suv zichligi va qarshiligi bilan tanishish mashqlari.....	10
1.2. Bosh bilan suvga tushish, shung'ish.....	14
1.3. Suvdan suzib chiqish va suv ustida yotish.....	14
1.4. Suvga nafas chiqarish.....	16
1.5. Sirpanishlar.....	17
1.6. Suvga o'quv sakrash.....	20
1.7. Ko'krakda krol suzish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.....	22
1.8.Chalqancha krol suzish texnikasini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar.....	29
1.9. Brass texnikasini o'rganish uchun mashqlar.....	34
1.10. Delfin texnikasini o'rganish uchun mashqlar.....	39
1.11. Suzishning sportcha usullari texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiylati asoslari.....	44
II BOB. SPORTCHA SUZISH TEXNIKA ASOSLARI.....	52
2.1. Ko'krakda krol usuli.....	52
2.2. Chalqancha krol usuli	55
2.3. Brass.....	57
2.4. Batteflay (delfin).....	60
2.5. Startklar.....	62
2.6. Burilishlar	64
III BOB. SPORTCHA SUZISH USULLARI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.....	68
3.1 Ko'krakda krol suzish.....	68
3.2. Chalqanchasiga krol suzish.....	70
3.3. Brass.....	71
3.4. Delfin.....	73
IV BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI.....	78
4.1. Texnikaviy tayyorgarlikni nazorat qilish.....	78
4.2. Quruqlikda umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	79

4.3. Chigil yozish mashqlari.....	80
4.4. Akrobatika mashqlari.....	82
4.5. Chidamlilikni rivojlantirishning vosita va usullari.....	83
4.6. Psixologik tayyorgarlik	91
4.7. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.....	93
4.8. Tezlikni oshirish.....	95
4.9. Kuchni oshirish.....	95
V BOB. MUSOBAQA TASHKIL ETISH ASOSLARI.....	98
5.1. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi.....	112
5.2. Chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligi bosqichi.....	113
VI BOB. SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI.....	104
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	123

KORBUT V.M., ZOITOVA G.M.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (SUZISH)

*5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
I va II bosqich uchun*

Muharrir:
Aripjanova D.U.

Texnik muharrir:
Abdurahmonova L.M.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AINe 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018
Bichimi 60×84 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8. Nashriyot bosma tabog'i 8,25.
Adadi 100. Buyurtma № 12

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»

100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

179553.