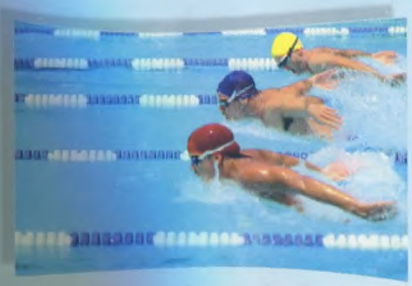
ISBN 978-9943-4851-6-7

ita PRESS
NASHRIYOTI

Korbut V.M.
IsrailovaR.G.
VoljinV.I.

BARKAMOL AVLOD

SUZISH



TOSHKENT

UO'K 796.012.412.7(075.32)
KBK 75.717.5ya721
K 70
Korbut V.M.
SUZISH / Korbut V.M., Israilova R.G., Voljin V.I. - Toshkent: ILMIY–TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston suzish federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4851-6-7

Mualliflar:
Korbut V.M. - **O'zDJTIning "Suv sport va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri, p.f.n., professor.**
Israilova R.G. - **O'zDJTIning "Suv sport va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi.**
Voljin V.I. - **O'zDJTIning "Suv sport va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi.**

Taqrizchilar:
Usmonxo'jayev T.S. - **Pedagogika fanlari doktori, professor.**
Kerimov F.A - **Pedagogika fanlari doktori, professor.**

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'garak mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, suzishning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, suzishda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-uslubiy qo'llanma o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimidagi akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida tarbiyalanivchi sportchilarga va suzish sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan murabbiy va yosh mutaxassislarga ham foydalanish uchun tavsiya etiladi.

ISBN 978-9943-4851-6-7

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

© KORBUT V.M.., 2017
© ILMIY–TEXNIKA AXBOROTI–PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, suzish va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rligining yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o‘quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug‘illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta’limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o‘smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta’lim tizimida o‘smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o‘quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo‘naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta’kidlaganidek, o‘z salomatligi haqida g‘amho‘rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko‘magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so‘zda emas, amalda o‘z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog‘lomlashtirish harakatini yaratishga bo‘lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo‘lib xizmat qiladi. O‘zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Sog‘lom avlod uchun” xalqaro fondining ta’sis etilishi, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o‘quvchi-yoshlarni “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” uch bosqichli sport o‘yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma’naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo‘nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog‘liq

bo‘lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta’lim muassasalaridagi o‘quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o‘quvchi-yoshlarda harakat ko‘nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud “an’anaviy” jismoniy tarbiya tizimi o‘sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo‘lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o‘quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo‘naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o‘rta maxsus va kasb-hunar ta’limi muassasalarida tahsil oluvchi o‘quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to‘g‘ri kelishini e’tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko‘nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to‘liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamollikka erishishi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o‘quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat’iy e’tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi va mashg‘ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarda o‘z organizmiga, o‘z tanasiga nisbatan noto‘g‘ri munosabatda bo‘lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko‘maklashuvchi, sog‘liqni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o‘quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o‘quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog‘liqdir. O‘quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o‘quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo‘yilgan pedagogik vazifalarga bog‘liqdir. Taklif etilayotgan o‘quv-uslubiy qo‘llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirining birinchi o‘rinbosari, texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov

I–BOB. SUZISH TEXNIKASI

1.1. Suzish asoslari

1.1.1. Suv ustida yotish va tik holatga qaytish.

Biz yashayotgan tabiiy muhit bilan suv ichida turish o‘rtasidagi boshqa farq bo‘shlikda egallangan holatda ko‘rinadi. Suvda biz yotiq holda bo‘lishga intilsak, oddiy kundalik hayotimizda tik holatda bo‘lamiz.

Agar to‘g‘ri nafas olish va ko‘z ochishni bilgan holda yotiq holatga o‘tilsa, bu juda murakkab masala hisoblanmaydi, lekin odamning yana odatdagi tik holatiga qaytib kela olmaslik to‘g‘risidagi beixtiyor qo‘rqinch muammosi bor. Xuddi shu ikkinchi bosqichni yengish zarur. Ishni xuddi oldingi mashqlarga o‘xshab, imkoni boricha bosqichma-bosqich bajarish kerak. Agar imkon bo‘lsa, o‘quv hovuzida yoki uncha chuqur bo‘lmagan hovuzning bir qismida shug‘ullanish lozim, agar kerak bo‘lsa, tayyorgarlik darajasi yoki qurquvga bog‘liq ravishda o‘quv kamari yoki po‘kak-bilak uzukdan foydalanish mumkin.

Qorinda yoki chalqancha yotish oson bo‘lishi uchun qo‘llarni oldinga yoki gavda bo‘ylab cho‘zish kerak. Madad uchun mashg‘ulot suzish taxtasidan foydalanish kerak, bunda oldin qo‘llarni uning uchiga joylashtirib, so‘ngra cho‘zilgan qo‘lda olish uchun uning o‘rtasidan ushlash kerak.

1.1.2.Qorinda yotgan vaziyatdan tik holatga o‘tish.

Agar suv ustida taxta bilan yoki usiz cho‘zilish kerak bo‘lsa, unda osoyishta va harakatlarni bir-biriga moslashtirib, harakat qilish kerak:

1.Oyoqlarni bukib va tizzalarni qoringa qattiqroq tortib, iyakkacha ko‘tarish lozim.

2. Shunday qilib, pastdan madad olinadi.

A. Qo‘llar taxtada:

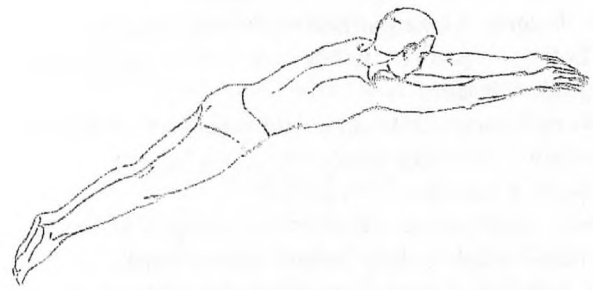
1. Qo‘llar taxtaga tayanmasdan, u yerga zo‘r bermasdan va bemalol yotiladi (bu yostiq emas).

2. Qo‘llar bilan turtki berish.

3. Chuqur nafas olish.

4. Boshni qo‘llar orasida ushlab, qo‘llar bilan taxtaga tayanish uchun egilish.

5. Yuzga hech qanday xavf yo‘q, chunki suvga botmasdan yuzni suv ichida ushlashni bilib olish, u suv yozasida yotadi.



6. Bu mashq suv yuzasida o‘zini ushlab turish imkonini beradi. Oyoqlarga suv tubida tayanch yo‘q va ular ko‘tariladi.

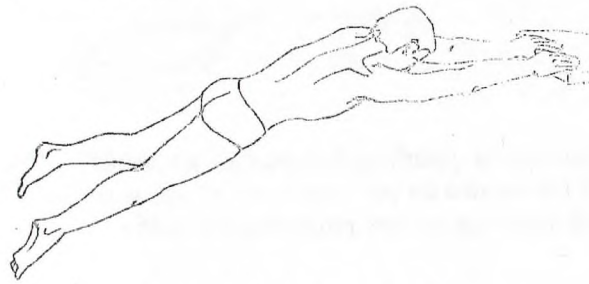
7. Gavda suv ostida, butunlay bo‘shashgan.

8. Ko‘zlar ochiq, nafasni ushlab turish lozim.

9. Shu holatni ushlab turish uchun iyakni ko‘krakka tirab, qo‘llar oldinga cho‘zilishi kerak.

B. Qo‘llar taxta yonida.

Taxtani o‘rtasidan ushlash kerak, katta barmoqlar yuqorida, qolgan barmoqlar suv ichida. Harakatlar xuddi o‘sha, cho‘zilgan qo‘llar zo‘r bermasdan tayanch vazifasini bajaradi, bosh harakati yanada katta ahamiyatga ega.



C. Taxtani qo‘llar bilan chetidan ushlash.

Bu taxtasiz qilinadigan eng oxirgi mashq. Boshning to‘g‘ri holati mashqni bajarishga ta’sir qiladi.

D. Taxtasiz.

Qo‘llar suv yuzasi bo‘ylab ravon cho‘ziladi. Suvga tegib turgan barmoq uchlari endi unga tayanib, oldinga cho‘ziladi. Suvga tegib

turgan barmoq uchlari endi unga tayanib, oldinga cho‘ziladi. Ko‘krakka tiralgan bosh va iyak harakatga tushadi, undan keyin esa, uzoq vaqt shu holatda qolishga yordam beradi.

1.1.3.Chalqancha vaziyatdan tik holatga o‘tish

Tik holatga qaytish uchun bir vaqtning o‘zida quyidagi harakatlarni qilish lozim:

- bosh tik holatga keltirish uchun iyakni ko‘krakka taqash;
- tizzalarni ko‘krakka taqab, oyoqlarni bukish;
- qo‘llarni gavda bo‘ylab cho‘zish.

Extimol, chalqancha holatdan qorin pastda bo‘lgan holatga quvnoqlik baxsh etish uchun boshni oddiy burib, qo‘llarni oldinga uzatish va aksincha qilinsa, bas. Qiziqarli o‘yin keyingi mashqlar uchun juda foydali bo‘ladi, chunki u suvda kerakli holatni egallashda boshning muhim ro‘l o‘ynashini ta’kidlaydi.

Boshqa mashq esa, boshni burish tufayli qorinda yotgan holatdan chalqanchaga o‘tishdan iborat.

1.1.4. Chalqanchasiga qanday etish kerak.

Xuddi shunday tarzda, lekin asosiy qiyinchilik shundaki, chalqancha yotganda qayergaligini ko‘rmasdan harakat qilinadi. Bu mashq qorinda yotib cho‘zilish bo‘yicha qilingan mashq kabi oldin taxta yordamida undan keyin esa, taxtasiz bajariladi.

1. Hovuz tubiga oyoq qo‘yib, qo‘llar bosh ustida uzatilgan.

2. Chalqancha yotish uchun orqaga engashiladi, shu bilan bir vaqtda zo‘r bermasdan qo‘llar orqada suv ustida yotadi.
3. Iyak yuqoriga ko‘tarilganda ship ko‘riladi.

4. Qo‘llar suv ustiga joylashgan zo‘r bermasdan, siqilmasdan davom etiladi.

5. Bosh doim qo‘llar orasida bo‘lib, qo‘l panjalari yonma-yon turadi.
6. Bu harakat qorin va dumbani ko‘tarishda imkon berib, oyoqlar hovuz tubidagi tayanch nuqtalardan uziladi, va yuz chiqadi.
7. Kindik to‘g‘ri shipga “qaraydi”. Bu holatda yengil turish uchun: bosh suv ustida yotadi; iyakni bo‘sh qo‘yish; yuqoriga qarash; qo‘llarni zo‘r bermasdan uzatish kerak.

1.2. Suzish texnikasi

Hovuz devori yonida oyoqlarni siltash.

Mashg‘ulot davomida oyoqlarni siltashni o‘rganish foydali bo‘ladi. Hovuz chetini ushlagan holda qo‘llarni to‘g‘rilab suv ustida cho‘zilish, to‘g‘ri nafas olish bilan birga oyoqlar bilan zarba berish kerak.

A) Oyoqlar cho‘zilgan va bo‘shashgan, tizzalar bukilmagan.

B) Siltashlar kichik amplitudaga ega bo‘lib, katta tezlikda amalga oshiriladi.

Oyoqlar bilan qilinadigan bu harakatlar, agar kerak bo‘lsa, bu badanni yozish va siljish jarayonini his qilish.

Bu mashqni shuningdek, o‘quv hovuzida ham bajarish mumkin bo‘lib, bunda qo‘llar hovuz chetiga tayangan yoki zinadan ushlagan holda bo‘ladi.

Mashqni qorinda yotgan holda bajarilganidek chalqancha yotgan holda ham bajarish mumkin.

1.2.1. Sirpanish

I. Suzish taxtasidan foydalangan holda qorinda sirpanish.

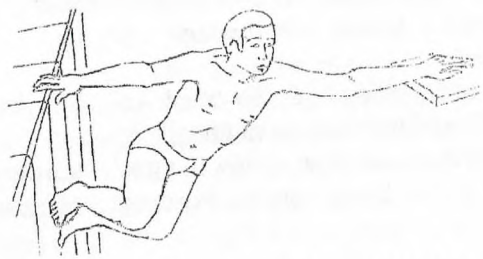
Hozirgi paytda suzish taxtasini topish ancha yengil. Uni sotib olish yoki qarzga olish mumkin. Undan qanday foydalaniladi:

1. Taxta qo'l va panjalar uchun tayanch sifatida ishlatiladi, lekin yostiq vazifasini bajarmaydi, taxtaning o'zi gavda og'irligini ko'tara olmaydi. Taxta qayd qilish uchun xizmat qiladi, iloji boricha yengil bo'lishi kerak.

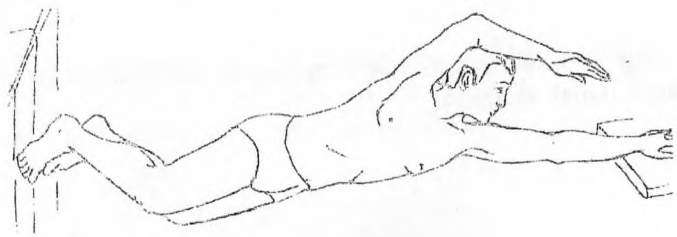
2. Qo'llar cho'zilganda suvdagi taxta ustida yotadi, lekin qo'llar uncha osilmaydi.

A. Qo'llar taxtada:

1. Holat: bir qo'l bilan hovuzning yon devori ushlanadi, yonlamasiga turib, oyoqlar bukilgan, ikkinchi qo'l cho'zilgan va ravon, bemalol taxtada yotiladi.



2. Suvning ustida yotish uchun qo'llarni taxtaga qo'yib, yuzni oldinga cho'zib, iyakni suv ustida ushlab, hovuz chetiga tiralib itariladi.



3. Bu holatni sirpanish tezligi va boshning holati tufayli ushlab turib, suv ustida sirpanish. Gavda cho'zilgan, oyoqlar juftlangan va bo'sh qo'yilgan.

4. Joydan ko'chish tezligi nolga yaqinlashmaguncha bu holatda turiladi.

5. Yuqorida ko'rsatilganidek cho'zilish va hovuz chetiga qaytish, bunda oyoqlar zarbalar yoki brassdagi kabi shapillatish harakatlarini bajarish.

B. Bilaklar taxta ustida.

Harakatlar ketma-ketligi xuddi shunday, panjalar va bilakning yarmi taxtada yotadi. Bu mashqdan so'ng taxtasiz sirpanishni o'rganish.

1. Taxtadan shunday foydalanish yuzni suvga botirishga imkon berib, shu bilan yotiq holatni saqlashni yengillashtiradi.

2. Sirpanish vaqtida yonlamasiga nafas olgan holda bir yoki ikkita nafas olish jarayoni bajariladi.

3. Nafas olish tomonlari o'zgartirilib, bitta nafas olish o'ngga burish, ikkinchisi chapga burish bilan bo'ladi.

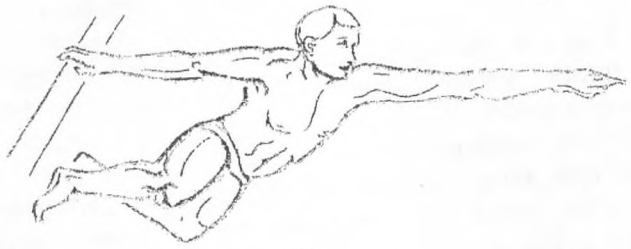
C. Taxtani barmoqlar bilan ushlanadi.

Taxtani faqat barmoqlar ushlab, bunda katta barmoqdan tashqari hamma barmoqlar taxtada, katta suv ichida bo'ladi. Bu taxtasiz sirpanishdan oldingi oxirgi bosqichdir. Qo'llar taxtada yotadi, bu qayd qilish nuqtasi bo'lib, uni tayanch nuqtasi deb bo'lmaydi. Bo'sh qo'yilgan holatga, cho'zilish va sirpanish va shu bilan birga to'g'ri nafas olishga intilish lozim.

II. Suzish taxtasini ishlatmasdan qorinda sirpanish

Suv yuzasida yotgan qo'l taxta vazifasini bajaradi.

1. Hovuz chetidagi start holati xuddi shunday.



2. Oyoqlar devorga tiranib itarilganda, tayanch vazifasini bajaruvchi qo‘l bilan yonma-yon bo‘lish uchun ikkinchi qo‘l oldinga chiqariladi.

3. Diqqat: ikkinchi qo‘l birinchi qo‘l bilan yonma-yon holatni egalashga intilayotganda, devorga tiralgan oyoqlar turtki bergan paytda suvda yotgan panja va qo‘lga tayanish mumkin emas.

4. Hovuz devoriga oyoq tirab itarilganda gavdaga berilgan tezlik suvga cho‘kmasdan uning ustida sirpanishga imkon beradi.

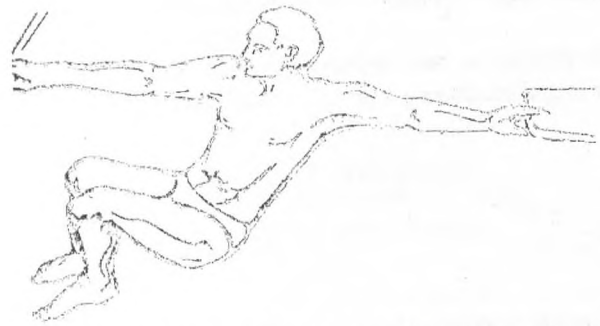
5. Taxta sababli siqilishlarga duchor bo‘lmagan bosh suv yuzasida gavda bilan bir o‘qda bo‘lib qolishi mumkin, yuz suv ichida bo‘lib, quloqlar esa, tashqarida bo‘ladi.

6. Bu holat tezlik va sirpanishni saqlab turishni osonlashtiradi. Yengilsh lozim bo‘lgan masofa ancha ko‘p. Bunda bir yoki ikki nafas olish jarayonini o‘tkazishga urinish kerak.

III. Suzish taxtasi bilan chalqanchasiga sirpanish.

Chalqanchasiga sirpanishda siljish qoidasi xuddi qorinda sirpanish kabi qoladi.

Faqat start paytida holat o‘zgaradi, chunki chalqanchasiga yotish kerak. Bu holatda barmoqlar taxtani chetidan ushlaydi; katta barmok taxta ustida, qolganlari suv ichida bo‘ladi.



Orqaga cho‘zilish bajarib bo‘lingan, bu esa, mashqni bajarishni osonlashtiradi.

1. Bu holatda taxta suv yuzasiga nisbatan jo‘natish nuqtasi bo‘lib, xizmat qiladi. U qo‘llarga suvning tagiga tushib qolmasdan uning yuzasida qolishga yordam beradi.

2. Hovuz chetni ushlab turgan qo‘l:

- oyoqlar turtkisi;
- gavda bilan bir chiziqda bo‘lish uchun orqaga engashgan bosh harakati;
- hovuz shipiga yo‘nalgan nigoh tufayli taxtaga o‘tadi.

3. Siz bo‘shashgan holatdan yaxshi cho‘zilishga harakat qilishingiz kerak.

4. Bosh gavda bilan bir chiziqda bo‘lishiga amal qilish kerak, bunda ensa va quloqlar suvda, yuz esa, suv yuzasida bo‘lishi kerak.

5. Shuningdek, qorin va dumba to‘g‘ri holatda bo‘lishi uchun kindik ham suv ustida bo‘lishiga harakat qilinadi.

6. Bo‘shashgan oyoqlar birlashib, suv yuzasida yaqin joylashgan bo‘ladi.

7. Sirpanganda suv ustida ushlanib turish uchun o‘pka va ko‘krakning muhim ahamiyatga ega ekanligini xis qilish lozim.

IV. Suzish taxtasi bilan chalqancha sirpanish

Suzish taxtasisiz chalqancha sirpanishga o‘tishda endi muammo bo‘lmaydi. Mashqlar osonlik bilan bajariladi, chunki taxta harakatlarni cheklab qo‘ymaydi. Ilgari taxta bilan ishlab chiqilgan bo‘shashgan holatga o‘tish qo‘l va qo‘l panjalarini suvga tushirish xavfidan xalos qiladi.

1. Devordan itarilgach, qo‘llar birin-ketin borib, suv ustiga joylashib, bemalol cho‘ziladilar.
2. Bosh qo‘llar orasida tabiiy ravishda turadi.
3. Suv ustida faqat yuz bo‘ladi.
4. Quloqlar suv ichida.
5. Sirpanish va suvdagi holatni ishlash, ularning tekis bo‘lishiga harakat qilish.
6. Suvda “o‘tirmaslik” uchun dumbalar suv yuzasiga yaqinroq bo‘lishi kerak, buning uchun kindik suv ustida bo‘ladi.

1.3. Siljish

Agar mashq (devordan itarilgan vaqtdan to sirpanish tugaguncha) suv yuzasida emas, balki suv ostida bajarilgan holatdagina siljish sirpanishga o‘xshaydi.

1. Qorinda siljishda, xuddi chalqancha siljishga o‘xshab, qo‘llarini devordan olib, suv ostiga ketish va to‘g‘ri holatga o‘tish kerak, ana shundan keyingina devorga tiranib itariladi.
2. Suv yuzasiga juda yaqin bo‘lmagan, juda chuqur ham bo‘lmagan holda unga parallel ravishda sirpanishga imkon beruvchi yaxshi holatni tanlang va uni egallang.
3. Gavda chuqurligi tovon turgan darajada bo‘lgan chuqurligidagi suvga tushuriladi.

4. Devordan itarilgunga qadar suv yuzasiga parallel ravishda cho‘zilish muhim hisoblanadi.
5. Bosh oyoqlar bilan bir chiziqda bo‘lishi kerak. Agar oyoqlar boshdan past bo‘lsa, itarilgach, suvdan chiqiladi. Agar ular boshdan yuqori bo‘lsa, itarilgach, hovuz tubiga tushiladi.
6. Endi devorga tiralib itarilish mumkin, sirpanish suv ustida bo‘ladi, suv ustiga qaytish esa, tabiiy ravishda, Arximed qonuni bo‘yicha itarib chiqarish kuchi tufayli bo‘ladi.

Shunday qilib, suv tagida siljishni uch turga ajratish mumkin:

1. Suv ostiga botish va tiranib itarishdan oldingi holatni egallash.
2. Suv ostida tiranib itarish va sirpanish.
3. Suv ustiga qaytish.

I. Qorinda siljish.

Eng qullay holat bo‘lishi uchun hammadan yaxshisi yonga biroz egilish kerak.

A. Hovuz devoridan itarilish oldidan to‘g‘ri holatni egallash uchun suvga botish.

1. Qo‘llar hovuz chetini qo‘yib yuborib, tirsakda bukilib, tik holatda yarim aylana qilinadi, bunda oyoqlar devordan itarilmaydi.
2. So‘ngra uning ketidan bosh ham suvga cho‘kadi. Bu qo‘llarning suv ostida birlashishga imkon beradi.
3. Bir panja ikkinchisining ustida bo‘ladi, qo‘llar oldinga uzatilgan, gavda suv yuzasiga parallel ravishda, bosh va tovonlar bir xil sathda, lekin oyoqlar holi devorga tiralmagan.
4. Gavda biroz yonga egilgan, sekin-asta tovonlar orasidan, umurtqa pog‘onasi, bo‘yin va boshdan o‘tuvchi o‘q bo‘yicha to‘g‘irlana boshlaydi.
5. Siljish yanada yaxshiroq bo‘lishi uchun bu holatga intilish kerak, buning uchun esa:

- suv ostida to‘g‘ri holatdan itarilishgacha bo‘lgan vaqtni aniqlash;
- mashqning birinchi qismni a’lo darajada bajarib, suv ostida birin-ketin to‘g‘ri holatni egallash;
- sabr-toqat qilib, mashqni qancha talab qilinsa, shuncha qaytarish kerak.

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish

Itarilish sirpanishga qaraganda osonroq bajariladi.

1. Siz endi suv ostidasiz, umuman olganda bu yerda, agar siz sabr-toqat qilib, qo'rquvni yenggan bo'lsangiz, alohida qiyinchilik kasb etilmaydi.

2. To'g'ri holatni egallash: qo'llar cho'zilgan, bir panja ikkinchisining ustida.

3. Cheklanganlikni emas, balki taraganlikni his qilib, suv ustida cho'zilish uchun endi faqat oyoqlar bilan turtki berish lozim, undan keyin esa, suv ostida uning yuzasiga parallel ravishda sirpanish kerak.

4. Suv ostida uning ustidagiga qaraganda kamroq qarshiliqqa duch kelinadi. Tebranishlar, to'lqinlar yo'q, ikkita har xil muhit tutashgan joyda emas, balki bir xil muhitda.

Suv tanadan ikki tomonidan hech qanday qarshiliksiz sirpanib keta oladi.

5. Oyoqlar bergan turtki oyoq barmoqlari ochilishi bilan tugashi harakatni kuchaytiradi va tezlashtiradi.

6. Gavda boshdan boshlab, to oyoq barmoq uchlarigacha bo'yin, orqa va oyoqlardan o'tuvchi bir chiziqda yotadi. Gavdaning sirpanish paytidagi bu holati tezlikni saqlagan holda siljish uzunligini aniqlovchi hisoblanadi. Boshni burish bilan qorinda yotish holatiga qaytish mumkin.

7. Bosh sirpanish paytida doim gavda bilan bir o'qda, qo'llar orasidagi bir holatda qolishi kerak. Agar suv ostida siljish tezligi yuqori bo'lsa, bosh harakati siljish yo'nalishini o'zgartirishi mumkin:

- agar bosh ko'tarilsa, bunda ozmi-ko'pmi shiddat bilan yuqoriga ko'tarilish bo'ladi;
- agar bosh tushirib, iyak ko'krakka taqalsa, tubga qarab ketiladi.

C. Suv yuzasiga qaytish

Agar tezlik yo'qotilsa, Arximed qonuni bo'yicha itarish kuchi to'siqlarsiz va osoyishta suv yuzasiga qaytaradi.

II. Chalqancha siljish

Qorinda siljishdagi asosiy qoidalar chalqancha suzishda ham xuddi shunday qo'llaniladi.

A. Hovuz devoridan itarilish oldidan to'g'ri holatni egallash uchun suvga botish.

Bu harakat xuddi qorinda siljishdagidek bajaralib, bunda qoringa emas, chalqanchasiga yotiladi.

1. Agar bosh harakat orqasidan ketsa, u qo'l orqasidan ketmaydi.

2. Bosh qo'llar orasida gavda bilan bir o'qda yotadi.

3. Panjalar biri ikkinchisidan ustida bo'ladi.

4. Suv ostida chalqanchasiga siljishdagi gavda holati xuddi qorinda siljish kabi bo'lib, bunda o'sha tavsiyalarga rioya qilinadi.

B. Hovuz devoridan itarilish va suv ostida sirpanish

1. Chalqancha yotib, gavda cho'zilgan, itarilish xuddi qorinda siljish kabi bajariladi.

2. Itarilish va siljish paytida boshni orqaga tashlamaslik va oldinga engashtirmaslikka harakat qilish kerak.

3. Nafas olib, ushlab turish. Burunga suv kirmasligi uchun uning ichida biroz havo qoladi, burundan havo pufakchalari chiqadi.

4. Bosh holatiga ahamiyat bering, chunki yuqorida aytib o'tilganidek, u sizning siljish burchagingizni barcha kelib chiqadigan oqibatlar bilan o'zgartirib yuborishi mumkin.

C. Suv yuzasiga qaytish.

Suv yuzasiga qaytish tezlik sekinlashganda ro'y beradi.

- yuz suv ustida bo'lish uchun boshni egish mumkin emas;
- shuningdek, siljish tugagach, boshni orqaga tashlash mumkin emas.

IV. Qorinda siljishda oyoq harakatlari texnikasi

Siz endi suv ostida muammolarsiz nafas olish va ko'zni qo'rqmasdan ochishni, qorinda va chalqancha yotishni, taxta bilan yoki ularsiz sirpanishni, suv ostida cho'zilish va siljishni bilasiz.

Shuningdek, siz hovuz chetiga tayanib, oyoq harakatlarini bajardingiz.

Ularni suzish taxtasiz bajarish muammo tug'dirmaydi. Siz, albatta, suv ostida sirpanish yoki siljishdan keyin hovuz devoriga qaytib kelish uchun bularni bajargansiz. Qiynchiliklar bo'lmagan, lekin diqqat qiling, quyidagi qoidalarga rioya qilgan holda oyoqlar bilan harakatni doimo bajarish lozim:

1. Oyoqlar uzatilgan, ular egiluvchan, bo'sh qo'yilgan, tizzalar bukilmagan.

2. Harakatlar kichik kenglikda, lekin katta chastotada.

3. Gavdaning suv ichida yotiq holatini ta'minlash uchun iyak suv ichida turishi kerak.

4. Undan suvga nafas chiqarish uchun foydalaning.

5. Masofani doim oshirish va o'z jismoniy ko'rinish ustida ishlash.

6. Taxtaga qo‘l panjalarini qo‘yib, suzish taxtasi bilan bo‘lgan oyoq harakatlari taktikasini egallab olish, taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab, mashqlarni bajarish lozim.

7. So‘ngra qo‘llarni oldinga cho‘zib, mashqlarni taxtasiz bajarish.

8. Keyin bir qo‘lni old tomonda ushlab, ikkinchisini yon tomonga tushirib, qo‘llarni almashtirib, bir paytda to‘g‘ri nafas olish lozim.

V. Chalqancha siljishda oyoq harakatlari texnikasi.

Suv ostida sirpanish yoki siljishni bajarganda oyoq harakatlari quyidagicha bajariladi:

1. Oyoqlar uzatilgan, tizzalar bukilmagan.

2. Oyoq uchlarini cho‘zish kerak.

3. Harakat sonlardan boshlanib, u koptokka berilgan zarbaga o‘xshaydi, tizzalar kuchsiz bukilgan.

4. Harakat kengligi katta emas, lekin harakatlar bir maromda va tez.

5. Oyoq zarbalaridan hosil bo‘lgan tomchilar siljish yo‘nalishiga teskari tomonga yo‘nalgan.

Chalqancha holatda oyoq harakatlarini bajarish uchun yotiq holatni ta’minlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

- holatda bo‘lishi, suvdan faqat yuz ko‘rinib turishi, quloqlar suv ichida bo‘lishi;
- nigoh yuqoriga, shipga yo‘nalgan bo‘lishi;
- suv ichida “o‘tirishga” yo‘l qo‘ymaslik uchun dumba va qorin suv yuzasiga yaqinroq bo‘lishi;
- kindik suv ustida bo‘lishi;
- ko‘krak oldinga egilishi uchun qo‘llar orqaga qo‘yilgan bo‘lishi kerak.

II-BOB. SUZISH USULLARI

2.1. O‘rganuvchilar uchun brass usuli

Brass usuli suzish texnikasining o‘ziga xos xususiyatiga ega bo‘lib, u o‘rganuvchilar uchun ancha oddiy, shu bilan birga yuqori darajali professional suzuvchi uchun murakkabdir.

Brass usuli o‘rganuvchilar uchun:

- o‘rganish oson bo‘lgan oyoqlarni kerish (“qaychi”-harakati) tufayli suv ustida siljishga imkon beradi;
- ko‘rish oson va nazorat qilish mumkin bo‘lgan ancha oddiy mashqni qo‘l harakati bilan bajarish imkonini beradi;
- brass usuli tavsiya etilmagan narsa, ya’ni nafas organlarining suv ustida bo‘lishiga imkon beradi.

Oxirgi aytilgan, ya’ni ko‘pincha xavfli bo‘lgan ustunlikka ko‘proq intiladilar, chunki u suvdagi vaziyatni to‘liq boshqarishga ishontiradi, shu bilan bir vaqtda xavf ular kutganidan yaqinroq bo‘lishi mumkin. Afsuski, natijaga tez erishilganligi sababli bu texnikadan tez-tez foydalanib turiladi.

Shu bilan bir vaqtda suvga ko‘nikishga ahamiyat qaratish kerak. Biz ilgari ko‘rganimizdek, to‘g‘ri nafas olish va o‘zining suvdagi holatini yaxshi baholash tufayli bu ko‘nikishni hosil bo‘ladi.

Brass usuli bilan suzishni o‘rganuvchilar kelajakda brass usuli texnikasida yuqori professional darajaga ershadilar. U yuksak texnikaga ega va uni takomillashtirish katta tajriba talab qiladi. U yuksak texnikaga ega va uni takomillashtirish katta tajriba talab qiladi. U suzush uslubi xususiyatiga ega bo‘lib, bunda siljish harakatlari juda qisqargan bo‘ladi. Oyoq va qo‘llarning dastlabki holatga qaytish davri suv ustida amalga oshirilib, buning natijasida oldinga siljishda ko‘p qarshiliklar paydo bo‘ladi.

2.1.1. Brass usulida suzishda oyoqlar harakati

Oyoqlar harakati boshqacha qilib aytganda “qaychi”ni o‘rganib olish qiyin emas. Agarda suzishni yaxshilovchi suzish taxtasi mavjud bo‘lsa, uning yordamida siljish oson bo‘ladi. Faqat texnikani yaxshi egallash va ko‘p mashqlardan keyingina qo‘l harakatlariga o‘tish mumkin. Hovuz chetiga o‘tirib, harakatlarni o‘rganish va puxtalashni boshlash kerak. Shunda ularni ko‘rish va nazorat qilish mumkin, ba’zi bir sharoitlada shuni suv ichida qilsa ham bo‘ladi.

1.Quruqlikda

Mashq o'tirgan holda bajariladi, bunda oyoqlar birlashgan, gavda qo'llarga tayanib: biroz orqaga egilgan bo'ladi. Butun mashq uch qismdan iborat bo'lib, ular bir-biri bilan bajarish sur'ati tezlanishi bilan bog'liqdir.

Dastlabki holatda to'xtash vaqti belgilanadi, bunda "qaychi" yordamida amalga oshgan sirpanishdan foydalanish uchun oyoqlar birlashib cho'zilgan bo'ladi

a) Tovonlar dumbaga tortilishi kerak. Oyoq uchlari bir-biridan ajralgan, tizzalar kerilgan.

b) oyoqlar keriladi, oyoq tizzalarini to'g'rilab, oyoq uchlari va tovonlar ikki yoqqa qaraydi. Oyoq uchlari burilib, ikki tomonga qaragan.

c) oyoqlar surilib, oyoq uchlari cho'ziladi.

Bu mashqqa odatlanish uchun uni ko'p marta qaytarish kerak. Oyoq uchlariga ahamiyat bering. Agar siz mashq texnikasi to'g'risida

ko'p o'ylab o'tirmasdan uni muammolarsiz, yaxshi maromda, oyoqlarni birga ushlab bajarishni o'rgansangiz, siz suvga tushishingiz mumkin.

2. Suvda

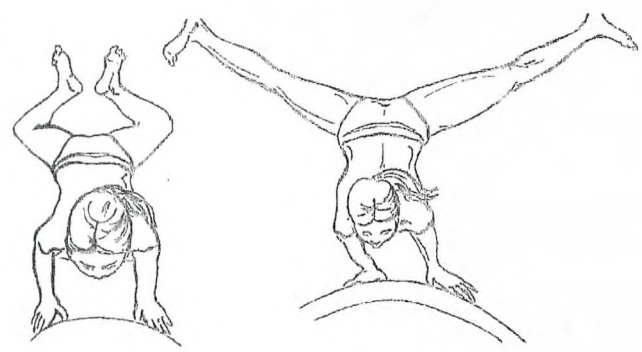
Mashqlarni puxta qilishning davomi uch bosqichda: birinchi ikkitasi hovuz devori oldida, uchinchisi suzish taxtasi bilan olib borilishi kerak, shuningdek, agar sizga qulay bo'lsa, po'kakni suzish kamaridan foydalanishingiz mumkin.

A. Hovuz devoriga tiranib, chalqancha.

1. Yyelkalar devorga taqalgan, qo'llar ajratilib, hovuz chetidan ushlashi kerak.
2. Oyoqlarni suv ustiga ko'taring.
3. Harakatlarni nazorat qilib, ularni bajaring.
4. Diqqat, birinchi ikki bosqichda oyoq barmoq uchlari sizga yo'nalib, uchinchi bosqichda cho'zilishiga e'tibor bering.
5. Harakat maromi ustida ishlab, tabiatan har xil bo'lgan bu harakatlar va ularning natijasini his qiling va shuningdek, jarayonlar orasida to'xtam qiling.
6. Tez qoringa ag'darilíng.

B. Hovuz devoriga tiranib, qorinda.

1. Suv ustida cho'zilish, bunda shu holatda oson turish uchun devordan tiranib itarilish va iyakni suv ichida qoldirish kerak. Yotiq holatni aniqlash uchun hovuz tubiga qo'lni tiramang. Bunda ikkinchi qo'l suv ustida qolishi kerak. Agar shu holatda turish oson bo'lsa "qaychi" har xil tekislikda: bitta tizza suv ustida, ikkinchisi - chuqur suv ostida bo'lganda bajariladi. Bu xatolikni keyinchalik tuzatish murakkabdir.



2. Oyoq uchlar va maromga ahamiyat berib, mashqni bajaring. To‘xtam vaqtini eslab qoling, bunda oyoqlar suv ustiga uzatilgan bo‘ladi.

3. Bu mashqni uzoq vaqt qilmasdan suzish taxtasi bilan bo‘ladigan mashqqa o‘ting.

C. Suzish taxtasi bilan.

Siz suzish taxtasi bilan mashqni boshlashingiz bilan to‘g‘ri nafas olishga o‘ting.

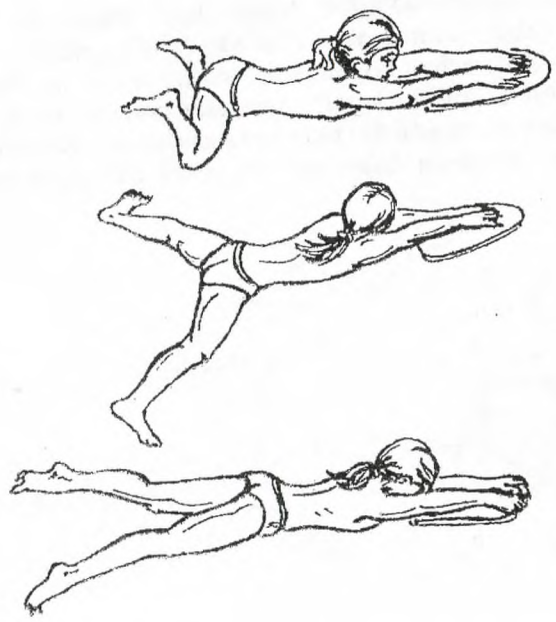
1. Qo‘llar taxtada.

a) harakat va turtki berishni to‘g‘ri bajarish uchun qarindosh yoki do‘stlaringizdan birortasining nazaroti ostida hovuzda ancha metr masofani suzib o‘tish kerak.

b) kuchni tiklash uchun suvda 10-15 soniyadan cho‘zilishlarni takrorlash lozim, bu harakat avtomatizatsiyaga etkazish imkonini beradi.

c) shunday qilib, siz o‘z jismoniy tayyorgarlik va yaxshi mashq ko‘rganlik darajangiz ustida ish boshlaysiz.

d) marom, takt va natijani ishlab chiqing.



e) har bir “qaychi” harakati orasida belgilangan to‘xtam uning natijasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va “qaychi” harakatlaridan kelib chiqadigan tezlikka bog‘liq sirpanishdan to‘liq foydalaning.

f) oyoqlarning har bir harakatida suv ostida bir tekiz nafas oling.

2. Taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Agar suzish taxtasining o‘rtasida ushlansa yoki faqat barmoqlar bilan ushlansa, nafas olish yengil bo‘ladi. Bosh harakatlari muhimroq bo‘lib, siz uning ahamiyatini payqab olasiz.

a) harakatning birinchi fazasida og‘izdan nafas olish uchun iyakni suvga tushirib, boshni eging.

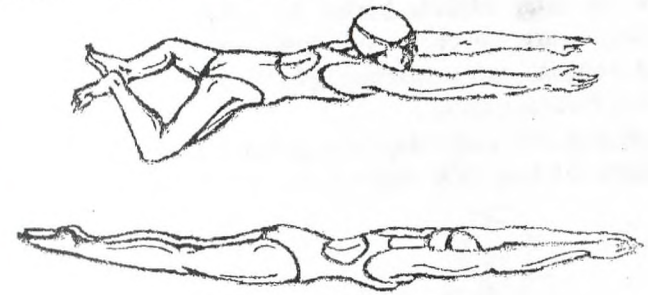
b) oyoqlarni kerganda boshni suvga botiring.

c) mashqning ikkinchi qismi oxirida va uchidan bir qismining hammasida olingan nafasni ushlab turing, bosh suv ichida, ko‘zlar ochilgan bo‘lsin.

d) suv ostiga qaytib kelganda boshni egib, to‘liq nafas chiqarish uchun sirg‘anishning boshlanishidan to oxrigacha sekin-asta nafas olishni boshlash, so‘ngra borgan sari chuqurroq nafas olish kerak.

3. Qo‘llar oldinga cho‘zilib, suzish taxtasiz.

Taxta o‘rniga qo‘llar suv o‘stida ohista yotadi



2.1.2.Brassda oyoq harakatlari uchun tayyorgarlik mashg‘ulotlari rejasi.

1.Agar imkoni bo‘lsa, hovuzni ko‘ngdalang o‘tishdan boshlang.

2. Siz har bir mashqni hovuzni bo‘yiga va ko‘ndalangiga o‘tib, 30 soniya tanaffus bilang takrorlang.

3. Mashq yaxshi bajarilgach, endi eniga va uzunasiga 2 tadan urinish bajariladi (ularning orasida 30 soniyadan tanaffus bo‘ladi). 30

soniya dam olib, yana boshidan boshlang, lekin endi hovuz uzunasi bo'ylab 5-6 urinishdan bajariladi.

4. Erishilgan natijalarni jamlash uchun oldin o'rganilgan mashqlarni mashg'ulotda qaytarish kerak.

5. Ishlata bilmoq va mashg'ulot darajasi yetarlicha bo'lgandan so'ng qo'l harakatlarini o'rganishga o'tish kerakligini tezda payqaysiz.

Diqqat!

Oyoqlar bilan ishlash jismoniy formani ushlab turishda muhim mashq hisoblanadi. Uni har bir mashg'ulotda, har bir oy va yilda doimo takrorlab va takomillashtirib turish kerak, chunki bu yuqori darajali sportchilar va atletikachilar uchun zarurdir.

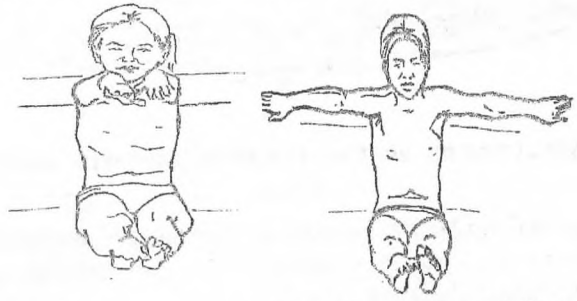
Siz qo'l harakatlari ustida ishlashga o'tishdan oldin o'yin varianti sifatida suzish taxtasiga tayanmasdan, faqat qo'llarni suv ustida oldinga cho'zib, oyoqlar bilan ishlashingiz mumkin.

2.2. Boshlovchilar uchun brass

Qo'l va oyoqlar harakati.

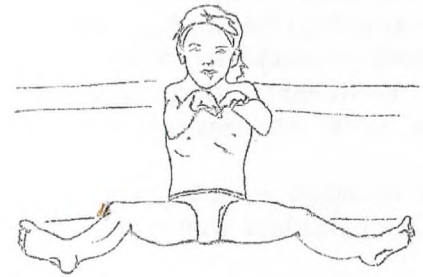
Qo'llar bilan harakat hammasidan oldin suvga juda cho'kib ketmaslik va nafas olishda boshni ko'tarish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular "qaychi" usuli bilan siljish fazasidagi holatga oyoqlarni keltirish uchun xizmat qiladi. O'rganuvchilar uchun bu harakatning foydasi kamroq.

Harakat xuddi o'shanday uch qismdan iborat bo'lib, dastlabki holat o'tirgan holda, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar birga.



a) qo'llar yon tomonga yyelka barobar yotiq tekislikda uzatilgan bo'lib, kaftlar orqaga qaratilgan.

b) so'ngra qo'llar tirsakda buklanib, ko'krak oldida birlashadi, kaftlar yuqoriga qaratilgan va iyak oldingi holatga qaytadi.



c) qo'llarni "tortish" fazasining birinchi qismida oyoqlar keriladi.

d) tirsaklar yoyilganda, qo'llar to'g'rilanadi va oldinga uzatiladi.

e) qo'llarning bu harakati oyoqlar cho'zilganda bajarilib, oldinga sirpanish hosil bo'ladi.

Harakatni birinchi qismi, yaxshi suzuvchilarda esa, ikkinchi qismi ham ishchi hisoblanadi. Xushyor bo'ling va harakatning oxirgi bosqichida suvdan juda qattiq itarilmagan, chunki u siljishga teskari yo'nalgan bo'ladi.

2.2.1.Harakatlar o'zaro mosligini o'zlashtirish

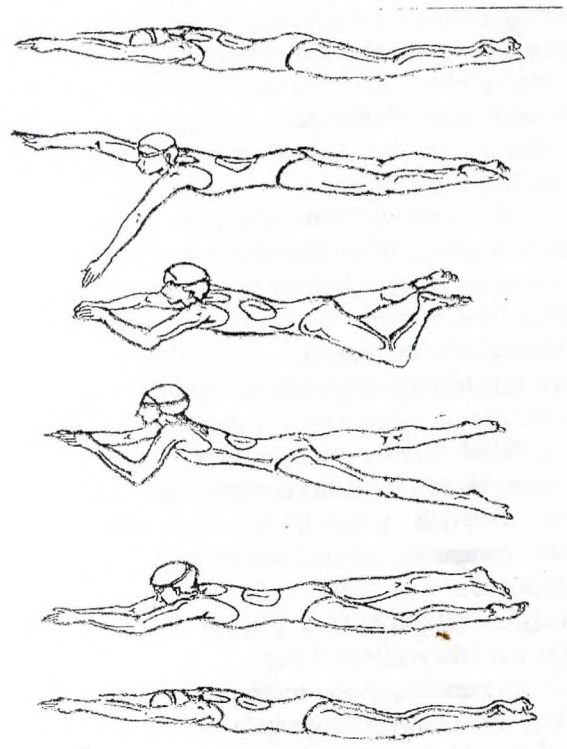
Suzish texnikasi to'g'ri bo'lishi uchun qo'l va oyoq harakatlari va sirg'anishni bajarishning uch bosqichi orasida o'zaro bog'liqlik bo'lishi kerak:

1. Sirg'anish oxirida qo'l va oyoqlar to'g'rilanadi, suv sachratuvchi panjalar tashqi tomonga burilgan.
2. Butun gavda oldinga harakat qilish uchun qo'l va panjalar suv yuzasida yotiq holatda bir-biridan ajraladilar.
3. Qo'llar harakatining oxirgi bosqichi paytida oyoqlar birlashadi, bunda qo'llar ichkariga qarab harakat qilib, ko'krakka taqaladi.
4. Qo'llar qaytishining oxirgi bosqichi va qo'llarni oldinga olib chiqishning birinchi bosqichida oyoqlarning ikki tomonga kerilishi boshlanada.
5. Qo'llarni oldinga olib chiqishning oxirgi bosqichida oyoqlar bukilib, qattiq tortiladi va sirg'anishning birinchi bosqichi boshlanib, u oyoqlar harakati tufayli to'plangan tezlikni ushlab turishga xizmat qiladi.

Diqqat!

Oyoq harakatlari yordamida suv ichida qo'l harakatlarini bajarishda muammolar tug'ilmaydi. Shunday bo'lsada quyidagi tafsilotlarga ahamiyat bering:

1. Oyoq harakatlari paytida qo'llar bilan ishlashni boshlang;
2. Sirg'anish vaqtidan foydalaning;
3. Tezlashgan sur'atlar bilan harakat qilmang;
4. Qo'llarni yaxshi yoying;
5. Qo'llarni ko'krakka to'g'ri taqang;
6. Oldinga progressiv siljish uchun qo'llarni iloji boricha uzoqroqqa cho'zing.



1. Qoidalar:

a) muvaffaqiyat qozonish uchun mashqdan mashqqa sakramasdan bosqichma-bosqich harakat qilish kerak.

b) sizning tayyorgarlik darajangiz qanday bo'lishidan qa'tiy nazar (siz faqat o'zingizni suvda ushlashni bilasiz, suzishning boshlang'ich darajasi, siz po'kakli kamardan foydalanasiz yoki aksincha) startni yaxshi o'tkazish, asosiy qoidalarga ahamiyat berish kerak, chunki keyinchalik ular siz faqat orzu qila oladigan g'alabalarga garov bo'ladi.

c) tayyorgarlik darajangiz, o'zingizga ishonch va qo'rquvga qarab, siz suzishni kamar bilan bo'lishingiz mumkin, shu tufayli siz to'sqinliklar sonini kamaytirib, undan keyin esa, barcha qiyinchiliklardan batamom xolis bo'lasiz.

d) biz ko'rib chiqadigan barcha bosqichlarni o'tish kerak. Kamar bilan bo'ladimi, yoki kamarsiz-tartib bir xilda bo'ladi.

e) Oldin bir mashqni egallab olib, so‘ngra keyingisiga o‘tiladi.

2. Hovuzdagi mashg‘ulotni tashkil qilish:

a) Mashg‘ulotni yarimisi takrorlash va o‘rganilgan mashqlarni mustahkamlashga bag‘ishlangan.

b) Mashg‘ulotning ikkinchi qismi keyingi qiyinchiliklar bilan tanishtirishdan tarkib topgan.

c) Bir necha mashg‘ulotni o‘rganish va puxtalash uchun ob’yekt tariqasida bitta mashq bilan tanishishga bag‘ishlash kerak.

d) Hamma, ayniqsa, bolalar biroz dam olish kerak, ayniqsa, vaqt imkon bersa, bu ortiqchalik qilmaydi.

3. Mashg‘ulot mazmuni.

Vaziyatni hisobga olgan holda muayyan sondagi mashg‘ulotlar zarur bo‘ladi.

Chegaralash qiying bo‘lgan muayyan sondagi takrorlashlarni bajarish zarur, bu esa, yanada yuqoriroq darajalarga yo‘l ochib beradi; mashqlarni bajarish texnikasini va avtomatizmini, shuningdek, mashg‘ulot darajasini takomillashtirish uchun takrorlashlar sonini oshirish foydalidir.

1- vazifa. Oyoqlar bilan to‘g‘ri ishlash.

1. Quruqlikda yozilish: 5 daq.
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Sirg‘anish, siljish va qorinda va chalqancha yotganda oyoqlar bilan depsinish: 15 daq.
4. Quruqlikda, oyoqlar bilan harakat qilish o‘rganish: 5 daq.
5. Suvda, hovuz chetidan ushlab, “qaychi” harakatlarini qilish: 2 daq.
6. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarini qilish: 5 daq.
7. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab va nafas olgan holda oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarini bajarish: 15 daq.
8. Tanaffus.

2-vazifa. Qo‘llar bilan to‘g‘ri ishlash.

1. Quruqlikda yozilish: 5 daq.
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarini bajarish: 8x25 m (har bir urinishdan so‘ng 15 s. dam olish).

4. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlab, nafas olgan holda oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarni bajarish: 6x25 m (har bir urinishdan so‘ng 15 s. dam olish).
5. Quruqlikda, oyoq harakatlari texnikasi va oyoq hamda qo‘l harakatlari o‘zaro mosligini o‘rganish: 58 daq.
6. Suvda, qo‘l harakatlari va suzish vaqtidagi his-tuyg‘ularni o‘rganish: 12x25 m.
7. Tanaffus.

3. – vazifa. Brass usuli texnkasini o‘rganish.

1. Quruqligida yozilish: 5 daq..
2. Suvda yozilish, asosiy mashqlarni takrorlash: 5 daq.
3. Suzish taxtasini ushlagan holda oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarini bajarish: 12x25 m (har bir urinishdan so‘ng 15 s. dam olish).
4. Taxtani faqat barmoqlar bilan ushlagan holda nafas olib, oyoqlar bilan “qaychi” harakatlarini bajarish: 6x25 m (har bir urinishdan so‘ng 15 s. dam olish)
5. Kelishilgan harakatlar bilan suzish: 4x25 m (har bir urinishdan so‘ng 15 s. dam olish).
6. Tanaffus.

Men suzish texnikasini o‘rganyapman.

Suzish texnikasini o‘rganish bosqichma-bosqich olib boriladi. U yoki bu bosqichga tegishli turli mashqlarni muntazam bajarish va puxtalash kerak.

Bu mashqlar orasida, ayniqsa, o‘rganish bosqichida doimo o‘zaro ta’sir bo‘ladi. Faqat bir mashq texnikasini egallab olgandan keyingina navbatdagi bosqichga o‘tish mumkin.

Agar xohlasangiz, bir vaqtning o‘zida krol usulida va chalqancha suzishni o‘zganish mumkin. Texnika sohasida ularning orasida ko‘p umumiyliklar bor. Mashg‘ulotlar yanada quvnoq kayfiyatda va turli-tuman bo‘ladi.

2.3. Kroll usuli

Ikki muhim masala: nafas olish va oyoqlar harakatini birga qo‘shib yaxshi o‘rganishi kerak. Hovuzda uzunasiga va ko‘ndalangiga bo‘ladigan takrorlashlar vaqtining uzayishi va sonining ortishi depsinishni to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Bu esa, qo‘l harakatlarni o‘zlashtirib olish uchun zarur bo‘lgan yaxshi jismoniy holatga erishish imkonini beradi. Navbatdagi bosqichga o‘tish bu mashqlarni

o‘zlashtirib olishga bog‘liqdir. Oldingi “Texnika asoslari” bobida aytib o‘tilgan barcha mahorat birinchi bosqichlarni o‘zlashtirib olishda foydasi tegadi.

I. Nafas olish.

Suv ichida nafas olish muammosi muvaffaqiyatli hal qilib bo‘lindi. Taklif qilingan o‘qitish uslubiyati tufayli siz boshni o‘ng, xuddi shunday chap tomonga burib nafas olasiz.

Keling, siz esdan chiqarishingiz mumkin bo‘lgan ba’zi bir qoidalarni eslab olamiz:

1. Nafas chiqarish-faol faza, nafas olish sust faza.
2. Oldin to‘laligicha nafas chiqaring, shundan so‘ng yaxshi nafas oling.
3. Siz suvga nafas chiqarasiz, so‘ngra nafas olish uchun boshni burasiz.
4. Faqat og‘iz bilan nafas olasiz.
5. Ko‘zlar ochiq.
6. Boshingiz gavda bilan bir chiziqda yotib, siz uni ko‘tarmasdan faqat burasiz.
7. Siz boshingizni faqat Arximed qonuni bo‘yicha itarib chiqaruvchi kuch natijasini qo‘ldan chiqarmaslik zarur bo‘lgan paytdagina burishingiz kerak. Bosh burilib, suv nariga ketganda suv yuzasida nafas olish uchun og‘zingizni oching.
8. Siz boshingizni o‘ngga, xuddi shunday chapga burganda bir xilda yaxshi nafas olasiz. Shuning uchun siz doim boshingizni hovuzning faqat bir tomonidan burasiz, bunda ikki tomonga qarab siljish qilinadi, shunday qilib, almashish tabiiy ravishda ro‘y beradi. Shunda siz hovuz chetidan berilayotgan tavsiyalarni ko‘rishingiz mumkin bo‘ladi.

II. Oyoq harakatlari yordamida siljish.

A. Oyoq bilan depsinish bajarishga tayyorgarlik.

Bunday qaraganda, u bajarilib bo‘lgan. Oyoq bilan depsinish son orqali bo‘lib, u oddiy, harakat kengligi kichikdir. Oyoqlar cho‘zilgan, lekin tarang tortmagan oyoq panjalari suv ostida.

B. Suzish taxtasi bilan qo‘llar taxta ustida.

Nafas chiqariladi, bunda iyak suv ichida bo‘ladi. Siz boshingizni ko‘tarib, nafas olasiz, suv ustida to‘g‘ri yotibsiz.

Oyoqlar xuddi prujina singari egiluvchan, tizzalar bukilmagan. To‘piq va sonlar ustida suvni his qilish kerak. To‘lqinlar hosil qilmasdan, suv ichida sirg‘anayotganini his qilinada.

Hovuzda uzanasiga va ko‘ndalangiga 10 m. dan 25 m. gacha urinishlarni bajarishni bilishingiz kerak, bunda kuch tiklash uchun 10 s. dan 15 s gacha vaqt sarflanadi, shuningdek, keyingi mashqqa o‘tishdan oldin 200 m. dan 300 m. gacha suzib o‘tish kerak.

C. Qo‘llar suzish taxtasi markazida, nafas yonboshlab olinadi.

Taxtani o‘rtasidan ushlash kerak. Yonboshlab nafas olish ancha qulaydir.

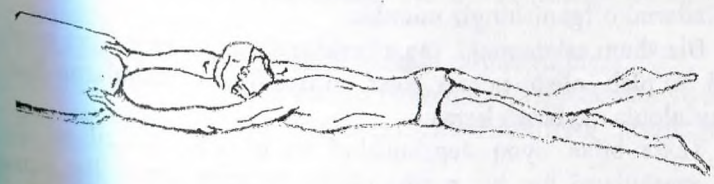
Agar 15-25 m.dan suzish qilib, kuch tiklanishiga 10 s. dan 15 s.gacha vaqt sarflab, umumiy faqat barmoqlar bilan ushlashga harakat qiling.

D. Taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Taxtani qo‘llarga oling, katta barmoq taxta tagida, qolgan barmoqlar taxta ustida, qo‘llar oldinga cho‘zilgan.

Chuqur nafas chiqarib, yonboshlab qo‘llar orasida nafas olinadi, so‘ngra boshni sezilar-sezilmas buriladi. Og‘iz biroz qiyshaytirilib, suvga nafas chiqariladi.

Oyoq depsinishlari yanada samaraliroq bo‘lib, siz egiluvchan to‘piqlarinni suvga urilishini his qilasiz. Siz hech qanday qiyinchiliklar sezmasdan xuddi shunday 200 m. ga suzishingiz kerak.



E. Bitta qo‘l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo‘ylab yotadi.

Bitta qo‘l oldinga cho‘zilib, taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo‘ylab yotadi, nafas olish uchun shu tomonga bosh buriladi.

Diqqat, siz yonboshga ag‘darilmasdan, yyelka va gavdani emas, balki faqat bosh buriladi.

F. Suzish taxtasisiz oyoqlar bilan depsinishini bajarish, bir qo‘l oldinga cho‘zilgan, ikkinchisi orqaga.

Bu mashq oldingisiga o‘xshash, lekin u taxtasiz bajariladi.

Siz mashq oldingisiga o‘xshash, lekin u taxtasiz bajariladi.

Siz qorinda aniq yotibsiz.

Siz sirg‘anishni oson bajaryapsiz.

Siz nafas chiqarish vaqtini oson oshira olasiz.

Siz hech qanday qiyinchaliklar sezmasdan xuddi shunday 200 m. ga suza olasiz.

J. Oyoq bilan depsinishi suzish taxtasiz bajarish, ikkala qo‘l gavda bo‘ylab cho‘zilgan.

Qorinda yotib, nafas olish uchun faqat bosh buriladi.

Siz yetarliga mashq qildingiz, endi siz qiynalmasdan qo‘l harakatlarini o‘rganishingiz mumkin.

Biz shuni eslatamizki, faqat bundan oldingi o‘rganilgan mashqqa fikrni to‘plab olish uchun ilgari o‘rganilgan mashqlarni har bir mashg‘ulotda qaytarish kerak.

Taxta bilan oyoq depsinishlari va oldinga cho‘zilgan qo‘llar bilan mashqlarni har bir mashg‘ulotda bajarish kerak. Bu jismoniy maromni ushlab turish zarurdir. Oyoqlar bilan depsinish, bir qo‘l oldinda, ikkinchi esa, orqada bo‘lishga yonboshlab nafas olishga urg‘u beriladi.

III. Qo‘l va oyoq harakatlari yordamida siljish.

Siz qiynalmasdan siljiysiz va nafas olasiz, siz yaxshi jismoniy maromdasiz, endi esa, qo‘llar harakatini o‘rganishda fikrni bir joyga jamlashingiz mumkin.

A. Qo‘llar vazifani va suvga yaqinlashish hissini anglash.

Qo‘l harakatlarini o‘rganishni boshlashdan oldin qo‘llarning suv bilan yaqinlashish hissini anglash foydali va xatto zarurdir. Siz bu yaqinlashishning muhimligi va ahamiyatini bilib olishingiz kerak. Mana bir necha oddiy mashqlar:

1. Siz hovuz tubida suv ichida turibsiz, qo‘llar va bilaklar bilan eshishni bajaring, bu harakat “eshkak” deb ataladi.
2. Siz hovuz tubida emas, faqat suv ichidasiz yyelkalaringiz suvdan chiqib turibdi, qo‘llar bilan “eshkak”eshing.
3. Xuddi shu holatda bitta yyelka suvdan chiqib turishi uchun yon tomondan mustahkamroq tayanch toping.
4. Endi suvdan ikkala yyelka chiqib turishi uchun xuddi o‘sha mashqni ikki qo‘l bilan bajaring.
5. Chalqancha yotgan holda qo‘llar gavda bo‘ylab cho‘zilgan, oyoqlar hech qanday harakat qilmaydi, siz faqat qo‘llar bilan eshkak eshib siljiysiz.

B. Qo‘llar harakati.

Shuni esdan chiqarmangki, qo‘llarning orqada bo‘lishi bilan birga, qo‘llar tayanchiga nisbatan siljish kerak. Suv bilan yaqinlikni yaxshi his qilganda harakat yanada samaraliroq bo‘ladi.

1. Quruqlikdagi harakatni o‘zlashtirish.

Biz o‘rganuvchilar xatolikka yo‘l qo‘ymasliklari uchun harakatlarni oddiy tushuntirib beramiz:

a) siz harakatni qo‘llar to‘g‘ri bo‘lganda boshlaysiz.

b) qo‘l suv yuzasida cho‘ziladi, siz hovuz tubiga yo‘nalgan yarim aylanishni bajarasiz.

c) harakatning birinchi fazasida nafasni ushlab turing.

d) qo‘llar cho‘zilib, hovuz tubiga yo‘nalgan va yyelkadan yuqori turgan paytda nafas olishni boshlang. Harakatlarning bosqichida tezroq nafas oling.

e) gavda bo‘ylab turgan qo‘l harakat oxirida suv yuzasiga chiqadi.

f) u suvdan to‘g‘ri holda chiqadi.

j) nafas olish uchun boshni buring.

h) yyelka bilan barobar darajada qaytish yuqoriga qaragan tirsa bilan amalga oshiriladi. Bu harakatda panja doim suv yuzasiga yaq turadi.

i) siz to qo'l yyelka sathi barobar bo'lgunga qadar nafas olasiz.

k) qo'lingiz yyelka sathi bilan barobar bo'lganda, nafas olis jarayoni tugaydi, bosh yana suvga tushiriladi. Oldinga chiqarilga panja tirsak va bilaklar yordamida harakatlanadi, u suv usti cho'ziladi.

2. Suv ichida, suzish taxtasini ushlab turgan qo'l harakati.

Kroll usulida qo'l harakatini bajarishni o'rganish, suzis taxtasidan foydalanishdan boshlanadi. Oldinga siljish oyoq depsinish larini bajarish hisobiga ro'y beradi. Taxtani qo'l bilan ushlanadi, katt barmoq suv ichida. Qolgan barmoqlar taxta ustida bo'ladi, ikkinch qo'l cho'ziladi va taxta ostida bo'ladi.

Diqqat! Qo'lni hovuz tubiga yo'nalgan holda ushlang va qo' ustidagi suv bosimini his qiling.

Bosh gavda bilan bir chiziqda qoladi, nafasni ushlab turish kerak.

Cho'zilgan, lekin tarang tortilmagan, qo'l yyelka sathidan past bo'lganda suvga nafas chiqarishni boshlash kerak, yanada jadalroq nafas chiqarish qo'lning suv ichiga kirishi oxirlab qolganda bo'ladi.

To'g'ri ushlangan qo'l suvdan chiqqanda nafas chiqarish tugaydi, so'ngra nafas olish uchun bo'riladi.

Bosh o'qdan surilib ketmaydi va iyak ko'tarilmaydi.

Nafas to'lqin orasiga chiqarilib, bitta ko'z suv ichida qoladi.

Men boshni ko'p burmaslik uchun og'izni qiyshaytirib, nafas olishga tayyorlanaman.

Tirsak yuqoriga qaratilgan, panja suv yuzasiga yaqin, chuqur nafas, bosh gavda bilan bir o'qda, harakat oyoq depsinashlari hisobiga bo'ladi.

Qo'l yyelka sathida bo'lganda nafasni ushlash kerak.

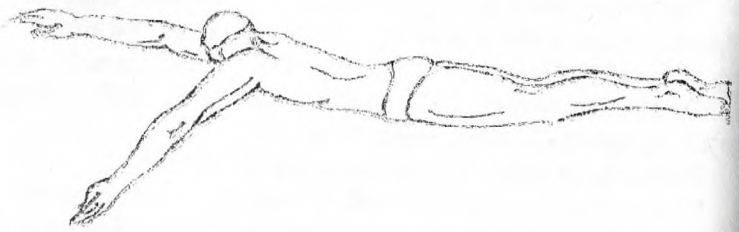
So'ngra boshni suvga tushuntirishi boshlash kerak. Tirsak panjani oldinga chiqarib qo'yadi. Shundan so'ng nafasni ushlang va qo'lni suzish taxtasi ostiga cho'zing. Harakatni davom ettirishdan oldin nafasni rostlab oling.

Mashqni taxtasiz boshlashdan oldin, bir necha urinish qilinadi, hovuz bo'ylab yoki ko'ndalangiga 200-300 m. suzib, urinishlar orasida 10-15 s. dan to'xtamlar bo'lishi kerak. Har bir masofa oralig'idagi mashqni hovuz devoriga yaqinroq bo'lgan qo'l bilan takrorlash kerak. Hovuz bo'ylab bajarilayotgan har bir urinishdan keyin qo'l va nafas olish tomonini avtomatik ravishda o'zgartirish kerak. O'rganilgan mashqlarni har bir mashg'ulotda takrorlash zarur, bunda oldingi darsda o'tilgan mashqlarga ko'proq etibor qaratiladi. Taxta bilan qilinadigan mashqlarda uzoq qolib ketmasdan tezlik bilan taxtasiz mashqlarga o'tish kerak. O'z tayyorgarlik darajangizni oshirishingiz uchun ko'proq vaqtingizni taxta bilan bo'ladigan oyoq depsinishlari orqali bajariladigan mashqlarga bag'ishlang.

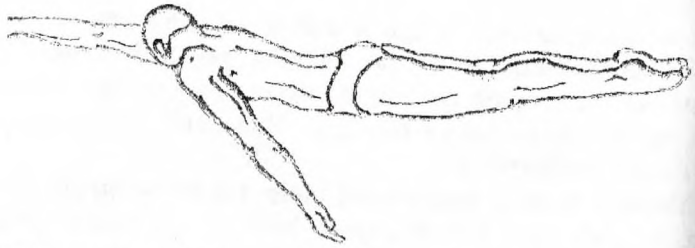
3. Taxtasiz bir qo'l bilan harakat.

Qo'l taxta ustida yotadi. Ikkinchi qo'lni taxta ostiga qo'ying. Qo'llar bir-biri bilan yonma-yon turadi. Bu holat harakatni to'xtagandan keyin bo'ladi.

Taxta ustida yotgan oyoqlar va qo'l bilan, qiyinchiliksiz yotiq holatni saqlashingiz mumkin, bu harakatni bajarishni osonlashtiradi.



Qo‘lga tayangan holda nafas chiqarish jadalroq bo‘lib, bunda tezroq va yanada tezroq siljinadi.



So‘ngra nafas olish uchun iyakni ko‘tarmasdan bosh buriladi.

Panja suv ustida qoladi, tirsak yuqoriga qaragan bo‘ladi, to‘lqin hosil qilgan havo chuqurligiga nafas chiqariladi, bunda suvga yanada chuqurroq botmaslik va mashq bajariladi. Bajarishni murakkablashtirmaslik uchun boshni imkoni boricha kamroq burish kerak.

Suv ustida yotuvchi qo‘l ostida, ikkinchi qo‘l bilan suvni kurang. So‘ngra harakatni to‘xtatgach, bunda harakatni yangilashdan oldin oyoq depsinishlari to‘xtatilmaydi.

Hovuz bo‘ylab ko‘ndalangiga bir necha urinishlar qilinib, 200-300 m. suzish kerak, bunda urinishlar orasida 10-15 s. dan to‘xtamlar bo‘ladi. Har bir masofa oralig‘ida harakatni hovuz devoriga yaqinroq bo‘lgan qo‘llar muntazam almashinib turishi kerak. Sizga eslatib

o‘yamizki, har bir mashg‘ulotda o‘rganilgan mashqlarni takrorlash arur.

4. Kelishilgan shaklda suzish.

Oldin qo‘llar bilan taxta yormida mashqlar bajariladi. So‘ngra ashqlar taxtasiz bajariladi. Bu mashg‘ulot mashqlarni “bog‘lama” va ‘kompleks” deb atalib, bir harakat ikkinchisiga “bog‘lanadi”.

E’tibor bering!

Biz sizdan bu mashqlarni uzoq vaqt bajarishni talab qilmaysiz, hunki kroll usulida suzish uchun qo‘llarni oldinga chiqarishda ashqlarni kechiktirib bo‘lmaydi, ayniqsa, orqa tomondan ushlab olib bo‘lmaydi. Qo‘l va oyoq harakatlarning tabiiy o‘zaro mosligiga rishish uchun biz elementlarni iloji boricha tezroq bir-biriga og‘lashga harakat qilamiz.

A. Suzish taxtasi bilan bo‘lgan qo‘l harakatlari kompleksi.

Bitta qo‘l taxtani ushlaydi, ikkinchisi taxta ostida bo‘ladi.

1. Harakatni bajarishni boshlang; u tugash bosqichida bo‘lganida qo‘l taxta ostiga kiradi.

2. Siz harakatni to‘xtatasiz, so‘ngra barmoqlar bilan taxtani ushlaysiz va ikkinchi qo‘lni taxta ostiga tushirasiz.

3. Kichik to‘xtam qilgach, siz xuddi shunday harakatni ikkinchi qo‘l bilan bajarasiz.

4. Ikkinchi qo‘l bilan qilgan harakat paytida nafasni ushlash kerak. Endi nafas olish faqat ikkinchi jarayonda bo‘ladi.

B. Suzish taxtasiz qo‘l harakatlari kompleksi.

Suzish taxtasi yo‘q, ikkala qo‘l suv ustida yotadi, bir qo‘l ikkichisi ustida bo‘lib, ular bir-biriga biroz tegib turadi. Mashqni bajarish texnikasi xuddi taxta bilan bajarilgan mashqdagi kabi bo‘ladi. Shunday bo‘lsa ham, quyidagi muhim detallarga diqqatni qaratish kerak:

1. Siljishda oyoq harakatlaridan foydalaning.
2. Panja yyelka ostiga kelganda suvga nafas chiqaring.
3. Iloji boricha kuchliroq nafas chiqaring.
4. Qo‘l cho‘zilishining ikkichi bosqichida nafas olmay turing, barcha harakatlar ikkinchi qo‘l bilan bo‘ladi.
5. Qo‘l va panjadan suvda tayanch yaratishda foydalaning, ular suvga unchalik botirilmaydi va yotiq holatni ta’minlaydi.

Har bir mashg‘ulotda o‘rganilgan mashqlarni takrorlang. Taxta bilan va taxtasiz bo‘lgan bu ikki kompleksga berilib ketmang. Kelishilgan suzishga o‘ting.

C. Kroll usulida suzish.

Kroll usuli bilan suzish uchun taxtasiz kompleksdan boshla ravon harakatni to'xtovsiz bajarish kerak. Shu sababli komplekslar o'rganishda uzoq vaqt ushlanib qolish kerak emas. Yaxshisi b tizimda bir qo'llab harakat qilish ustida ishlash kerak.

1. Asta-sekin qo'lni oldinga sekinlik bilan chiqarishni boshlan shu bilan barcha ushlanish vaqti ham kamaytiriladi. Qo'llar to'xtas kerak emas, to'xtamni qo'lni oldinga chiqarishni ancha uzoq va bajarish bilan almashtirish kerak.

2. Qo'lni oldinga chiqarish ikkinchi qo'lni "egallash" (ya'ni su ostida orqaga harakat)ni bajarish bilan bir vaqtga to'g'ri keladi.

3. Oldinga harakat qiluvchi qo'l ikkinchi qo'lning suv ustida qaytishi birinchi fazasini yengillashtiradi.

4. Havoda qaytish ko'proq bo'ladi, chunki bunda siljishga turt beruvchi qo'l asoslariga tayanish tufayli yyelkalar ishlaydi.

5. Suv ostida bo'ladigan barcha tiranib itarilish harakatla qo'lning suvga kirishi va suv ustida tayanch topishga yordam berad Sizdan ancha narida bo'lgan suvga intiling.

6. Hech qachon shuni esdan chiqarmangki, siz suv ichida qo emas, balki aksincha, tayanch nuqtasiga nisbatan oldin harakatlanamiz.

7. Qo'l harakatlari bilan moslashtirish zarur bo'lgan oyo depsinishlari maromiga e'tibor bering.

8. Nafas olish harakatlar bilan to'g'ri moslashgan bo'lishi kera bo'lmasa, suzib o'tish kerak bo'lgan butun masofa davomi muvozanatni yo'qotish mumkin.

Natijalarni yaxshilash uchun ikki foydali mashq bor: birinchis shundan iboratki, qo'lni tayanmasdan oldinga chiqarish, ikkinchis aksincha shundan iboratki, ikkala qo'l cho'zilgan, lekin bitta oldinga, ikkinchisi esa, gavda bo'ylab.

I. Harakatni oldinga tayanchsiz bajarish.

Oyoqlar bilan depsinish bajarilganda harakatsiz turgan qo gavda bo'ylab cho'zilishi kerak. Siz nafas oladigan tomonga bog'li ravishda ikkita variant bo'lishi mumkin:

a) bir tomonlama nafas olish.

1. Harakatni faqat bir qo'lda boshlab, bir tomonlama nafa olishni bajaring.

2. Diqqat! Harakat kengligini kamaytirmang, aksincha, u oshirishga harakat qiling.

3. To'g'ri nafas oling.

4. Suvdan chiqquncha qo'l to'g'ri bo'lishi kerak.

5. Qo'lni suv yuzasiga yaqinroq joylashishi lozim bo'lgan panja bilan emas, balki yuqoriga qaratilishi lozim bo'lgan tirsak orqali harakatlantiring.

6. Egilmang.

7. Bosh gavda bilan bir chiziqda bo'lishi kerak.

b) Qarama-qarshi tomondan nafas olish.

Boshqa tomondan nafas olish uchun sizga quyidagilar zarur:

1. Nafas chiqarishni tugallang va qo'l suv ichiga ketgan paytda boshingizni buring.

2. Qo'l to'g'rinalib, cho'zilish va suvga tushirish harakati boshlanganda nafas oling.

3. Boshni suvga tushiring, qo'lning suv tubiga bo'lgan butun harakati jarayonida gavda bilan boshning bir chiziqda bo'lishiga ahamiyat bering.

4. Suv ostidagi harakatning oxirgi fazasida nafasni ushlab turing.

5. Qo'lning havo bo'ylab qaytib kelish paytidan, to suvga kirgunicha nafas oling.

II. Ikki qo'llab harakat.

Oyoqlar bilan depsinish bajarilganda bitta qo'l oldinga cho'zilgan, boshqasi bo'lsa gavda bo'ylab.

a) Siz oldinga uzatilgan va suv ostiga yo'naltirilgan qo'l tayanishi bilan harakatni boshlaysiz.

b) So'ngra siz ikkinchi qo'lni qaytish ("tortilish") harakatiga jalb qiling.

c) Keyin harakatlar suv ostida va havoda bir vaqtning o'zida bajariladi.

d) Qo'l bilan qaytish harakatini bajargach, siz endi faqat bir tomonlama nafas olasiz.

e) Barcha ilgari o'rganilgan va bajarilgan qoidalar, nafas olish tayanch, tortilish, tirsak yuqoriga, panja bo'lsa pastka yo'nalgan va h.k.larga rioya qiling.

f) Oyoq harakatini to'xtatmasdan har bir harakat bosqichi orasida kichik tanaffus qiling. Siz oldinga cho'zilgan qo'lning tayanch topishidan iborat bo'lgan mashqning boshlanishini belgilab olishingiz kerak.

Shuningdek, suv ostidagi qo'l harakatining to'g'ri bajarilayotganini, uning havo bo'ylab qaytayotganida qanday bo'shashishini, ikkala qo'l va oyoqning harakatlarining o'zaro moslashuvi qanday sodir bo'lishini his qiling.

III. Siljish bo'yicha yana bir necha maslahat.

Siz endi kroll usuli texnika asoslarini egallab oldingiz va siz ularni mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirib borasiz. Buning uchun sizga quyidagilar kerak bo'ladi:

- muntazam ravishda yanada uzoq masofalarga oyoqlar bilan depsinib, suzishlar qilish;
- samaradorlik va o'z his-tuyg'ularingiz, shuningdek, o'z jismoniy holatingizni yaxshilang.

Suv ichida orqaga qo'l siljimasdan, balki, aksincha siz tayanch nuqtasiga nisbatan oldinga harakat qilishingizni yahshilab egallab oling. Bu qoidaga asosan, masofani yongib o'tish uchun zarur bo'lgan qo'l harakatlari sonini hisobga olib, siz oldinga ilgarilab ketganingizni his qila olasiz. Siz borgan sari kamroq siltashlar qilishingiz kerak. Siz harakat sonini kamaytirib, eshishlar orasida ko'proq masofalarga siljiysiz, bu bilan siz maqsadga erishgan bo'lasiz. Bu sizning texnik mahoratingiz yaxshilanganligini ko'rsatadi, va siz yaxshi natijalarga erishasiz.

2.4. Kroll usuli texnikasini o'rganish taxminiy tartibi

Sizning harakatlaringizni boshqarish qoidalari xuddi oldingiday qoladi, hozir esa, biz ularni erishilgan daraja bilan o'zaro bog'liqligini aniqlaymiz.

A. Mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Mashg'ulot vaqti 45 daqiqa.

Mashg'ulotning katta qismi, ya'ni 25 daqiqa sizning rivojlanishingizga imkon beruvchi oyoq depsinishlarini yaxshi o'rganish va umumiy jismoniy tayyorgarlik, shunigdek, nafas olish va o'rganilgan mashqlarni qaytarishga bag'ishlangan.

15 daqiqa muayyan turdagi mashqning texnik darajasini egallash, rivojlantirish va yaxshilashga bag'ishlanishi kerak.

Qolgan 5 daqiqali qiyinchiliklarni o'rganishga bag'ishlangan.

Dam olishga, ayniqsa bolalar uchun, bir necha daqiqa ajratishni unutmang.

B. Mashg'ulotlarni tashkil qilish tartibi.

Har kim o'z maromida rivojlanadi shuning uchun har bir odam istagan natijaga erishishi uchun soni turlicha bo'ladi. Bir o'rganilayotgan mashqdan boshqasiga o'tishni egallash darajasiga bog'liq amalga oshirilib, u har kimda har xil bo'ladi.

O'qitishda yuqori natijalarga erishish uchun taxminan 20 ta mashg'ulotni bag'ishlash kerak bo'ladi.

20 ta mashg'ulot uchun reja:

1. 10 ta mashg'ulot, ya'ni hamma vaqtning yarimi, oyoq epsinishlari va moslashtirib nafas olishni o'rgatishga bag'ishlanadi. u mashg'ulotlar uchta maqsadni ko'zlaydi:

Birinchi maqsad – bajarish texnikasi bilan bog'liq bo'lib, suvda iljishga erishish va uni bajarishni yaxshilashga mo'ljallangan.

Ikkinchi maqsad - bu nafas olishdagi muammolarni hal qilish: afas olish jarayonlarini yaxshilab o'rganish, uni oyoq harakatlari ilan moslashtirish, bu ayniqsa, suvga nafas chiqarish fazasiga egishladir.

Uchinchi maqsad – jismoniy tayyorgarlik darajasining shirilishidan iborat bo'lib, mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli bo'lishi a samaradorligi xuddi shunga bog'liqdir.

2. 7 ta mashg'ulot bir qo'l bilan, undan keyin suzish taxtasi ilan, har suzishda qo'llarni almashtirish harakatlarni o'rgatish uchun ozimdir.

3. 1-2 ta va undan ko'p bo'lmagan mashg'ulotni taxta bilan yoki axtasiz bo'lgan qo'l harakati komplekslariga bag'ishlash mumkin.

4. Agarda oldingi hamma ishlar.yaxshi o'tkazilgan va siz yaxshi ismoniy maromda bo'lsangiz, muammolar to'g'ulmaslidan, endi kkita oxirgi mashg'ulotda suzishning tugallagan shakliga o'tish umkin.

Agar siz kroll usuli bilan suzishda egallagan mahoratingizni ivojlantirib, o'z jismoniy maromingiz ustida ishlashingiz, u holda siz yaxshi suzishni o'rganasiz. Siz bundan ko'proq lazzat olasiz, bu izning sog'lig'ingizni mustahkamlaydi, siz suvda o'zingizni yanada o'llay va dadil his qilsangiz, bu chuqur mamnunlik hissini olib keladi.

C. Kroll usuli bo'yicha suzishning har bir bosqichdagi ba'zi bir mashg'ulotlarni rejalashtirish.

1. Oyoq harakatlari, nafas olish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni o'rgatishga bag'ishlangan mashg'ulotlar.

Agar iloji bo'lsa, hovuzda ko'ndalangiga yoki hovuzning katta-kichikligini hisobga olib, uzunasiga 10-12 m. 15 m. masofadan keyin to'xtam 10 s. dan 15 s. gacha va urinishlar orasida 30 s. davom etadi.

1 - daraja	2 - daraja	3 - daraja
1. Oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar taxta ustida yotadi		
4 x (2 x 15 m)	5 x (4 x 15 m)	6 x (6 x 15 m)
2. Oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar taxta ustida yotadi, suvga nafas chiqarish.		

4 x (2 x 15 m)	Bu daraja uchun mashqlar yo‘q	Bu daraja uchun mashqlar yo‘q
3. Oyoq depsinishlarini bajarish taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, nafas olish yon tomondan		
4 x (1 x 15 m)	4 x (4 x 15 m)	2 x (4 x 15 m)
4. Oyoq depsinishlarini bajarish, bitta qo‘l oldinga chiqarilgan, ikkinchi gavda bo‘ylab cho‘zilgan, nafas olish yon tomondan		
Bu daraja uchun mashqlar yo‘q	4 x (2 x 15 m)	4 x (4 x 15 m)
Jami:	Jami:	Jami:
300 m	660 m	900 m

2. Qo‘l harakatini o‘rgatishga bag‘ishlangan mashqlar.

1-daraja	2- daraja	3-daraja
1. Oyoq depsinishlarini bajarish, qo‘llar taxta ustida yotadi		
6x (6x15 m)	7x (6x15 m)	8x (6x15 m)
2. Oyoq depsinishlarini suzish taxtasiz bajarish, bir qo‘l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo‘ylab cho‘zilgan, nafas olish yon tomondan.		
4x (4x15 m)	4x (4x15 m)	4x (4x15 m)
3. Harakatni bir qo‘l bilan taxtani faqat barmoqlar bilan ushlash orqali bajarish.		
4x (2x15 m)	Bu mashq boshqa bajarilmaydi	
4. Bir qo‘l taxtasiz, ikkinchisi-oldinga cho‘zilgan.		
4x (1x15 m)	4x (3x15 m)	4x (5x15 m)
5. Bir qo‘l taxtasiz, ikkinchi-gavda bo‘ylab cho‘zilgan.		
Bu daraja uchun mashqlar yo‘q	4x (1x15 m)	4x (2x15 m)
Jami:	Jami:	Jami:
960 m	1110 m	1380 m

3. Kompleksni bajarish bo‘yicha mashqlar.

1. Oyoq depsnishlarini bajarish, qo‘llar taxtada yotadi.
8x (6x15 m)
2. Oyoq depsinishlarini suzish taxtasiz bajarishi, bir qo‘l oldinga chiqarilgan, ikkinchi gavda bo‘ylab uzatilgan, nafas olish yon tomonga.
4x(4x15 m)

3. Bir qo‘l taxtasiz, ikkinchisi-oldinga uzatilgan
2x (4x15 m)
4. Kompleks taxta bilan.
5x (2x15 m)
5. Kompleks taxtasiz
5x (2x15 m)
Jami:
1380 m

4. Kroll usulida suzishga o‘tish.

1. Oyoqlar depsinishlarini bajarish, qo‘llar taxtada yotadi
8x (6x15 m)
2. Oyoq depsinishlarini suzish taxtasisiz bajarish, bir qo‘l oldinga chiqarilgan, ikkinchisi gavda bo‘ylab cho‘zilgan, nafas olish yon tomonga.
4x (4x15 m)
3. Bir qo‘l taxtasiz, ikkinchisi-oldinga uzatilgan.
2x (4x15 m)
4. Kompleks taxtasiz.
3x (2x15 m)
5. Kroll usuli
7x (2x15 m)
Jami:
1380 m

2.5. Kroll usulida sportcha suzishni o‘rganish

Biz o‘rgatish maqsadida faqat to‘g‘ri qo‘llar bilan bajariladigan harakatlar to‘g‘risida eslatib o‘tdik, bu esa, suzvchining siljish kuchi nazariy asoslariga bag‘ishlangan bobda ko‘rsatilganlarga ziddir. Shunday bo‘lsada, bu dastlabki bosqichdan o‘tish zarur edi, shuning uchun sizdan zudlik bilan murakkab harakatni bajarishni talab qila olmas edik. Bu birinchi bosqich engillashtirilgan edi, mashqni o‘rgatishda oddiy variantdan ancha murakkabiga o‘tish kerak bo‘lib, bunda bu mashq harakatlantiruvchi kuch asosida yotuvchi past bosim tizimlarini hosil qiladi.

Qo‘llarning harakatlantiruvchi kuch.

Bu kuch eshish (tegirmon)ning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi:

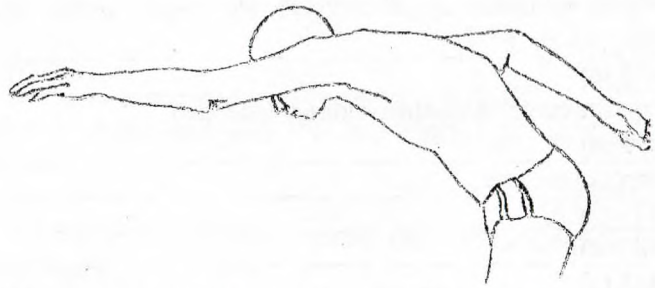
- past va tashqariga yetish;
- ichkariga eshish;
- tashqariga, yuqoriga va orqaga eshish.

Panjalar qo'llarga ergashib, suv ostida harakatlanib, chap qo'l ishlaganda oddiy tasvirda "S", o'ng qo'l ishlaganda "S" aylantirilgan holda bo'ladi.

A. Suvga kirish va tayanch olish.

Bu ta'sir yagona ketayotgan tirsak o'z orqasidan kichik tebranishlar bilan suvga tushayotgan panjani ergashtiradi.

Ikkinchi qo'l harakatining oxirgi bosqichida qo'lning cho'zilish ro'y beradi. Cho'zilish gavdani aniqlab olishga va uning tezlik bilan ta'minlashishga imkon beradi.



Tayanch olish ikkinchi qo'lning suvdan chiqayotganda keskin harakatlarsiz kelib chiqadi.

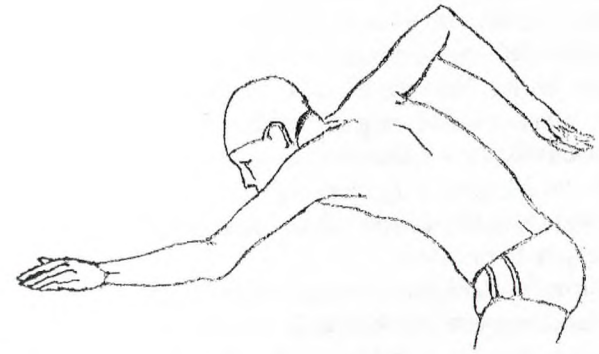
Tayanch topish muhim element hisoblanib, u suvning turg'un qismiga to'g'ri keladi va butun harakatning samaradorligini ta'minlaydi.

B. Past va tashqariga eshish.

Siz tayanch nuqtasini topganinzdan keyin panja harakati sekin - asta tezlashadi, pastga va biroz tashqariga siljiganda qo'l tirsakda biroz egiladi.

Panja tarang tortilmagan, kavsh shaklida. Kaftlar pastga tashqariga va orqaga qaragan.

Bunday eshishlar, albatta, katta bo'lmagan harakatlantiruvchi kuchga ega bo'ladi, lekin ular eshish uchun qo'l va panjalar holatlarining eng yaxshi vaziyati aniqlanib, keyin u yana davom etadi.

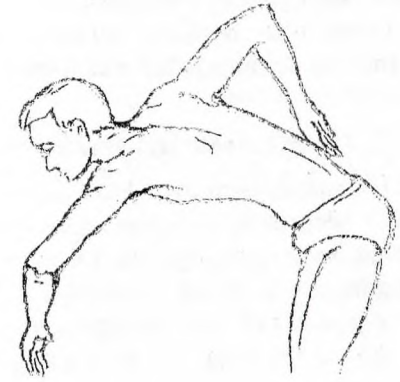


C. Ichkariga eshish.

Eng chuqur nuqtaga yotgach kaft ichkari, yuqori va orqaga qarshi uchun panja bilak atrofida aylanma harakat qiladi.

So'ngra panja harakatining aylanma yo'li ichkari, yuqori va orqaga aylanish uchun zarur bo'ladi.

Panja gavda bilan bir chiziqda bo'lmaguncha, uning tezligi oshib beradi.



2.5.1. Chalqancha suzish

Chalqancha suzish - nafas a'zolari suv ichida bo'lmagani uchun nafas olish o'tkir muammo bo'lmagan yagona suzishdir. Xuddi shuning uchun ko'pchilik chalqancha suzish texnikasida qiyinchiliklar

2. Nafas olish.

Asosiy qoidalar xuddi muvofiqlashtirilgan suzishdagi kabi.

Nafas chiqargach, sust nafas olinadi. Bu qo'lning havo bo'y oyoqdan yyelkaga qaytishining birinchi bosqichida amalga oshiriladi.

2.5.3. Qo'llar harakati

Esdan chiqarmang, siljishda qo'llarni orqaga yubormasdan, ba qo'llarga tayanib harakatlanish kerak. Agar suvni o'z qo'llaringiz his qilishga odatlansangiz, suv ichidagi harakat yanada natijali bo'ladi.

1. Quruqlikdagi harakatni o'rganish.

Siz qo'pol xatolarga yo'l qo'ymasligingiz uchun b tushuntirishni soddalashtirdik:

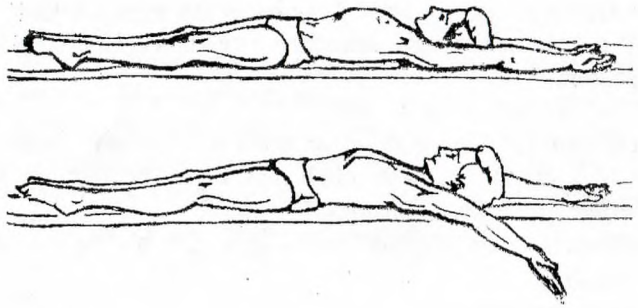
a) Qo'llar suv yuzasida cho'zilgan.

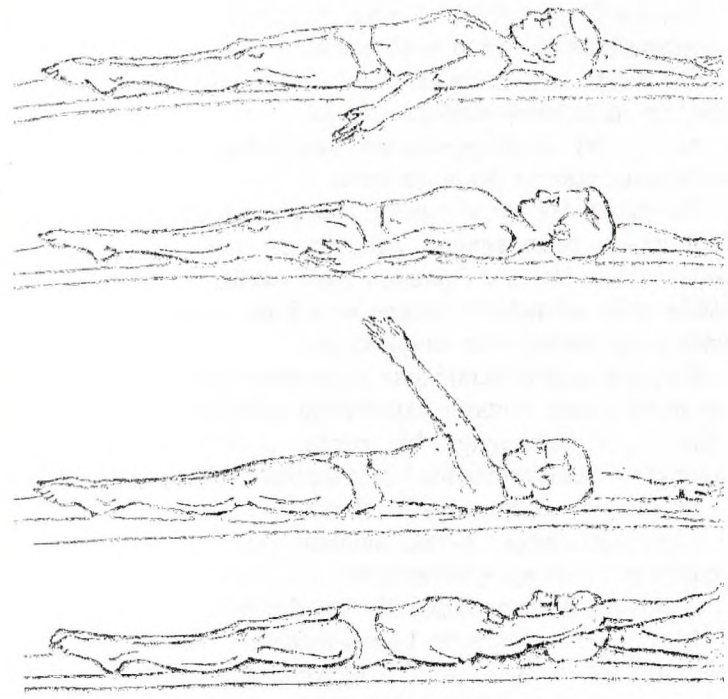
b) Qo'l suv yuzasiga tik yo'nalib, kaftlar tashqariga burilgan.

c) Qo'l egilmasdan to'g'ri holatda suv ostida yarim ayla harakat qilib, bu harakat suv ostida yuzaga yaqin joyda old tomon oyoqqa boradi.

d) Qo'lni orqaga yyelkadan oyoqqa olib borishda nafas olinadi.

e) Harakatning yakunlovchi bosqichida qo'l to'g'ri bo' tirsakda bukilmasdan tikka to'xtovsiz harakatlantiriladi.





f) Nafas chiqargach, qo'l orqaga qayta boshlaganda, tabiiy ravishda nafas olinadi.

j) Doim cho'zilgan holda turishi kerak bo'lgan qo'l dastlabki holatga qaytadi.

2. Suv ichida suzish taxtasi bilan harakatlanish.

Qo'llar bilan harakat boshlanishida suzish taxtasidan foydalangan holda bir muncha vaqt bir qo'lni mashq qildirish tavsiya etiladi. Oyoq depsinishlari siljishni ta'minlagani uchun qo'l harakatlariga e'tiborni qaratish kerak.

Taxta bitta qo'l bilan ushlanib katta barmoq suv ustida, qolgan barmoqlar suv ichida bo'ladi. Harakatni bajarish kerak bo'lgan qo'l taxta ostida cho'ziladi.

Siz panjani tashqariga aylantirasiz.

Siz panjani tashqariga harakatlantirasiz va uni yonboshga yaqinlashtirasiz.

Siz panja suv ustida tayanch topganini his qilishingiz kerak. Bosh gavda bilan bir o'qda qolib, siz yuqoriga to'g'ri qaraysiz.

Gavdangiz suv ustida yaxshi cho'zilgan bo'lib, ko'krak, qorin va kindik suvdan ko'rinib turishi kerak.

Siz qo'lni orqa yyelkadan suv ostiga tushirayotganingizda nafasni yanada tezroq chiqarish kerak.

To'xtamasdan, qo'llar songa yaqinlashganda qo'l cho'zilib, tik holatda tirsak bilan suvdan chiqariladi, bunda panja bo'shashgan holatda qoladi. Nafas chiqargach, qo'l suvdan chiqayotganda tabiiy ravishda nafas olinadi. Uzatilgan qo'l bosh bilan birga ravon suvga tushadi, panja qirrasi bilan suvga kiradi.

So'ngra keyingi harakatdan oldin biroz tanaffus qilish kerak. Siz bu mashqni suzish taxtasiz bajarishdan oldin qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m. dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'xtam qilishingiz kerak.

Siz har bir masofadagi harakatni hovuz devoriga yaqin turgan qo'l bilan bajarishingiz kerak. Shunday qilb, siz har gal qo'lingizni avtomatik ravishda almashtirasiz.

3. Suv ichida suzish taxtasisiz harakat qilish.

Mashq bajarayotgan qo'l panjasi taxta o'shlab turgan qo'l ostida bo'lib, ular sezilar-sezilmas bir-birlariga tegib turadi. Siz har gal keyingi qo'l harakatini boshlashdan oldin xuddi shu dastlabki holatga qaytib kelasiz.

Siz qiyinchiliklarsiz hovuz bo'ylab va ko'ndalangiga bir necha urinish qilib, 200 m. dan suzishingiz, urinishlar orasida 10-15 soniya to'xtam qilishingiz mumkin. Har bir masofadagi harakatni hovuz devoriga yaqin turgan qo'l bilan bajarishingiz kerak. Shunday qilib, siz har gal qo'lni avtomatik ravishda almashtirib turasiz.

2.5.4. Barcha elementlarni birlashtirish

Barcha elementlarni birlashtirib, tugallangan shakldagi suzish mashg'ulotlariga o'tish uchun biz taxta bilan bo'ladigan, so'ngra taxtasiz, o'quv komplekslaridan boshlaymiz.

E'tibor qarating!

Biz sizdan bu mashqlarni uzoq davom ettirishingizni talab qilaymiz, chunki kroll usulida suzishda qo'lni oldinga chiqarish mashqini, ayniqsa, u oyoq bo'ylab turganda, sekin bajarish mumkin emas.

Bu texnika uchun o'ziga xos bilan nafas olishga e'tiborni qaratish uchun biz elementlarni iloji boricha tezroq o'zaro bog'lashga harakat qilamiz.

1. Taxta bilan bo'ladigan qo'l harakatlari kompleksni.

Bitta qo'l taxtani ushlab, ikkinchi suv ichida bo'ladi.

Birinchi harakat tugagach, taxtani mahkam ushlab, qo'lni almashtirish uchun siz biroz to'xtashingiz kerak.

Siz har qaysi qo'lni siltagan nafas chiqarasiz va so'ngra xuddi shu havo bo'ylab qaytib kelganda nafas olasiz.

Keyin siz qo'lni orqaga olib o'tmaguningizcha nafasni ushlab turasiz.

Siz o'rganayotgan bu mashqni egallab olgach, taxtasiz ham eplab ketishingiz mumkin.

2. Taxtasiz kompleks.

Qo'llar suv sathida ustma-ust yotib, kaftlar yuqoriga qaragan. Harakatni pastda turgan qo'l boshlaydi.

Diqqat!

Siljish uchun oyoqlar bilan ishlang.

Qo'l orqaga ketayotganda nafas chiqaring.

Qo'lning yaxshi cho'zilishiga e'tibor qarating.

Qo'lingiz suvdan to'g'ri holatda chiqadi, nafas chiqarish bilan bir vaqtda qo'lning suvdan chiqish hamono olinadi.

Qo'lning qaytishi qatiy tik holatda bajariladi, tirsak oldinga chiqqan, qo'l cho'zilgan, lekin tarang tortmagan bo'lish kerak.

Yyelka bilan bir chiziqda qo'l suvga bosh bilan ohista kiradi.

Biroz ushlangach, siz harakatni boshqa qo'l bilan bajarasiz.

Bu ikki, ya'ni taxta bilan va taxtasiz bo'ladigan komplekscha, xuddi kroll usuliga o'xshab, juda berilib ketmang. Muvofiqlashtirilgan suzishga o'ting.

3. Ikki qo'lda harakatlanish.

Bu o'rganayotgan mashq juda foydali bo'lib, u sizga muvofiqlashtirilgan suzishda harakatlar mosligini his qilishingizga yordam beradi. Bitta qo'l oldinda, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan.

Bir vaqtning o'zida ikkita mashqni bajarishni boshlang-oldinga uzatilgan qo'lning tayanch topishi va ikkinchi qo'lning qaytishi.

Bir vaqtning o'zida ikkala qo'lni barobar yyelkalarga tekkizish harakatining birinchi qismida nafas oling.

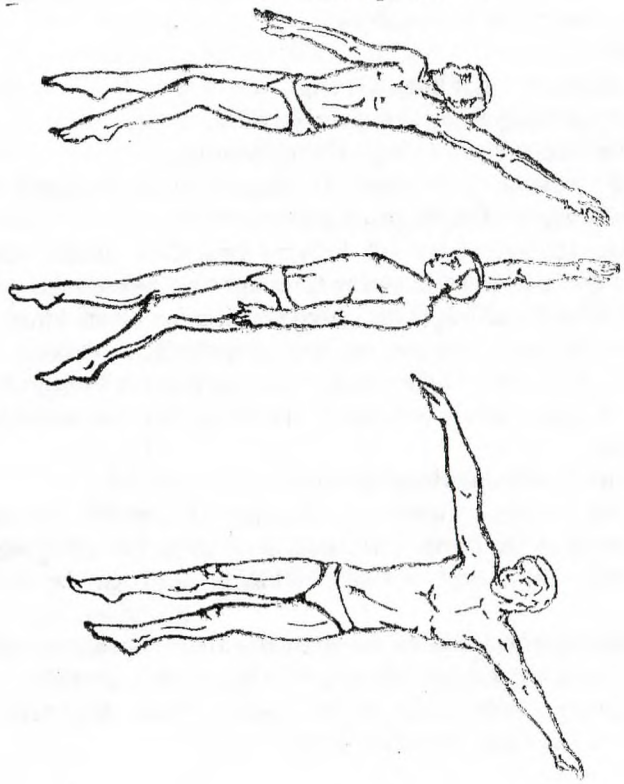
So‘ngra harakatning ikkinchi qismida nafas chiqaring, bun yyelkadan to suvga kirguncha harakat qilinadi.

Bir qo‘l sanga, etib borguncha ikkinchi qo‘l suvga tushirilis kerak.

Keyingi harakatni boshlashdan oldin, bir oz to‘xtang, lek oyoqlar bilan harakat to‘xtashi kerak emas.

Siz to‘xtashingiz bilan xuddi shu paytda nafas chiqarmay turing

Chalqancha



4. Chalqancha suzish.

U ikkala qo‘l harakatlarni bog‘liq holda, lekin to‘xtatmay bajarishdan iborat.

Chalqancha suzishda harakatlarini bajarish uchun qo‘llar bir-biriga qarama-qarshi qo‘yilgan bo‘ladi.

Juda tezlik bilan qo‘lning yyelkadan songacha harakatidan so‘ng kuchli nafas chiqarib va qo‘lning suvdan chiqayotganida nafas olganda ikkinchi qo‘lning harakat boshlash bilan moslashuv bo‘ladi.

Siz nafas olish, nafas chiqarish va endigina harakatni bajarib bo‘lgan qo‘lning havo bo‘ylab qaytishi bo‘lganda ikkinchi qo‘l bilan harakat boshlaysiz.

Chalqancha suzishda harakatlarini moslashtirish uchun asosiy tavsiyalar.

1. Qo‘llar yyelka sathi bilan bir tekislikda bo‘lib, bitta qo‘l suv ostida gavda bo‘ylab cho‘zilgan, ikkinchisi suvdan chiqib, shipga tikka qaragan bo‘ladi.

2. Havo bo‘ylab qaytayotgan qo‘l suvga tushirilgan paytda suv ostida turgan qo‘l songa boradi. Oldinda turgan qo‘l tayanch topishi ikkinchi qo‘lning suvdan chiqishi bilan bir vaqtda bo‘ladi.

5. Muvofiqlashtiruvchi chalqancha suzishda nafas olish uchun harakatlar moslashuvini yengillashtiruvchi asosiy tavsiyalar.

Biz qo‘lning har bir harakatida nafas chiqaramiz shundan keyin erkin nafas olinadi. Bu bizga krolcha suzishga qaraganda ikki baravar ko‘proq havo olishingizda imkon beradi. Bu kuchni tejash va suv ustida tursh uchun juda muhimdir.

Qo‘l har bir eshilganda nafas chiqarish bilan bo‘ladigan nafas olish usuli bizga suzishni tabiiy ravishda maromiga yetkazish va

ikkala qo‘l harakati va qo‘llar va oyoqlar harakatini yanada yaxshiroq moslashtirishga imkon beradi.

Muvofiqlashtirilgan suzishning bir jarayonda:

Nafas chiqarish qo‘lni orqaga yelkadan oyoqqa olib borishda amalga oshiriladi.

Nafas olish esa, xuddi shu qo‘lning havo bo‘ylab qaytib kelayotganida amalga oshiriladi.

Bu har bir qo‘l uchun shuni bildiradiki:

Siz o‘ng qo‘lni orqaga yyelkadan olib borganingizda nafas chiqarishngiz chap qo‘lning qaytib kelish va uning suvga kirshi bilan bir vaqtda sodir bo‘ladi.

Nafas olish ravishda kelib chiqib o‘ng qo‘l havo bo‘ylab sondan yyelkaga qaytib keladi, bu esa, suv ostidagi chap qo‘lning tayanch olib, yyelkagacha bo‘lgan harakatining birinchi qismi bilan bir vaqtda sodir bo‘ladi.

Shunday qilib:

1. Siz har gal bir qo‘l suv ostida yyelkadan oyoqqa tomon o‘tganda nafas chiqarishni boshlaysiz. Siz butun harakatni bajarish davomida va xuddi shu qo‘lning havo bo‘ylab oyoqdan yyelkaga qaytishining birinchi qismida nafas olasiz va h.k.

2. Yaxshi suzish uchun siz har bir qo‘lning yyelkadan oyoqgacha harakati paytida faol nafas chiqarishga ahamiyat berishingiz kerak va h.k.

2.5.5. Chalqancha sportcha suzish texnikasini o‘rganish

Biz o‘qitish maqsadida faqat qo‘llar to‘g‘ri bo‘lganda bajariladigan harakatlar haqida fikr yuritgan edik. Endi biz sport texnikasini o‘rganishga kirishimiz kerak, bunda oddiy harakatdan yuqori/past bosim tizimini harakatga keltiruvchi murakkab texnikagacha rivojlanib boriladi.

Qo‘llarni harakatlantiruvchi kuch xuddi kroll usuliga bu kuch eshish tegirmonning uchta harakati bilan hosil qilinib, ulardan keyin suvga kirish va tayanch olish boshlanadi:

- pastga qarab eshish;
- yuqoriga va orqaga qarab eshish;
- ichkariga, pastga va orqaga eshish.

Qo‘llar ketidan ergashgan panjalar suv ostidagi harakati tufayli yonboshlagan “S” harfini chizadi.

1. Qo‘llarning suvga kirishi va tayanch olishi.

Qo‘lning suvga kirishi va tayanch olish bir qator harakatlarini eltirib chiqaradi:

a) Siz chalqanchasiga suzayotganingizda yyelka bo‘g‘imi arakat boshlaydigan ideal holatda bo‘la olmaydi.

b) Bu holatda eng asosiy qo‘l tarang tortishi kerak emas.

c) Cho‘zilgan, tirsakda bukilmang, qo‘l yyelka bilan bir chiziqda uvga kiradi.

d) Fikrimizcha, qo‘l suvga uning yuzasiga tik holatda kirishi erak, bunda birinchi bo‘lib jimjiloq kiradi. Lekin bu holatda panja va o‘l ko‘pincha siqilgan va zo‘riqqan bo‘ladi. Agar aslida shunday o‘lsa, hujum burchagini 90 dan ko‘ra, 45 darajaga yaqinroq qilib lishingizni maslahat beramiz.

e) Agar panja tayanch izlasa, yyelka aylanishi tufayli u oldinga kkinchi qo‘lga qarama-qarshi siljishi ham mumkin. Panja pastga va shqariga yo‘nalgan bo‘ladi.

Siqilish → omadsiz tayanch olish → keskin siltashlar → yomon arom → harakatlarning yomon moslashuvi.

Bo‘shashish → omadli tayanch nuqtasiga ega bo‘lish → arakatlarning yaxshi moslashuvi.

2. Pastga qarab eshish.

a) Yyelka aylanish tufayli qo‘l tayanch topgandan keyin panja astga va tashqariga qarab ketadi, bunda kaft biroz egiladi.

b) Bu harakat ko‘proq qo‘l va panjani itarib chiqarib, yyelka ylanishi tufayli suv tubiga yo‘nalgan, shuningdek, qo‘l va panjaning ayanch nuqtasi tufayli ro‘y beradi.

c) eng chuqur nuqta 40-60 sm bo‘lib u gavda va yelka ylanishlariga bog‘liqdir.

d) Tirsak bukilishi va qo‘l harakati shunday bajariladiki, bunda anja gavdaga yaqin joylashgan bo‘ladi.

3. Yuqori va orqaga eshish.

a) Panja eng chuqur nuqtaga yetadi va tayanchni yo‘qotmasdan, armoqlar esa tashqariga aylanishi uchun bilak atrofida yarim aylana osil qiladi.

b) Harakat yo‘li panjaga diagonal bo‘yicha yuqoriga, orqa va chkariga siljish imkonini beradi.

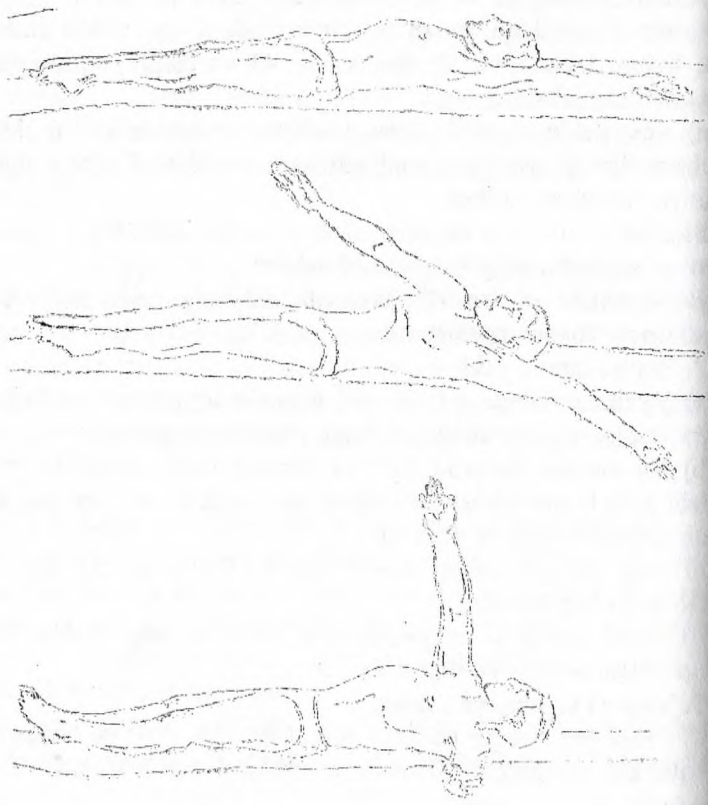
c) Harakat tezligi asta-sekin oshib boruvchi panja quyosh o‘rilmasi sathida turganda tirsak egilishi 90 daraja atrofida bo‘lishi umkin.

d) Harakat yo'li chizig'i cho'zilgan, lekin tik bo'lmasligi kera

4. Ichkariga, pastga va orqaga eshish

a) Qo'l suvdan itarilib, panja yuqoriga qaragan payt ag'darilgan "S" harfining eng yuqori nuqtasida qo'l va bilak sath qolish uchun tirsak gavdaga yaqinlashadi.

b) bilak panjaga yuqori va tashqariga yo'nalish imkon berganligi sababli, panja katapultaga o'xshatiladi.



c) Barmoqlari doim tashqariga qaragan qo'l yelka past tushishi, tirsak esa, gavdaga yaqinlashish sababli ichkariga, orqaga pastka qarab tezlashgan harakat qiladi.

d) Bu eshishda diagonal bo'yicha pastga yo'nalgan hara boshida bo'shroq bo'lib, oxirida kuchayadi.

e) eshish qo'lning son orqasiga o'tishi bilan tugaydi, shundan so'ng yelka suvdan chiqqan ikkinchi qo'l suvga kiradi.

2.6. Sportcha brass texnikasi

Sportcha brass - bu xalqaro Havaskorlar Suzish Federatsiyasining eng ko'p kodifikatsiya qilingan texnikasidir. Bu texnika hammasidan ham mahorat va tajriba talab qiladi. Bu maxsus suzishda barcha harakatlar suv ostida bajariladi. Faol fazalar, ayniqsa, qo'l bilan bajariladigan juda qisqartirilgan harakatlardan iborat. Qaytish fazasi suv ichida va siljishga nisbatan qarama-qarshi yo'nalishda ro'y beradi. Yaxshiroq natijaga erishish uchun e'tiborni o'z tayanch nuqtalariga, sezgilarga qaratish va suv bilan kurashmaslik kerak.

O'rganuvchilar uchun brass usuli yotiq tekislikda bajarilib, u yuqorida ko'rib chiqildi va u bilan barcha shug'ullanadi. Endi qo'l va oyoq harakatlarini ancha tikroq tekislikda bajarish kerak. Bu texnikaga o'tish nafas olish uchun suvdan chiquvchi boshning ishi tufayli murakkablik kasb etmaydi. Bu murakkablashgan sport texnikasiga o'tishda biz qo'l va oyoqlar harakati-siltash yoki eshish to'g'risida gapiramiz. Oyoq va qo'l bilan bo'lgan bu siltashlarning yuqori/past bosimli tizimini harakatga keltirish tufayli biz nazariy bo'limda ko'rganimizdek, suzuvchi siljishi mumkin. Qo'l va harakatlaridagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zida bo'lishi mumkin. Lekin yaxshi tushunish uchun biz ularni alohida-alohida ko'rib chiqamiz.

I. Oyoqlar harakati

1. <u>Hovuzning yon devori yaqinida.</u>

Ba'zi bir tushuntirishlar ortiqchalik qilmaydi:

a) Oyoqlar harakati tik tekislikda ro'y beradi.

b) Harakat ikki asosiy fazaga bo'linadi: siljish va qaytish.

c) Qaytish siljishga qarama-qarshi yo'nalishda suv ichida bajariladi.

f) Siljish to'rt bosqichga bo'linadi:

- tayanch olish;
- pastga va tashqariga eshish;
- yuqoriga va ichkariga eshish;
- cho'zilish.

A. Qaytish

1. Tik tekislikda tovon dumba tomon tortiladi.

2. Tovonlarning qaytish harakatini ta'minlash uchun tizzalar biroz suvga cho'kadi.

3. Tizzalar yelka kengligidan katta bo'lmagan kenglikka ochiladi.

4. Diqqat! Tizzalarni qoringa tortmang.

B. Tayanch olish

1. Tovonlar dumbaga tortilib bo'lgach, oyoq uchlari tashqi tomonga ochiladi.

2. Oyoq taglari suvdan itarilib, ular yuqoriga, orqaga va chapga qaragan bo'ladi.

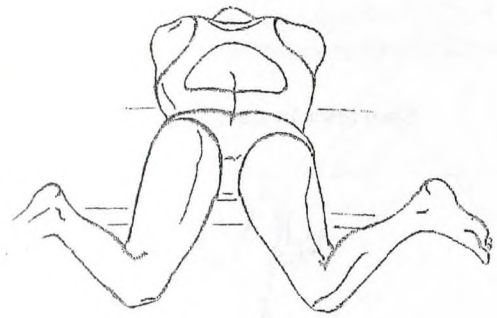
C. Tashqariga orqaga va pastga eshish.

1. Oyoq yarim aylana shaklida harakat qilib, uning markazi aniqlanish nuqtasi tizza hisoblanadi.

2. Harakat oldin tashqariga keyin esa, tashqariga, orqaga va pastga bo'ladi.

3. Harakat oyoqlar to'liq to'g'rilanguncha davom etadi.

4. Suzuvchining tayanch nuqtalaridan itarilib siljishi suv ichiga juda chuqurga kirish imkonini bermaydi.



D. Ichkariga, orqaga va yuqoriga eshish.

1. Harakat bajarilib turgan paytda orqaga va pastga eshishning ugalovchi bosqichi orqaga va ichkariga eshish bilan davom etadi.

2. Shundan so'ng ichkariga va yuqoriga eshish.

3. Oyoq barmoq uchlari sekin-asta cho'zilib, qat'iy ravishda chkariga qaratiladi.

4. Oyoqlar cho'zilib, tovonlar amalda birlashganda bu harakat ugaydi.

E. Cho'zilish

Harakatning oxirgi fazasi-cho'ilish suv yuzasida bajarilib, yoqlar va oyoq barmoq uchlari cho'zilgan bo'ladi, bu holatda turish irg'anishni ta'minlaydi.

Agar siz bu harakatni quruqlikda bajaradigan bo'lsangiz, uni ilish va his qilish oson bo'ladi. Bu harakatni bajarayotganga qo'llar ilan qarshilik ko'rsatish foydali bo'ladi. Cho'zilgan oyoqlar ichkariga elka bilan bir o'qqa qaytib kelayotganda oyoq cho'zilishiga ahamiyat ering.

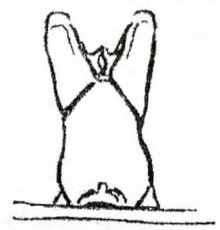
II. Suvda.

Agar bu tushuntirish sizga juda murakkab ko'ringan bo'lsa, suv chidagi harakatning o'zi ancha oddiydir. Agar siz aytilgan barcha oidalarga rioya qilsangiz, harakat unsurlari o'zaro tabiiy ravishda og'lanib ketadi. Mashqlarni bajarish sizni yanada samaraliroq o'lgan oyoq harakatlari "qaychi"ni o'zlashtirish va to'liq egallab lishga olib keladi. Undan keyingi muntazam mashg'ulotlar va datlanish sizga yanada ko'proq natijalarga erishishga yordam beradi, huningdek, doimo ishlashni talab qiladigan yaxshi jismoniy ayyorgarlik bo'lishi kerak.

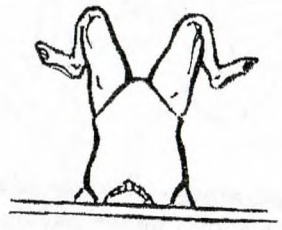
A. Hovuz chetiga tayanib chalqanchasiga.

Siz bu harakatni ko‘rishingiz va nazorat qilishingiz mumkin, holatda quyidagilarni bajarish oson bo‘ladi:

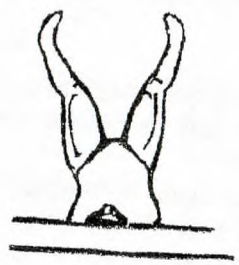
Sportcha brass texnikasi



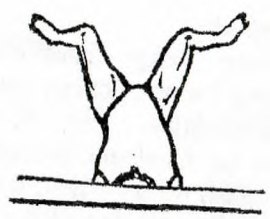
1. Oyoq kaftlari qaytishini bajarish



2. Oyoqlarni kerish



3. Barmoq uchlarini ajratish



4. Orqaga itarish harakatini birinchi qismini bajaris

B. Chalqancha, qo‘llar gavda bo‘ylab.

Bu holat harakatni to‘g‘ri bajarishni engillashtiruvchi ko‘ afzalliklarga ega bo‘lib, qo‘llar gavda bo‘ylab o‘zatilgan bo‘ladi:

1. U tizzalarning qoringa tortilishga yo‘l qo‘ymaydi.
2. U oyoq kaftlarining dumbaga to‘g‘ri tortilishiga imkon beradi
3. Oxirida cho‘zilish harakati o‘z-o‘zidan ro‘y beradi.

C. Taxta va oyoq oralariga qisilgan valik bilan.

Valik – bu katta bo‘lmagan po‘kak bo‘lib, uning shakli suzuvchi yoqlariga moslashtirilgan. U suzuvchanlikni yaxshilaydi, lekin juda atta bo‘lmasligi kerak. Bu mashqning afzalliklari quyidagidan iborat:

1. “Qaychi” harakati tik tekislikda bajariladi.
2. Oyoq va tizzalar juda katta ochilishi mumkin emas.
3. Tizzalar qoringa tortilmaydi va shunday qilib, oyoq panjalari umbaga juda yaqinlashib keladi.
4. Bu mashqda tashqi tomonga qarab eshish zarur hisoblanadi.

D. Suzish taxtasiz, qo‘llar bosh orqasiga uzatilgan.

Bu o‘rganiladigan mashq oyoq va nafas olishni moslashtirish chun juda muhimdir.

1. Bosh gavda bilan bir chiziqda turadi va oyoqlar qaytayotganda o‘tariladi.
2. Oyoqlarni tashqariga eshganda nafas olinadi.
3. Yarim aylana harakatning ikkinchi qismida bosh suvga ushiriladi.
4. Oyoqlar to‘liq cho‘zilgandan keyin bosh gavda bilan bir hiziqda qaytadi.

Bu mashq bosh harakatlari ahamiyatini his qilish imkonini berib, tufayli quyidagilarga erishish mumkin:

1. Tizzalarni suvga ko‘p tushirmasdan oyoq panjalarini dumbaga o‘g‘ri tortish.
2. Cho‘zilgan oyoq uchlari bilan tashqariga yaxshi eshishni ajarish.
3. Gavdaning mukammal to‘lqinsimon harakati, to‘piqni suv uzasigacha chiqarish.

4. Oyoqlar bilan yaxshi itarilish.

5. Oyoqlar bilan ichkariga yaxshilab eshish va oyoq uchlarini gavda bilan bir chiziqqa qaytish.

6. Oyoqlarni yaxshilab cho'zish va sifatli sirg'anish.

E. Suzish taxtasiz, qo'llar gavda bo'ylab orqaga olib o'tilgan.

Qo'llar va panjalar suv yuzasiga yaqin joylashgan, ular gavda bo'ylab cho'zilgan. Oyoqlar bilan eshishda tovonlar qo'lga tegish kerak. Bu mashq quyidagilarni osonlashtiradi:

1. Tashqariga yaxshilab eshish.
2. Orqaga yaxshi turtki berish.
3. Oldinga samarali siljish uchun gavdaning qulay holati.

F. Taxta bilan.

Suzish taxtasi bilan bo'ladigan "qaychi" harakati yuqorida berilgan har bir mashqni bajarish, egallangan ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

Qo'l harakatlari.

1. Hovuz yon devori oldida.

Ba'zi bir tushuntirishlar.

a) Qo'lning harakatlari ikki tekislikda bajariladi: tik va yotiq;

b) harakat ikki fazaga bo'linadi – siljish va qaytish;

c) qaytish suv ostida bajarilib, siljishda qarama-qarshi yo'nalishda bo'ladi;

d) siljish to'rt fazaga bo'linadi:

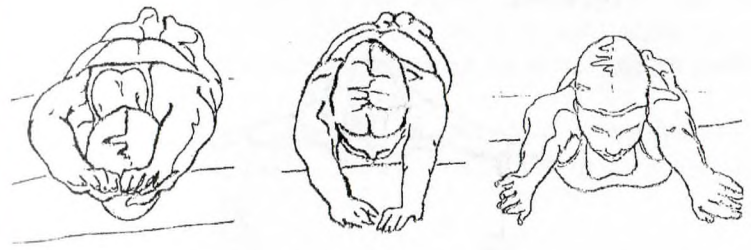
- tayanch olish;
- tashqi tomonga eshish;
- pastga eshish;
- ichkari va yuqoriga eshish.

A. Tayanch olish.

1. Suvdan itarilish orqali oyoq va qo'llar harakatidan hosil bo'lgan sirg'anish oldinga olib chiqadi.

2. Dovomiyligi boshlang'ich tezlikka bog'liq bo'lgan sirg'anishdan so'ng yaxshi tayanch nuqtasini topib, gavdani oldinga surish kerak.

3. Tayanch nuqtasiga ega bo'lish natijasida suvni qo'lda ushlab tezda tashqi tomonga beradi.

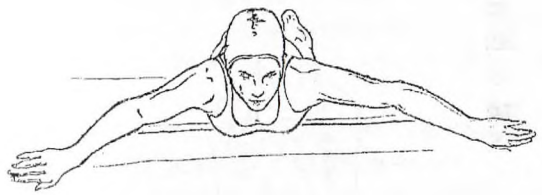


B. Tashqi tomonga eshish.

Tayanch olgandan so'ng:

1. Kaftlar orqaga va tashqariga yo'nalgan.

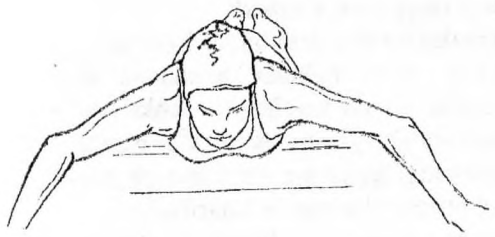
2. Cho'zilgan qo'llar suv ostida keng yoyilib, gavda o'qi bilan taxminan 45 daraja burchak hosil qiladi.



C. Pastga eshish.

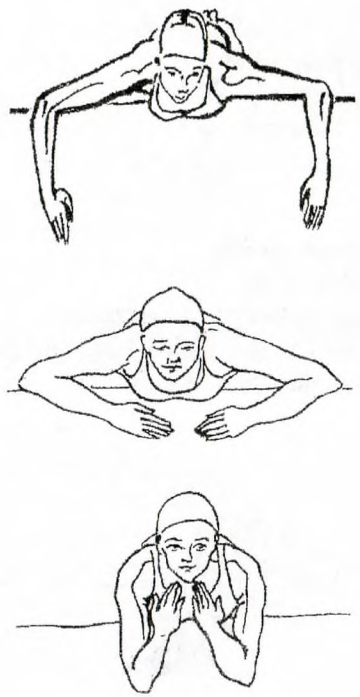
Tashqi tomonga eshishdan so'ng:

1. Panjalar bilak atrofida spiral shaklida aylanma harakatlar qiladi. Kaftlar doim tashqariga, orqaga va pastga burilgan bo'ladi.



2. Panjalar ketidan qo'llar suv yuzasiga yaqin qolgan tirsakda bukiladi.

3. Tirsak bukilishi 90 darajaga yetmasdan, bilaklar yarim aylana hosil qilib, suvga botadi.



D. Ichkari va yuqoriga eshish.

Bunda harakatlar quyidagi tarzda kechadi:

1. Panjalar vint shaklida harakatni davom etirib so‘ngra tashqariga, orqaga va pastga hamda ichkariga, keyin esa, orqa va yuqoriga qarash uchun aylanma harakatlar bajaradilar.

2. Bilaklarning ichkariga va yuqoriga eshish harakatlari tirsak buklanishining birinchi lahzasida bajariladi.

3. So‘ngra tirsak va bilaklar panjalarning suv yuzasiga ko‘tarilishga yordam beradi, bunda ular panjalar ko‘krak ostida birlashmasdan tez suv ustiga tushadilar.

4. Bu faol harakat, qo‘l panjalarini suv ustiga qaytarib, elkalarning suvdan chiqishini yengillashtiradi.

5. Panja va bilaklar suv ustida tayanch nuqtasini topib, nafas lish va oyoqlarni tortishni bajarish uchun gavda holatining yuqorida o‘lishini ta’minlaydi.

6. Oyoqlarning xuddi shu tayanch nuqtasidan tashqi tomonga shishni boshlashlari mumkin, bunda chiqish maqsadida qo‘llar ho‘ziladi.

E. Oldinga sust qaytish.

1. Qo‘llar qaytishining birinchi fazasi siljish natijasida sust ro‘y eradi.

2. Panja va yelkalar suvga tayanib, gavda holatini ushlab urishda qatnashadilar.

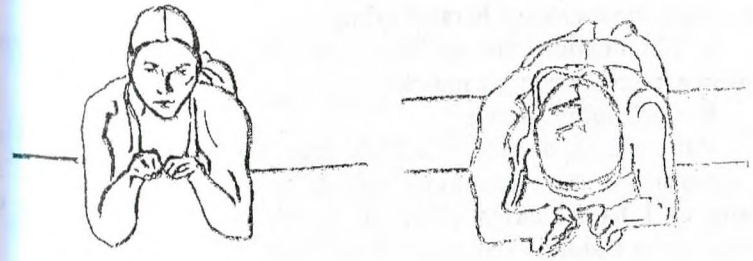
3. Bu tayanch oyoq harakatlari hisobiga oldinga itarilib, chiquvchi gavda holatini yaxshi aniqlab olishga imkon beradi.

4. Oyoq harakatlarining oxirgi fazasida qo‘llar to‘g‘rilanadi va buning natijasida panjalar oldinga faol chiqadi.

5. To‘plangan tezlikka qarab gavdaning suv ichidagi holatini ushlab turish uchun to‘plangan kuch yetganicha sirg‘anishdan foydalanish kerak.

6. Bu sirg‘anishda, shuningdek, iloji boricha uzoqroqdan tayanch nuqtasini izlovchi qo‘l panjalari ham qatnashadi.

Gavdaning qulay holatini aniqlash va ushlab turish uchun tayanch nuqtasidan foydalangan holda, iloji boricha kamroq qarshilik ko‘rsatib, suv ichida sirg‘anish kerak, chunki qaytish suv ostida va siljishga qarama-qarshi yo‘nalishda bajariladi.



Suv ichida.

Biz oyoq va qo'l harakatlaridagi o'zgarishlar bir vaqtning o'zi sodir bo'lishini eslatib qo'yamiz. Birinchidan, biz endi boshlang'ich texnikani egallab olganimiz, ikkinchidan, harakatlarni bir vaqtning o'zida bajara olishni bilib olganimiz, va oxirgisi, oyoq va qo'llar bir biridan foydalanishni o'rganganligi sababli bo'ladi. Biz sizning e'tiboringizga qo'l harakatlari ustida qattiq ishlashga imkon beruvchi bir necha mashqlarni havola qilamiz.

A. Suvga boshni tushirmasdan suzish.

Oldin xuddi krolcha suzishdagi kabi, keyin esa, "qaychi" harakatlarini bajaring. Boshni suvga tushirmasdan suzishda siz o harakatlaringizni ko'rib turib nazorat qilishingiz mumkin. Shuni qaramay, o'z harakatlaringizda nafas chiqarish va nafas olish fazalarini to'g'ri taqsimlang. Bu usul ko'pgina afzalliklarga ega:

1. Siz tayanch olish va qo'l panjalari holatining tashqariga orqaga va pastga bo'lgan holatlarini nazorat qilamiz.

2. Siz tashqi tomonga eshish harakatlarini nazorat qilasiz va h qilasiz.

3. Pastga eshish harakatlarini bajarishni his qilish va ko'rish murakkabroq hisoblanadi: shuning uchun uni yelka va bosh ko'tarish bilan bir vaqtda bajarish kerak.

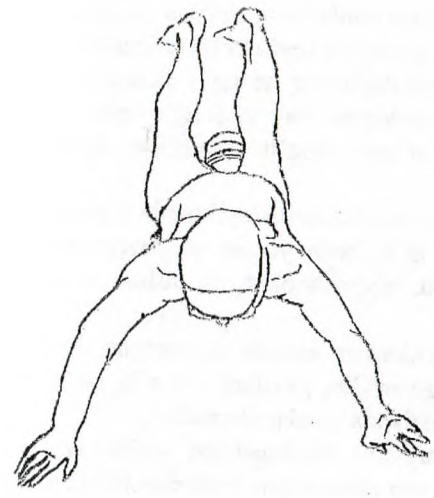
4. Xuddi bilak atrofida panjaning turli harakatlari kabi ichkariga va yuqoriga eshishning ahamiyatini ham aniq baholang.

5. Ko'krak ostida birlashuvchi tirsak va bilaklarning harakati panjalarning yuqoriga harakatini yengillashtiradi, lekin bunda ul oldinga harakat qilmaydi. Bu harakatdan keyin yelka va bosh yuqoriga chiqadi; diqqat qiling, sizni orqaga olib ketuvchi mashqlar qilmasdan, faqat oldinga harakat qiling.

6. Shuningdek, siz qo'llarni qaytishi va suv ustida tayanch topishiga baho berishingiz mumkin.

B. Valik bilan suzing.

Valikni oyoqlar orasida ushlab, faqat qo'llar yordamida suzish bu oyoqlarning suzuvchanligini ushlab turishga yordam beradi. B mashq qo'l harakatlariga ahamiyat berish imkonini beradi va u boshni suvga tushirmasdan bajarish mumkin.



Sizga ko'proq nima to'g'ri kelishini o'zingiz hal qiling.

C. Qo'llar harakati kengligi ustida ishlash.

Avval oyoq ishi boshlanib, panjalar, keyin esa, panja va bilaklar harakati moslashtiriladi, bunda harakatni asta-sekin tashqariga eshishdan boshlash, to harakat kengligi yetarlicha katta bo'lganini his qilinmagunga qadar oshirib boriladi.

2.6.1. Harakatlar moslashuvi va boshning ahamiyati

Brass usuli bilan suzishda bosh harakati juda muhim element hisoblanadi;

-suv ichida gavda holatini ushlab turishda bosh muhim ro'l o'ynaydi;

-bosh nafas olish jarayonini, suzishda harakatlar to'g'ri bajarishni ta'minlaydi;

- bosh qo'l va oyoqlarning siljish harakatlariga ergashuvchi gavda va yelkalarining to'lqinsimon harakatida qatnashadi. Harakatlar moslashuvi quyidagicha ro'y beradi:

1. Sirg'anish chizig'i bilan bir chiziqda turuvchi bosh ko'tarilib, gavdani tayanch nuqtasiga suradi.

2. Tashqariga eshish paytida kuchayuvchi harakatdan boshlab, yelka pastga tushishi va tovonlarning hamda undan so'ng oyoqlarning dumbaga tortilishi boshlanadi.

3. Pastga qarab eshishda bosh suvdan chiqib, yuqori va oldinga qarab harakat qiladi. Boshdan keyin yelkalar chiqadi.

4. Oyoqlar qaytishishning so'nggi fazasida tirsak va bilaklar orqali bo'ladigan tashqari va yuqoriga qarab qilingan eshish harakatlari paytida o'zaro bog'liq ravishda nafas olish va nafas chiqarish bajariladi.

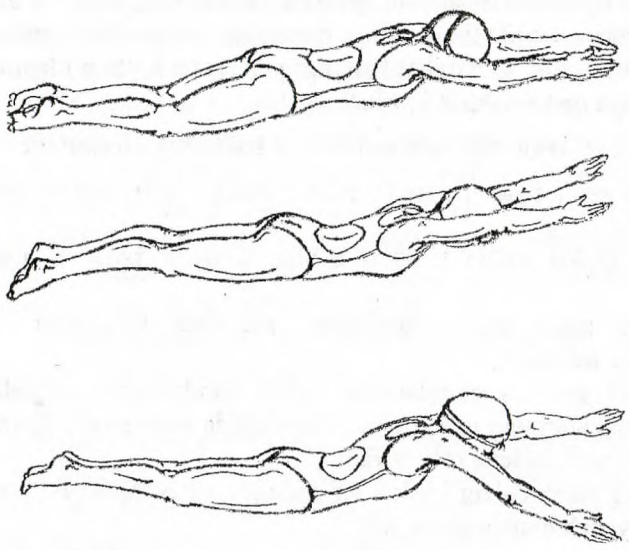
5. Bo'shashgan mushaklar tufayli panja hamda bilak tayanchlari zo'riqmasdan nafas olib, bosh yuqori va pastga egilgan paytda qo'l harakatlari – qaytish, tayanch olish va tashqi tomonga oyoq eshish kuzatiladi.

6. Oyoqlar ichkariga eshish qilayotgan paytda bosh suvga tushiriladi. U oldinga intilib, gavdani o'z o'qi bo'yicha siljitib, unga asosiy harakatni bajarishda yordam beradi.

7. Yangi jarayonni boshlashdan oldin sirg'anish va oyoq harakatlari tufayli kelib chiqadigan tezlikdan foydalanish uchun gavda holati ushlab turiladi.

Suzishning to'liq jarayonini bajarish.

1. Sirg'anish va tayanch olish.



2. Tashqi tomonga eshish.

3. Pasta qarab eshish.

4. Ichkari va yuqoriga qarab eshish.

5. Qo'larning oldinga qaytish va sirg'anish.

Ba'zi bir o'rgatuvchi to'plamlar qo'l va oyoq harakatlari moslashuvini yaxshilashingizda siz uchun foydali bo'lishi mumkin.

2.6.2. Brass usuli bilan suzishda urgatuvchi mashqlar

1. Harakat bir qo'lda bajarilib, oyoqlar "qaychi" harakati bajaradi.

Oyoq harakatlaridan so'ng qo'l harakatlari bajarish boshlanadi bunda oldin bitta qo'l va oddiy nafas bilan boshlanadi.

2. Bog'lanish.

Oyoqlar bilan harakatni bajarib, o'ng qo'l ishlatiladi, chap qo tayanch nuqtani ushlab turadi, keyin chap qo'l ishlaydi, o'ng qo'l es tayanch nuqtani ushlab turadi. Nafas olish oddiy.

3. Bog'lanish va moslashtirilgan suzish.

Huddi o'sha o'rgatuvchi mashq, faqat u har bir qo'l harakatida keyin moslashtirilgan suzish jarayoni bilan bajariladi.

4. Ikki harakat oyoqlar bilan, qo'l bilan-bitta.

Ikki harakatni bajarish - oyoqlar bilan "qaychi", qo'llar oldinga cho'zilgan, so'ngra qo'l harakatlari bajariladi, bunda oyoqlar bila yana bir harakat – "qaychi" bajarishdan oldin u tugaydi.

5. Ikki harakat qo'llar bilan, oyoqlar bilan bitta.

Ikki harakat qo'llar bilan, so'ngra bittasi oyoqlar bilan bajarili bunda keyingi qo'l harakatlari boshlanishdan oldin u tugaydi v hokazo.

6. Suzuvchi belgilari ostida suzish.

Agar mumkin bo'lsa, suzuvchi belgilar bilan chegaralanga yo'laklarda suzing, shuningdek. ko'ndalangiga ham. Siz suzayotga ningizda bosh suvga tushirilgan bo'lishi kerak, undan keyin uzo davom etuvchi to'lqinsimon harakat bajariladi.

Suzuvchi belgilari ostida bo'ladigan bir urinishda siz faqat bitt suzish jarayonini bajarasiz. Nafas olayotib, siz oldingizga faqat bi maqsad-suzuvchi belgilari bo'lgan yo'lkada navbatdagi suzish –qo harakatisiz bajariladi.

2.7. Sportcha suzishning batterflay uslubi

Batterflay – bu oxirgi navbatda egallanadigan suzish texnikas bo'lib, u a'lo darajadagi tayyorgarlik va yaxshi jismoniy ma'rom talab qiladi.

Agar chizmada tasvirlaydigan bo'lsak, batterflay boshq burmasdan nafas olinadigan krolcha usulni eslatadi, bunda harakatlar va ularga moslashyvni bajarishni yengillashtiradi. Ba'zi bi

tayyorgarligi yuqori darajada bo'lgan suzuvchilar juda egiluvchan va epchil bo'lib, xuddi kroldagi kabi yon tomonga nafas olishni biladilar.

I. Oyoqlar harakati.

Batterflay texnikasida krolcha depsinish to'g'ridan-to'g'ri sonlar orqali ikkala oyoqda barobar bajariladi.

1. Tabiatan bu to'lqinsimon harakat bo'lib, biri yuqoriga, ikkinchisi pastga yo'naluvchi ikki depsinishdan iborat.

2. Tizzalar orasi biroz ochilgan bo'ladi, chunki to'piqlar spiral bo'ylab, suvga tayangan holda va egiluvchanligi tufayli oyoqlar o'q orasiga harakat qiladi.

3. Diqqat! Tizzalar juda qattiq bukilmaydi, oyoq to'laligicha ishlamasligi kerak.

4. Qo'llar bilan bir harakat jarayoni bajarilguncha, ikkita oyoq depsinshlari bajariladi.

Suzish taxtasi bilan.

Batterflay texnikasini o'rganish va un, taxta bilan egallab, nafasni moslashtirish kerak. Diqqat! Tizzalarni juda qattiq burmang.

a) Oyoqlar harakat qilib, qo'llar taxtada yotadi.

b) Oyoqlar harakat qilib, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Taxtasiz.

Nafas olish jarayonini to'g'ri o'rnatib, siz to'lqinsimon harakatni bajarish uchun suv ostiga tushishingiz kerak. Harakat boshdan boshlanib, sonlar orqali davom ettiriladi:

a) qo'llar oldinda tayanch nuqtasini topadi;

b) qo'llar gavda bo'ylab cho'ziladi.

Agar siz to'g'ri nafas olish va jarayonni yangidan boshlash uchun yetarlicha tajriba orttirganingizni his qilsangiz, oyoqlar bilan 4-5 to'lqinsimon harakatlar bajargach, brass yoki batterflay usulidagi kabi qo'l harakatlari bilan suv ustiga qayting.

II. Qo'llar harakati.

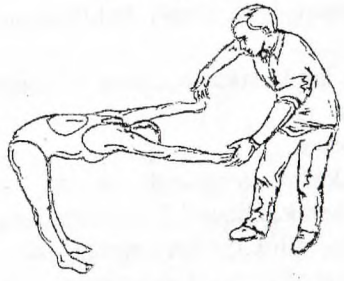
Bu harakat suv ostida itarilish va ketidan qo'lning havo orqali qaytishidan iborat.

1. Suv ostidagi harakat.

Suv ostidagi harakat quyidagilardan iborat:

a) tayanch nuqtasini topish;

b) tashqariga eshish;



c) pastga va ichkariga eshish;

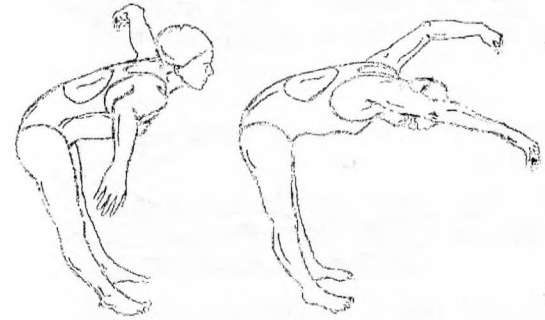
d) yuqoriga, orqaga va tashqariga eshish.

Suv ostidagi qo'llar harakati shakli qulf teshigi shakliga o'xshaydi.

2. Havo orqali qaytish.

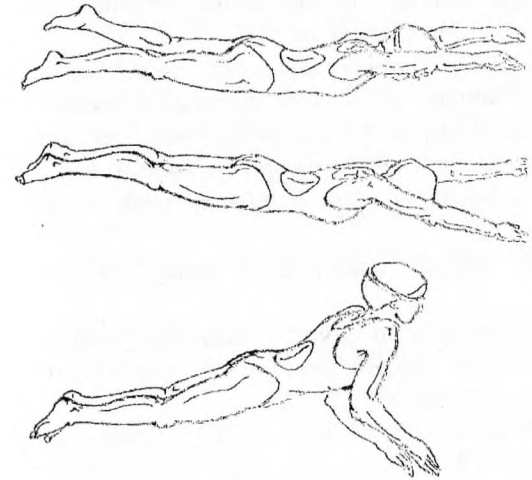
To'g'ri uzatilgan qo'llar yonlamasiga yarim aylana harakat bilan chiqariladi, bunda ular suv yuzasiga yaqinroq kelib, undan keyin yakunlovchi eshish bo'ladi.

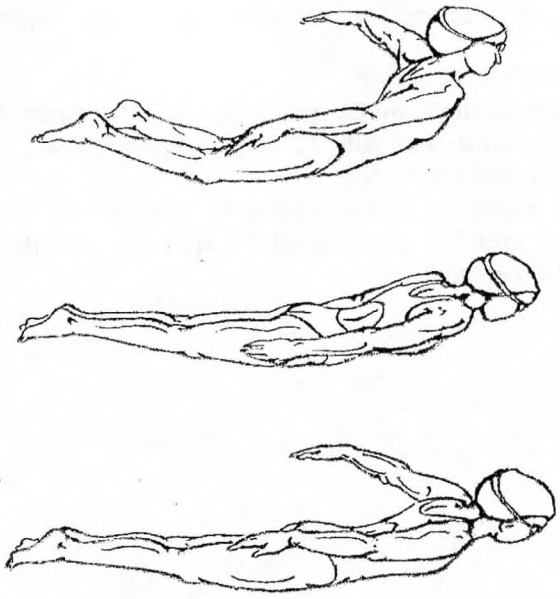
Bosh xuddi brass texnikasi kabi muhim ro'l o'ynaydi. Bosh harakat bajarilishini yengillashtirib, qo'l va oyoqlarning yaxshi moslashuvida qatnashadi.



III. Moslashtirilgan shaklda suzish.

1. Ikkita to'liq jarayon va bitta nafas olish jarayonidan iborat bo'lgan suzish.





2. Nafas olish xususiyatlari va harakatlar moslashuvida boshning ro‘li.

Nafas olish boshni burmasdan bajarilib, iyak oldinga intiladi. Harakatlarni moslashtirish va gavda holatini egilmasdan saqlab turish uchun qo‘l harakatlarining ikki jarayonida faqat bir marta nafas olinadi. Shunga qaramay, nafasni ushlab turganda, bosh faol harakat qiladi, lekin u suvdan chiqmaydi.

a) Qo‘llar yordamida tayanchga ega bo‘lgan bosh oldinga qaramay, egilganicha qolib, iyak ko‘krakka tiraladi. Shunday qilib cho‘zilish, undan ham ko‘proq darajada butun gavdaning to‘lqinsimon harakatidan keyingi bosh orqasiga yelkalarni o‘tqazish va osilish harakatlari osonlashadi. Bu harakatda bosh tashqariga eshishda qatnashadi.

b) Bosh siljiydi, undan keyin pastga va ichkariga eshishda cho‘ziladi.

c) Bosh cho‘zilishni davom ettirib, suv yuzasiga qaytadi, nafas olish uchun suvdan chiqadi, shuningdek, iyak ham oldinga cho‘zilib suv yuzasiga yaqinlashadi.

d) Bosh qo‘llarning yelkadan oldinga qaytishga yordam beradi. U qo‘llarning turtkisi natijasida suvga qarab, bunda iyak ko‘krakka

taqaladi. Boshning bu holati suvda cho‘zilish, qo‘llar bilan tayanch olish, tashqariga, pastga va ichkariga eshish paytida saqlanib turadi.

Biz sizga eslatib qo‘yamizki, qo‘l harakatlarining ikki jarayonida faqat bir marta nafas olinadi. Batterflay texnikasida oyoq depsinishlari tabiatan to‘lqinsimon harakat bo‘lib, biri yuqoriga va ikkinchisi pastga bo‘lgan depsinishlardan iborat.

Birinchi depsinish - qo‘llar bilan turtki bo‘lib, oldinga cho‘zilishda bajariladi.

Ikkinchi depsinish - yuqoriga, orqaga va tashqariga eshish qilinganda bajariladi.

Harakatlar moslashuvini yaxshilashda bir necha o‘rgatuvchi mashqlarni bilish foydali bo‘ladi.

3. Bog‘lanish (kompleks)

Boshni yonga burmasdan oyoqlar bilan to‘lqinsimon harakatlar qilib va nafas olib, o‘ng qo‘l bilan havoda qaytish harakatini qiling, bunda chap qo‘l suvga tayanib oldinda qolishi kerak. So‘ngra ikkinchi qo‘lni suvda tayanch nuqtasini ushlab turgan qo‘l oldiga olib boring va keyin xuddi shuni yana bir marta takrorlang.

4. Moslashtirilgan suzishdagi bog‘lanish.

Suzishdagi oddiy texnika harakatlari yordamida bog‘lanishdagi jarayonni o‘zgartiring. Siz harakatlar sonini bevosita suzishda yoki bog‘lanishda o‘zgartirishingiz mumkin. Masalan, bog‘lanishdagi ikki harakat, bitta oddiy harakat, so‘ngra bitta bog‘lanish, ikkita harakat.

Bu o‘rgatuvchi mashq sizni moslashtirilgan suzishga olib boradi.

5. Suv ostidagi to‘lqinsimon harakatlar va qo‘l bilan keyingi eshishlar.

Suv ostidagi oyoqlar bilan bir necha to‘lqinsimon harakatlarni bajargandan so‘ng suvdan chiqish uchun oldinga uzatilgan qo‘llar bilan siltashni bajaring va shundan so‘ng bir yoki ikkita boshqacha jarayonni bajaring.

Oxirgi harakatda qaytishda suv ostiga tushasiz, bunda harakatni yangidan qaytarish uchun bir necha to‘lqinsimon harakatlar qilish kerak.

6 Valik bilan suzish.

Suzish uchun valikdan foydalaning, u suv ustida yaxshi ushlanishi va suzuvchanlikni ta’minlaydi. Sizga qo‘l harakatlarini va oyoq bilan to‘lqinsimon harakatlarni bajarish oson bo‘ladi. Tosning suv ustiga qaytishi oson bo‘ladi.

Qo‘l harakatlarining ikki jarayonida faqat bir marta nafas olishni esdan chiqarmang.

7. Lastlar bilan suzish.

Katta bo‘lmagan lastlardan foydalanish suzishning bu turi texnikasini osonlashtiradi.

Lastlar oyoqlarning to‘lqinsimon harakatlarini yanada samaraliroq qilib, qo‘l harakatlarini esa, osonroq qilida.

2.8. Sportcha suzishda burilish texnikasi

Burilishning ikki asosiy turi bor:

Qo‘llar yordamida burilish va “salto” burilish. “Salto” burilishga kirishishdan oldin qo‘llar yordamida burilishni o‘rganib olish kerak. Bu asosiy texnik mashq hisoblanadi. Brass va krolda burilishlar o‘z-o‘zidan kelib chiqadi. Yaxshi burilish birinchi navbatda, maromga bog‘liq, harakatni tezlashgan sur’atda yoki, ayniqsa, keskin qilish kerak emas.

Qo‘l yordamida burilish.

Siz endi qo‘l yordamida burilishni bajarish uchun zarur bo‘ladigan texnika asoslarini egallab olgansiz.

Burilish quyidagilardan iborat:

1. Yaqinlashishlar;
2. Qo‘llar bilan devorga tayanish;
3. Burilish;
4. Suv ostiga tushish;
5. Devorga oyoqlar bilan tayanish va turtki;
6. Suv ostida siljish;
7. Suzishlar.

I. Yaqinlashish.

Siz devorga quyidagicha yaqinlashishingiz kerak:

a) Oxirgi turtki natijasida hosil qilingan sirg‘anish bilan.

b) Yonboshda bajaradigan sirg‘anish.

c) Oxirgi siljish oxirigacha bajarilgan bo‘lishi kerak.

d) Qo‘llar olinga qaytmasdan, balki gavda bo‘ylab cho‘zilgan holda qoladi.

e) Panjani buring, kaft suv yuzasida tayanch olish uchun pastga qaraydi.

f) Endigina turtki olgan qo‘lni oldinga chiqarish uchun hech qachon qo‘lni so‘nggi lahzada orqaga o‘tqazmang.

j) Bosh gavda bilan bir o‘qda qoladi.

II. Qo‘llar bilan devorga tayanish.

a) Oldiniga barmoqlar bilan, keyin esa, butun kaft bilan panja devorga yengilgina tegadi.

b) Barmoq uchlari yuqoriga qaraydi.

c) Harakatlarni davom ettirib, qo‘l erkin egilib, devorga yaqinlashiladi, tirsak yuqoriga qaragan, siz yonboshlab yotasiz.

d) Qo‘l orqaga bo‘lib, suv yuzasiga tayanadi, endi u turtkiga tayyor holda.

e) Bosh gavda bilan bir o‘qda qoladi.

III. Burilish.

a) Siz tizzalarni qoringa, tovonlarni dumbaga tortib, oyoqlaringizni bukasiz. Barmoq uchlari tarang tortilgan.

b) Bir vaqtning o‘zida boshingizni cho‘zing.

c) Yelka devorga yaqin bo‘lib, u panjaga tayanadi. Siz o‘z o‘qingiz atrofida butun gavdargiz bilan aylanasiz. Bosh, gavda, oyoqlar bir o‘qda joylashadi.

d) O‘z o‘qi atrofida aylanish bir vaqtning o‘zida birlashgan oyoqlarni devorga yaqin keltirish va boshni boshqa yo‘nalishga burish imkonini beradi.

e) Oyoqlar suv tubidan tik holatda ko‘tarilib, bosh ham suvda huddi oyoqlar bilan bir xil tekislikka chiqadi.

f) Panja o‘sha o‘qning o‘zida tik holatda qolib, devordagi tayanchni qoldiradi, oyoqlar pastga yo‘nalgan, bosh suvga tushirilmagan. Bu lahzada siz gavdangizni birorta joyi bilan devorga tegmaysiz.

IV. Suv ostiga tushish.

a) Burilish butun gavdani ishga soladi, oyoqlar devorga harakat qiladi va unga tegmasdan kerakli holatni egallaydi.

b) Qo‘llar yonda yotib, suv ostida birlashadi.

c) Oyoqlar ko‘tariladi, bosh va qo‘llar suvga tushadi, panjalar bir-birining ustiga tushadi.

V. Devorga oyoqlar bilan tayanish va turtki.

Suv ostida butun gavda qat’iy bir chiziqda, hovuz tubiga yotiq holda va yetarlicha chuqurlikda bo‘lgandagina oyoqlar devorda

tayanch topishi mumkin (suv ostida siljishga bag'ishlangan bobni qarang).

b) Harakat quvvatini buzmaslik uchun devorga tiralish yumshoq bo'lishi va siltanishlar bo'lmasligi kerak.

c) Tayanch nuqtasi topilgach, turtki bajariladi, turtki harakat quvvatini ishga soladi, bunda quvvat turtkining bir qismi hisoblanadi.

d) Oyoqlar yozilganda turtki tegishli tezlikga erishadi.

e) Naqt turtkidan keyin siz qoringa aylanishni boshlaysiz.

VI. Suv ostida suzish.

a) Itarilganda siz to'liq to'g'rilanishingiz kerak. Bu cho'ziq holat suvga kamroq qarshilik ko'rsatadi, u faol hisoblanib tonusni yaxshilaydi. Bosh holatiga e'tiborni qarating, u cho'zilgan qo'llar orasida joylashgan bo'lib, bunda panjalar bir-birining ustida yotadi. Dumbani qisib, oyoq va barmoq uchlarini qattiq cho'zish kerak.

b) Sirg'anashdan foydalanish uchun tezligingiz hali pasayishni boshlamaguncha, bu holatda iloji boricha ko'proq turishga harakat qiling.

VII. Siz yana suzayapsiz.

a) Siz harakatni oyoqlaringiz bilan yana boshlaysiz. Oldin siz suv ustida tayanch topish uchun yaxshi harakat kengligiga intilasiz. So'ngra katta tezlikda harakatlar qilasiz.

b) Suv ustida tayanch topish uchun siz keskin harakatlar qilmasdan qo'l harakatlarini qo'shasiz. Bu suv ostida bajariladigan birinchi harakat barcha keyingilariga nisbatan katta harakat kengligiga ega bo'lishi kerak. U ikkinchi qo'lga suvdan chiqib, harakat qilishga imkon beradi.

c) Odatdagi nafas olishni qaytadan boshlang.

2.8.1. "Salto" burilish texnikasi

"Salto" burilish texnikasi ketma-ket o'zaro bog'langan beshta bosqichdan iborat:

1. Devorga yaqinlashish.
2. Burilish.
3. Tayanch olib, devordan itarilish.
4. Suv ostida siljish.
5. Suzishni qaytadan boshlash.

Biz saltoning ikkita birinchi fazasi va qo'l yordamida burilishdagi kabi yakunlovchi fazasini ko'rib chiqamiz. Biz shuningdek, ba'zi

bir o'rgatuvchi mashqlarni e'tiboringizga havola qilib, sizga burilish texnikasini egallab olishga yordam beramiz.

1. Devorga yaqinlashish

Devorga ortib beruvchi tezlik bilan yaqinlashish kerak.

a) Oxiridan oldingi cho'zilishdan keyin qo'l oldinga olib chiqilmaydi, balki gavda bo'ylab cho'zilganicha qoladi.

b) Oxirgi cho'zilish to'liq yakunlovchi bo'lib, tezlanishni olib keladi.

c) Siz ikki qo'llab oldinga ketishingiz kerak.

d) Na oxirgi harakatda, na siljishda nafas olish mumkin emas.

e) Son sathida turgan panjalar yozilib, kaftlar suv ustida tayanch topish uchun pastga qaratiladi.

f) Siz to'ppa-to'g'ri devorga qaraysiz.

2. Burilish.

Burilish siljish tezligi va bosh harakati bilan amalga oshiriladi:

a) Boshning ishlashi aylanish tezligini oshiradi.

b) Agar siz boshingizni egsangiz, iyagingiz ko'krakka taqalib, yo'nalish o'zgarishi mumkin.

c) Hali suv yuzasida turgan tizzalarga yaqinlashish uchun bosh oldin pastga, so'ngra orqa va yuqoriga harakat qiladi.

d) Gavda bosh orqasidan ketadi.

e) Bosh hali suv yuzasida cho'zilgan oyoqlar va tizzalar tagiga joylashadi.

f) Suvga tayangan qo'llar gavda yopishmaydi va u bilan barcha suvga tushmaydi.

j) Bosh tizzalar sathida bo'lganda suv yuzasiga yotiq ravishda orqa bilan suv ustida yotiladi.

h) Boshning tizzalarga tarang tortilishi natijasida o'z-o'zidan beldan keluvchi turtki hosil bo'ladi.

i) Bu turtki oyoqlarni avtomatik ravishda harakatga keltirib, ushbu harakatga hech qanday kuch sarflanmasligi kerak.

y) Turtkidan so'ng oyoqlar to'g'ri holda suvdan chiqadi, va tizzalar bukilib, oyoqlar tez birlashadi.

k) Ular shu holatda suvga kirib, devorlarga tegmasdan bosh bilan bir sathda bo'lguncha shu holatda qoladi.

3. "Salto" burilishni o'rgatish uchun mashqlar.

A. Aylanish.

Siz aylanish bajarish uchun bosh va iyakning qanday rol o'ynashini aniq bilib olishingiz kerak. Bu maqsadda biz umbaloq oshishni bajaramiz:

1. Oldin gilamda yugurib kelib, keyin esa, yugurmasdan umbaloq oshish:

2. Suv ichida umbaloq oshish:

- Oyoqlar bilan depsinib, qo'llarni oldinda ushlang, so'ngra tezlikni oshirish uchun og'irlikni qo'llarga tushiring.
- Sirg'anishni bajarayotib aylanishni bosh harakatidan boshlang, so'ngra oyoqlarni birlashtiring.
- Aylanishning boshi iyak ko'krakka taqaladi. U bu holatda aylanish bajarilmaguncha qolishi kerak.
- Qaytadan suv ustiga cho'ziling va bu mashqni bir necha marotaba takrorlang.

3. Bu mashqni suzish paytida bajaring.

B. Suzuvchi chiziqlar atrofida yarim – salto.

- ikkala qo'l oldinga cho'zilgan, chiziqni ushlab, orqaga egiling;
- harakatni boshingizdan boshlang;
- boshingizni chiziq ostiga, so'ngra tizzalar ostiga olib boring, oyoqlar suv ustida cho'zilgan;
- bel turtkisini his qiling, u oyoqlarni suvdan itarib chiqaradi. Shu lahzada to'xtab, bu mashqni qaytadan boshlang.

C. Suzuvchi chiziq yordamida "salto" to'ntarilishi.

Oldingi mashqni yangidan boshlang, oyoqlarni qo'yib yuborib, harakatni to'xtating.

D. Suv ichida to'ntarilish.

Oyoq depsinishlarini bajarib, qo'llarni qattiroq tortib, to'liq aylaning. Oyoqlar bilan depsinib, qo'llarni qattiroq tortib, aylanishning to'liq ikki jarayonini bajaring va mashqlari qaytadan boshlang.

E. Devorga tiranib to'ntarilish.

Shundan so'ng devorga tiranishga urining va har bir fazadan oldin tanaffus qiling.

- oyoqlar bilan depsinib, qo'llarni gavda bo'ylab cho'zib, mashqni bajaring;
- so'ngra ikkala qo'lni qattiq tortib, mashqni bajaring;
- bir qo'lni qattiroq cho'zish bilan;
- so'ngra suzish paytida;

- o'z sezgilaringizni va bajarilayotgan mashqlarning sifatini yaxshilash uchun ko'proq urinishlar qiling.

2.9. Sportcha suzishda sho'ng'ish texnikasi

Ko'pchilik bosh bilan pastga sho'ngishdan qo'rqadi.

Qo'rquvni yengish, sho'ng'ishni o'rganish va mukammalikkacha olib borish uchun qator mashqlar zarur.

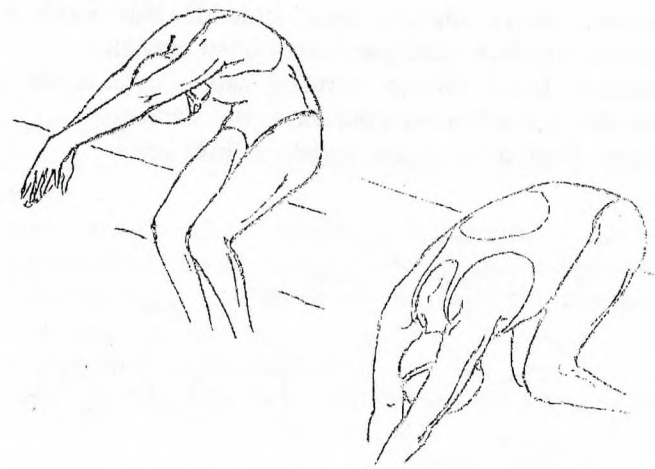
Ular barcha bolalar va shuningdek, kattalar uchun ham foydali bo'ladi.

2.9.1. Hovuzning chetida o'tirgan holda start olish

Vaziyat: hovuz chetida o'tirgan holda, oyoq kaftlari suvga tiraladi. Qo'llar suv yo'nalishida uzatilgan, bosh qo'llar orasida, panjalar ustma-ust joylashgan.

Harakat: Oldinga engashing. Bosh qo'llar orasida, iyak ko'krakka tiraladi, qo'llar iloji boricha devorga yaqinroq bo'lishga harakat qilib, siz suv ichiga tushasiz.

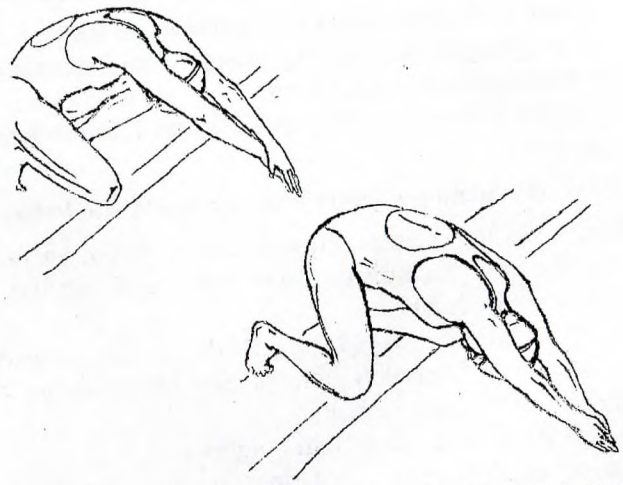
1. Suvga kirib, siz oyoq-qo'llarni yig'asiz.
2. Suvga kirish paytida oyoqlaringizni cho'zish uchun siz oyoq panjalari bilan itarilasiz.



2.9.2.Tizzadan start olish.

Vaziyat: bitta tizza hovuz chetiga tiranadi, ikkinchi oyoq barmoq uchlarida turadi. Qo'llar suv yo'nalishda cho'zilgan, bosh qo'llar orasida, panjalar ustma-ust.

Harakat: Xuddi oldingi startdagi kabi. Suvga kirish paytida oyoqlaringizni cho‘zish uchun siz oyoq panjalari bilan itarilasiz. Diqqat! Bosh doim qo‘llar orasida bo‘lishi kerak.

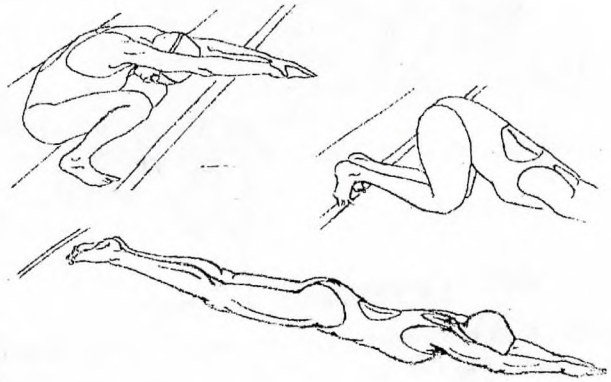


2.9.3. Hovuz chetidan jamlangan holda start olish

Vaziyat: Hovuz chetida oyoq ichlarida cho‘kkalab o‘tirish, qo‘llar suv yo‘nalishida uzatilgan, bosh-qo‘llar orasida.

Harakat: Xuddi oldingi startdagi kabi. Suvga kirish paytida oyoqlarni cho‘zish uchun oyoq panjalari bilan itarilasiz.

Diqqat! Bosh doim qo‘llar orasida bo‘lishi kerak.

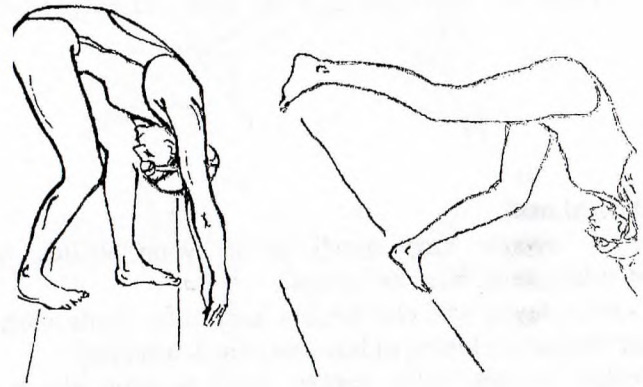


2.9.4. Turgan holda hovuz chetidan start olish

Birinchi usul.

Vaziyat: bitta oyoq hovuz chetida, ikkinchisi biroz orqaroqda. Gavda biroz egilgan, qo‘llar iloji boricha pastroqqa oyoq panjalariga cho‘zilgan, bosh qo‘llar orasida, panjalar ustma-ust.

Harakat: Gavdani oyoqqa tomon egiladi, bunda qo‘llarda ko‘proq egilish, orqada turgan oyog‘ni hovuz chetidan uziladi va iyakni ko‘krakka tirab, suvga tushiladi.

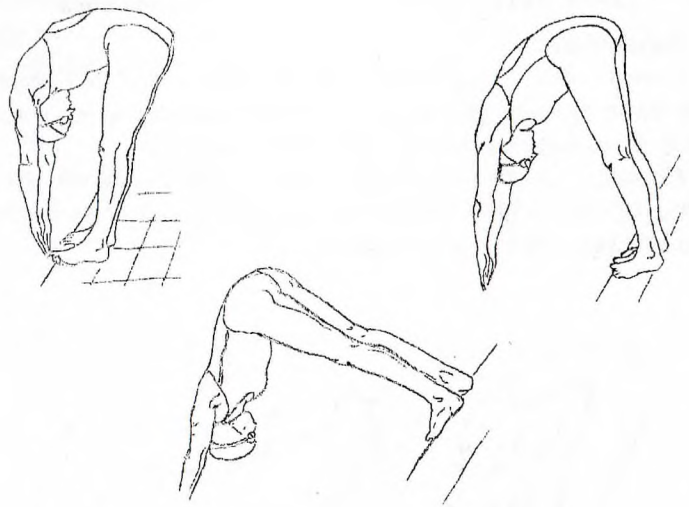


Ikkinchi usul.

Vaziyat: xuddi oldingi startdagiga o‘xshash, faqat endi oyoqlar bir yerda turadi.

Harakat: xuddi oldingi startdagiga o‘xshash, gavda oyoqqa egilganda, suvga sekinlik bilan tushiladi. Qo‘llar iloji boricha gavdaga va hovuz chetiga yaqin tortilishi kerak. Bosh qo‘llar orasida, iyak ko‘krakka tiralgan.

1. Suvga tushish sekin-astalik bilan.
2. Suvga tushayotganda hovuz chetidan oyoqlar blan itariling.

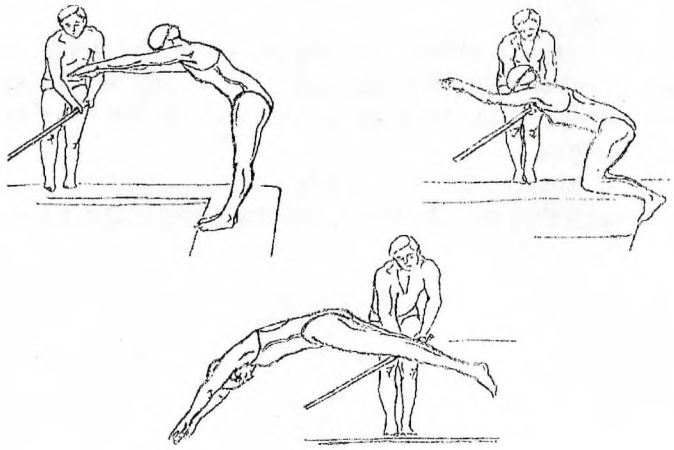


Uchinchi usul.

Vaziyat: oyoqlar birga turadi, qo'llar yotiq holatda, panjalar ustma-ust yotadi, bosh biroz ko'tarilgan.

Anjomlar: tayoq yoki cho'tkaning tutqichidan foydalanish kerak, bunda ular sho'ng'uvchining oldida yotiq holda ushlanadi.

Harakat: oyoqlar bilan itarilib, doim tayoqqa qarash lozim, so'ngra uni aylanib o'tib, suvga tushishdan oldin harakat boshdan boshlanadi.

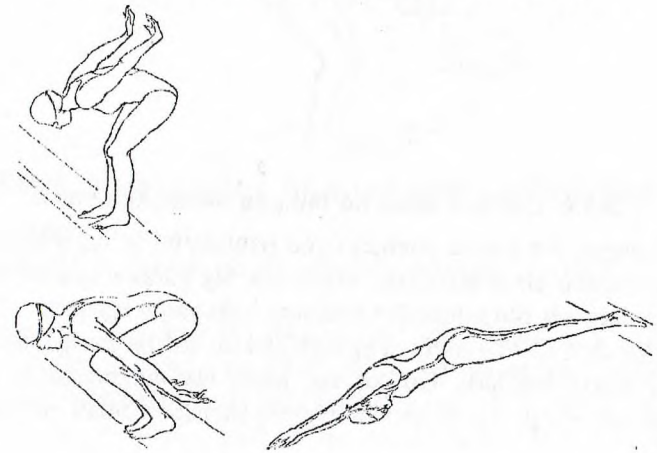


2.9.5. Qo'llarni oldinga siltash bilan start olish

Qo'llar bilan siltashni, qo'llarni tebratish yoki tegirmondan boshlash kerak. Dastlabki mashg'ulotlarda qo'l harakatlari va oyoq bilan itarilish harakatlarini moslashtirish uchun bu mashqlarni quruqlikda yoki hovuz chetida bajarish foydali bo'ladi. Bu harakatlar devor oldida tik holatda bajariladi, qo'llarni siltagandan keyin oyoqlar bilan itarilib, devordagi eng yuqori nuqtaga cho'zilishga urinish.

1. Tebranish.

Vaziyat: Siz hovuz chetida oyoqlaringizni butun panjasi bilan to'liq qo'yasiz, tizzalar biroz bukilgan, gavda esa, oldinga egilgan. Qo'llar orqada, ular bosh sathidan yuqori bo'lishi kerak.



Harakat: egilib qo'llarni pastga tushiring.

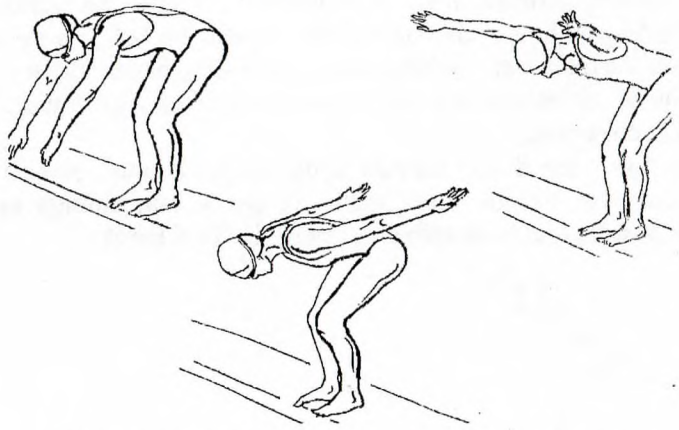
Siltashning birinchi fazasida tizzalaringizni buking, oyoq bilan itarilish va qo'llarni oldinga tushirishni moslashtiring. Undan keyin vazifani murakkablashtirishga o'ting, bunda tayoq va qarmoq yog'ochni qo'llab, ulardan sakrab o'tish kerak bo'ladi.

2. Tegirmon.

Vaziyat: Siz hovuz chetida oyoq panjalarini to'liq bosib turasiz, tizzalar biroz bukilgan, gavda esa, oldinga egilgan. Qo'llar oldinga o'tkazilgan.

Harakat: Siz qo'llar bilan orqa va yuqoriga yo'nalgan aylanma harakatlar qilasiz, so'ngra suvga qanday tushishingizga qarab, shunday burchakda oldinga qo'llar bilan aylanma harakat qilasiz. Oyoq

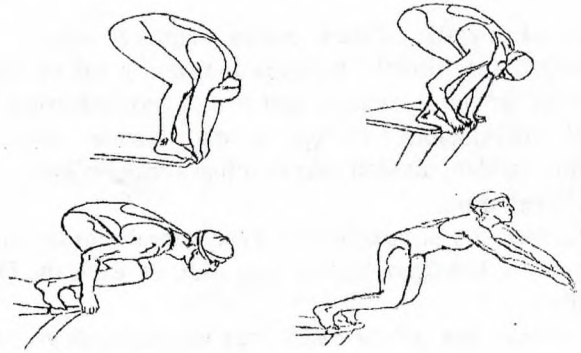
harakatlari qo'l siltanishlar bilan moslashgan bo'lishi kerak, qo'llar pastga tushirilganda, tizzalar bukiladi, so'ngra esa, qo'llar oldinga tashlanganda oyoqlar hovuz chetidan itariladi.

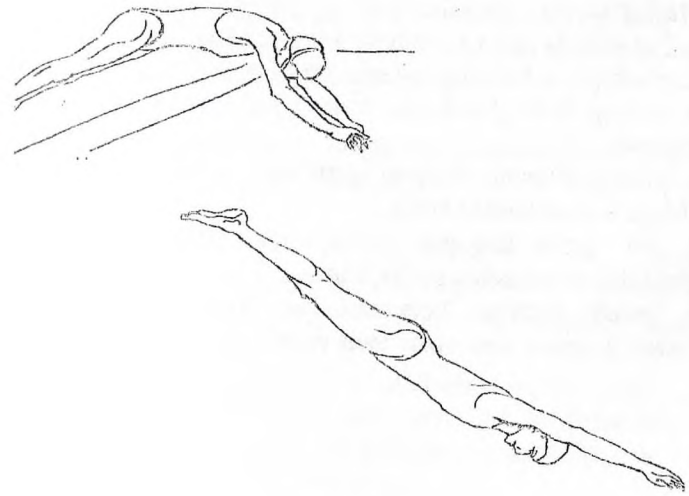


2.9.6. Ushlash bilan bo'ladigan musobaqa starti

Vaziyat: Siz hovuz chetida oyoq panjalarini to'liq bosgan holda turasiz, tizzalar biroz bukilgan, gavda esa, tag kursini ushlash mumkin bo'lgan darajada old tomondan sonlarga juda yaqin egilgan.

Harakat: Gavda oldinga egilishi uchun qo'llar pastga cho'ziladi, tizzalar biroz bukiladi. Qo'llar tag kursi chetiga tayanadi, so'ngra oldinga olib chiqiladi, bu harakatni oyoq itarishlari bilan moslashtirish kerak.





2.10. Suzish mashg'ulotlari rejasi va tartibini tashkil qilish

Qoidalar:

1. Reja ishlab chiqish uchun bosqichma-bosqich harakat qilish kerak.

2. Sizning tayyorgarlik darajangiz (siz faqat suv ustida o'zingizni ushlay bilasiz, suzishni endi boshlayapsiz, po'pakli belbog'dan foydalanasizmi yoki yo'q) qanday bo'lishdan qat'iy nazar hech qachon to'g'ri start, nafas olish, asosiy qoidalarni e'tiborsiz qoldirmang, chunki ular keyinchalik siz bugun orzu ham qilmagan g'alabalar garovi bo'ladi.

3. O'z darajangiz, qo'rqinch yoki o'zingizga bo'lgan ishonchga bog'liq ravishda siz po'kakli kamar bilan suzishni boshlashingiz mumkin, tez orada sekin-astalik bilan po'kaklarni yechishingiz, so'ngra esa, kamarsiz suzishingiz kerak.

4. Biz yuqorida tasvirlangan barcha bosqichlardan o'tishingiz zarur.

5. Siz kamar bilan yoki kamarsiz suzishingizda bog'liq bo'lmagan holda ikkala holatda ham tartib bitta.

6. Oldin bitta mashqni yaxshi bajarishni o'rganish kerak, faqat shundan so'nggina boshqasini o'rganishga o'tish kerak.

Mashg'ulotni rejalashtirish:

1. Quruqlikda biroz yozilib olish doim zarurdir.

2. Mashqlarni bajarish sifatini yaxshilash uchun mashg'ulotning yarmisi oldingi mashg'ulotlarda o'rganilgan mashqlarni takrorlashga bag'ishlanadi.

3. Mashg'ulotning ikkinchi qismi esa, keyingi murakkabliklarni o'rganishga bag'ishlanishi kerak.

4. Bir necha daqiqani keyingi mashg'ulotda o'rganiladigan mashqlar bilan tanishishga sarflash kerak.

5. Barcha, ayniqsa, bolalarga dam olish uchun biroz tanaffus qilish zarur, ayniqsa, agar sizda vaqt yetarlicha bo'lsa.

III- BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH

3.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari

Tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimlari ishining buzilishi eng avvalo, jismoniy mashqlar bilan bo'lgan darslarda uslubiy xatolar va tashkiliy kamchiliklar tufayli sodir bo'ladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlanishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarining sababi bo'lishi mumkin:

1)mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari va tartib buzilsa;

2)sifatsiz inventar, jihozlar bo'lsa;

3)mashg'ulotlarda qoniqarsiz sanitariya-gigiyenik sharoitlar (yetarlicha yoritilmaganlik, mashq bajariladigan qoplamalarning juda ham qattiq yoki sirpanchiq bo'lishi, havoning ancha gazlanishi) va yomon meteorologik sharoitlar (atrof-muhitning o'ta past yoki yuqori darajasi, yuqori namlik va boshqalar).

Uslubiy xatolar muayyan mashg'ulot va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirishi bilan bog'liq.

3.2. Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar

Eng avvalo – bu muskaklarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg'unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug'ullanmagan a'zolar namoyon bo'ladi, bu esa ularning jarohatlanishga yoki o'ta katta yuklamalarda boshqa a'zolarning shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattiqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda, tovon mushaklari o'ziga olishi kerak bo'lgan yuklanma boldirning uch asosli mushaklariga to'g'ri keladi.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qomat buzilishi va umurtqaning bel bo'limiga og'irlik tushishi mumkin. Bu narsa umurtqaaro to'qimalarning o'ta jipslashuvi va o'z navbatida, bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Yaxshi badan qizdirish mashqlarisiz kuchli mashqlarni bajarish mushaklar cho'zilishi, a'zolar jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining o'ta zo'riqishiga olib kelishi mumkin.

Charchagan holda cho'zilish mashqlarini bajarish mushak tomirlar jarohatiga olib kelishi mumkin.

Yuqori balandlikdan chuqurlikka sakrashni haddan ziyod ko'p bajarish tovon va tizza jarohatiga olib keladi.

Umurtqaga katta yuklanish bilan ko'p mashq bajarish qomat buzilishi, umurtqaaro disklar qalinlashuviga yoki umurtqa churrasiga (grija) olib keladi.

Yetarlicha o'rganilmagan cho'zilish mashqlarini bajarish tayanch-harakat apparatining sust a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi.

Ketma-ket kuchanish bilan ko'p mashq bajarish yurak faoliyati buzilishiga, tomirlar kengayishiga, kapilyar qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

3.2.1. Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlar oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuchli mashqlar bilan bo'lgan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlardan saqlanish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

1. Kuchli mashg'ulotdan oldin yaxshilab shug'ullanish va butun mashg'ulot davomida organizmni qizigan holda saqlash lozim.

2. Kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib ata r kerak, ayniqsa, kuchli mashqlar bilan mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi yuklama o'lchamini ehtiyotlik bilan aniqlash kerak. Oldin kichik va me'yorli cho'zilishlar bilan uning texnikasini yaxshi egallash lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini teng rivojlantirish lozim, ayniqsa, kuchli tayyorlanishning boshlang'ich bosqichida. Buning uchun har xil kuchli mashqlar har xil dastlabki holatlarda qo'llaniladi.

5. Chegaradan ortiq yuklamalar bilan kuchli mashqlar bajarishda nafasni ushlab turish kerak emas.

6. Umurtqaning o'ta yuklanishidan saqlanish uchun maxsus og'ir atletika bog'ichidan foydalanish kerak. Kuchli mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarida turnik, gimnastika halqalari, gimnastika devorchasida osilib, umurtqani cho'ziltirish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlaridan saqlanish uchun qorin va gavda mushaklarini doimiy tarzda mustahkamlash kerak.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri ushlab turish kerak.

9. Oyoqning tovon mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash kerak. Bu tovon qattiqligining oshishiga va tayanch-harakat apparati jarohatlarining soni kamayishiga yordam beradi.

10. Qo'llarni jarohatlamaslik uchun buyumlar bilan mashqlarda har xil ushlashlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

11. Og'irlik bilan o'tirishlarni bajarishda tizza mushaklarini yanada harakatchan qiluvchi oyoqning dastlabki holatini tanlash lozim.

12. Katta yuklama bilan chuqur o'tirishlarni tizza mushaklari jarohatlaridan saqlanish uchun me'yorida bajarish kerak. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda o'tirgan va yotgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Chegaradagi va chegaraga yaqin yuklamali mashqlarni faqat qattiq polda va ata r oyoq mushaklarini qattiq ushlab turadigan oyoq kiyimlarida bajarish kerak.

14. Kuchanish oldidan yurak-qon tomir tizimini zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki 60-70% chuqur nafas olish yaxshi bo'ladi.

15. Uzoq davom etadigan kuchlanishlardan saqlanish lozim.

16. Kuchlanish bilan maksimal (yuqori) yuklamali mashqlarni bajarishda ko'zning nozik tomirlariga zarar yetkazmaslik uchun ko'zni yumish kerak.

17. Cho'zilish uchun mashqlarni kuchli mashqlar o'rtasidagi tanaffusda ata yuklama bilan bajarish kerak emas. Harakatlar amplitudasi mos mushakda maksimal holatdan 10-20% kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklarda og'riq, sanchiq sezilsa darhol mashq bajarishni to'xtatish lozim.

3.3. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar

Tezlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25%i mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi.

Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin.

Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.

Mashg'ulot ta'sirining har tomonlama kamchiligida.

Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda.

Tayanch – harakat apparati ayrim a'zolarining yuklanishi.

Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish.

Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo'ljal olishda charchagan holatda bajarish.

3.3.1. Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin, usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotlarnikiga o'xshash mashqlarni qo'llash bilan tayyorlanishni o'tkazish kerak. Tayyorlovchi mashqlarni bajarish tezligini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash kerakki, aynan yaxshi badan qizdirish jarohatni oldini olish va tezlik mashqlarida yaxshi natijalarga erishish uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Jarohatlarni harakatli ogohlantirish asosi tayanch-harakat apparatini me'yorida rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha achimagan mahsulotlarning yig'ilishi va mushaklarning mo'ljallash-tirish ishining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki qaltirash paydo bo'lsa, mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib kelishi mumkin. Sovuq havoda issiq va shamoldan himoyalovchi kiyim kiyish lozim.

3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug'ullanish;
- o'zini yaxshi sezmay turib shug'ullanish (shamollash, angina va shunga o'xshash).

3.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohatini, harakat tizimining o'ta yuklanishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng jarohatla-nadigan a'zosi tovon hisoblanadi. Oyoq osti mushaklari yuklanadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va buning oqibatida yassioyoqlik rivojlanadi. Bu noxush holatni bartaraf qilish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari shiddatini va hajmini asta-sekin oshirish kerak, ikkinchidan, muntazam ravishda mashg'u-lotlarga oyoq osti mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlarini kiritish lozim. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari organizmning vegetativ tizimi va uni mustahkamlash ishini shakllantirishga samarali ta'sir qiladi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular organizmning ba'zi a'zolarining yomon ishlashiga va hatto ulardagi patologik o'zgarish-larga olib kelishi mumkin. Eng ta'sirchan a'zo yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Tez-tez mashg'ulot yuklanishlari, yetarlicha oldindan tayyorgarlik, me'yoriy tezlikda uzoq vaqt ishlash qalin devorli yurakni va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shlig'i shakllanishiga asos bo'ladi. Bunday yurak katta itaruvchi tezlikka, lekin nisbatan kam urish hajmiga ega bo'ladi. Yetarlicha tayyorlanmagan sportchi bilan ishlashda yuqori tezlikdagi mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash yurakning yuklanishiga va arteriya devorchalarining qattiqlashuvi o'sishiga sabab bo'ladi, o'z navbatida koronar qon oqishiga to'siq boladi va yurak ishini murakkablashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval uzluksiz standart-lashtirilgan mashqlar usuli bilan me'yoriy tezlikdagi mashq-larni bajarish kerak. Keyinchalik uzluksiz variantli-oraliqli mashqlar usullarini qo'llashga o'tish joiz. Bir me'yordagi tezlik bilan uzoq davom etadigan ishni oldindan qo'llash yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari ishining yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi mavjudligi shubhasiz pasayadi va yuklama ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshi bo'ladi.

Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, xatto past tezlikdagi, markaziy asab tizimi faoliyatiga yomon ta'sir qiladi. Bu esa qon aylanish tizimi nazorati buzilishiga va oqibatda uning faoliyati buzilishiga olib keladi. Bu

ayniqsa bolalar va o'smirlarga tegishli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni xilma-xillashtirish, tabiat qo'ynida mashg'ulot o'tkazish, mashg'ulot yo'laklarini o'zgartirish, o'yinli mashg'ulot turini qo'llash kerak. Yana shuni esda tutish kerakki, o'zini yaxshi his qilmagan (nosog'lom) holatda mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun ancha xavfli.

3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Organizmni yetarlicha qizdirmaslik.
- Sifatsiz badan qizdirish mashqlari.
- Mushaklarning ko'tarilgan tonusi.
- Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi.
- Haddan tashqari qo'shimcha yuklama ko'tarish.
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.

3.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olishning asosiy usuli – tayanch-harakat apparatining yaxshi mashq qildirish.

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivoj-lantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli qizishning subyektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir mushakda harakatchanlikni rivojlantirishda mashqlar bajarishni sezuvchan harakatlardan boshlash kerak. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshib boradi. Mashqlarning birinchi qismida harakatlarni bajarish tezligi – sekin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa, bu majburiy cho'zilish yordamida qo'shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli.

O'ta katta harakat amplitudasining sub'yektiv belgisi cho'zilgan to'qimalarda og'riqlar paydo bo'lishidir. Og'riqlar kichik jarohatlar paydo bo'lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og'riq hislari paydo bo'lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og'riq his qilinganda cho'zilish mashqlarini to'xtatish lozim va ularga

to'qimalarning funksional xususiyati to'liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha yuklama orqali cho'zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o'tamiz, sust mashqlardagi qo'shimcha yuklamaning optimal o'lchami cho'zilishga moyil bo'lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% igacha bo'ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo'shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yo'naltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda cho'zilish mashqlari va mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni cho'zishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalardan keyin charchab bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashg'ulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 min. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan to'qimalarining cho'ziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni o'rab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltilrilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'lash kerak.

3.6. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bog'langan holatda namoyon bo'lishi tufayli harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyati yoki tashkillashtirishda yuqorida ko'rsatilgan hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to'qimalari cho'zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

3.6.1. Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishdan oldin usuli va mazmuni bo‘yicha mashg‘ulotnikiga o‘xshagan mashqlarni qo‘llash bilan badan qizdirish o‘tkazish kerak.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini asta-sekin bitta mashg‘ulotda va aralash mashg‘ulotlar tizimida oshirib borish kerak.

Qo‘shimcha og‘irliklar bilan mashqlar bajarishda ularning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarlicha o‘rganilmagan mashqlarni yuqori tezlik bilan, o‘yin va musobaqa usullarini qo‘llash bilan, charchagan holda bajarish mumkin emas. Mashg‘ulotlarda noqulay tashqi sharoitlarda murakkab koordinatsion mashqlarni qilish kerak emas (sirpanchiq, yomon yoritish, tashqi chalg‘ituvchi narsalar).

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilar organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Bu narsa ro‘y bermasligi uchun mashg‘ulotlarni oldindan u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak.

3.7. Holdan toygan odamga yordam ko‘rsatish

Bunday paytda vaziyat albatta, cho‘kayotgan odam voqeasidagi vaziyatdan ko‘ra yengilroq bo‘ladi. Chunki bunda o‘ylab ish tutishga fursat bor, uning o‘zi ham buni sezib turadi. Demak, qutqaruvchi, ya’ni yordam beruvchi kishi ko‘krakda kroll usulida suzib borib (holdan toygan odamni yo‘qotib qo‘ymasligi uchun) ham shoshqaloqlik qilmasdan, bosiqliq bilan ish tutishi kerak. Buning uchun holdan toygan kishi bir qo‘lini yordam beruvchining yelkasiga tirab olishi (uning suzishiga hech bir xalaqit qilmasdan) va yana qaytaramiz, hayajonga, vahimaga tushib qolmasdan, kuchini tejagan holda birgalikda suzib chiqishi lozim. Bunday vaziyatda holdan toygan kishi bir qo‘li bilan o‘zi ham imkoni boricha harakat qila oladi. Bordiyu, u butunlay kuchdan qolgan bo‘lsa, bir qo‘lining ushlab ketishga madori yetmasa; orqa tomondan ikki qo‘li bilan qutqaruvchining ikki yelkasidan xiyol tutib ketishi mumkin. Buning uchun qutqaruvchi o‘zi baquvvat, suzish mashqini yaxshi egallagan bo‘lishi kerak. Bordiyu, yordamga ikki kishi borgan bo‘lsa, u holda charchab qolgan odamni

o‘rtalariga olib, unga yelkalarini orqadan tutib olishni taklif qilib, brass usulida suzib olib chiqadilar.

3.8. Cho‘kishning sabablari va turlari

Suvga cho‘kish bizning jumhuriyat sharoitida asosan, yoz oylarida sodir bo‘lsa-da, ammo tog‘li tumanlarda bo‘ladigan bahorgi suv toshqinlari, sel kelishlar oqibatida ham odamlar suv girdobida g‘arq bo‘lish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda odamlar albatta, kiyim-boshda bo‘ladilar. Natijada sal vaqt ichida suvga botib, cho‘ka boshlaydilar. Suvda kiyimlarni hali kuchingiz borida yechishga harakat qiling. Buning uchun suvga chalqancha yotib, yoqani, tugmachalarni yechish, bir zum g‘ujanak bo‘lib turib, nafasni chuqur olgancha, avval, poyabzalni, so‘ng ustki kiyimlarni yechish zarur.

Umuman, cho‘kish turlari quyidagicha:

1. Haqiqiy yoki “ho‘l” cho‘kish.
2. Asfiksiya yoki “quruq” cho‘kish.

(a – oq asfiksiya (bo‘g‘ma) holat; b – ko‘k asfiksiya – o‘pkaga suv tushib, nafas ololmaydigan holat).

3. Ikkilamchi cho‘kish.
4. Suvdagi o‘lim.

Shulardan eng ko‘p uchraydigani haqiqiy yoki “ho‘l” cho‘kishdir. Bunda odam o‘z organizmida kislorod tanqisligini seza boshlagach, talvasaga tushadi, nima bo‘lsa ham bir marta nafas olishga intiladi. Ammo suzishni bilmagani uchun qo‘l-oyoqlarini osongina harakatlantira olmaydi. Kislorod tanqisligi yuz bergach, u beixtiyor og‘zini ochib yuboradi va nafas olmoqchi bo‘lib, butun o‘pkasini suvga to‘ldirib qo‘yadi. Natijada miya kisloroddan ochiqib, odam hushidan ketadi. Hushidan ketgandan so‘ng u boshqa nafas ololmaydi. Shu tufayli o‘pka “o‘zicha” bir necha marta nafas olib, o‘zidagi bor havoni ham siqib chiqaradi va o‘rni suv bilan to‘laydi. Bunday paytlarda odamning arterial va venoz qon bosimi haddan tashqari oshib (1,5 – 2 barobar), yurak urishi sekinlashadi va shunda yurak urishning to‘xtashidan oldin kuzatiladigan bradikardiya taxikardiyaga aylanadi va qon bosimi keskin pasaya boshlaydi. Chuchuk suvga cho‘kkan odam o‘pkasining hajmi juda kattalashadiyu, lekin alveolalarida sho‘r suvda cho‘kkan odamlarnikiga qaraganda, suyuqlik kamroq yigiladi. Chunki unda osmotik bosim ko‘proq bo‘lgani uchun chuchuk suv

alveolalardan qonga o‘tib, qonning umumiy mikdorini oshiradi. Shu onda yurak urishdan to‘xtaydi.

Cho‘kkan odamning rangi odatda ko‘karib, klinik o‘lim holati 3-6 daqiqa davom etadi. Dengiz suvining tarkibida 4 % atrofida tuz bo‘lib, qonga nisbatan ko‘proq osmotik bosimga ega bo‘ladi. Shu tufayli tomirlardagi qon quyuqlashib, eritrotsitlar kamayadi, alveolalarga ko‘p miqdorda suyuqlik yig‘ilib, natijada o‘pka yorilishi ham mumkin.

Cho‘kkan odamning rangi oqarib, tomir qon tomirlari bo‘rtmaydi. Sho‘r suvda (dengiz suvida) cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoqroq (10-12 daqiqa) davom etadi. “Oqarib ketgan” odamlarning cho‘kkanidan 10 daqiqa o‘tgan bo‘lsa ham tiriltirsa bo‘ladi.

Haqiqiy cho‘kish odatda, suzishni bilmagan kishilarda ro‘y beradi.

Asfiksiya yoki “quruq” cho‘kish hiqildoqning reflektor spazmi tufayli, suv o‘pkaga kirmay qolishi bilan kechadi. Yuqori nafas yo‘llari suvdan ta’sirlanganda hiqildoq yoki traxeyaning yo‘li butunlay bekilib qoladi va cho‘kkan odam bo‘g‘ilib (asfiksiya bo‘lib) o‘lib qoladi. Iflos, hlor kontsentratsiyasi ko‘p, kimyoviy moddalar, eritma zarrachalari bor bo‘lgan qumli suvda ham bo‘g‘ilib cho‘kish hollari kuzatilgan. Bunday cho‘kkan odamning rangi oqarib ketadi. Cho‘kishning bu turi ko‘pincha (5 – 20 %gacha) bolalar va ayollar o‘rtasida uchraydi.

Sovuq (16° dan past) suvda cho‘milgan kishi sovuqlik shoki yuz berishi natijasida cho‘kib ketishi mumkin. Ma’lumki, odam sovuq suvga tushganida teridagi qon tomirlar torayadi. Qon tana yuzasida ichki a’zolarga oqib ketadi va shuning uchun ularning faoliyati anchagina tezlashadi. Bu esa, moddalar almashinuvining ortishiga, oksidlanish jarayonining tezlashishiga, binobarin, issiqlik hosil bo‘lishining ko‘payishiga olib keladi. Yurak faoliyati ham ancha tezlashadi. Shuning uchun qonning tomirlar bo‘ylab harakatlanishi kuchayadi, teriga juda ko‘p iligan qon keladi va teri yuzasi qattiq sovub ketmaydi. Agar odam uzoq vaqt sovuq suvda cho‘milsa, yoki sovuq suvga tushib ketsa, dastlabki paytda yuragini “to‘xtab qolganday” his etadi. Chunki yurak faoliyati bir necha sekundgacha nihoyatda sekinlashib qoladi. Teri retseptorlaridan boshlangan intensiv impuls katta yarimsharlar po‘stlog‘iga borishi natijasida bosh miya

tomirlari torayadi, miyada spastik anemiya ro‘y beradi va yurak reflektor ravishda to‘xtab qoladi.

Boshqacha bo‘lishi ham mumkin. Masalan, quyosh nurining kuchli-ta’sirdan haddan tashqari issiqlab ketgan kishi cho‘milganida, og‘ir ish qilganida yoki mast holatda (tana harorati 37° ga yana aroqning 40° si qo‘shilib, shu harorat bilan sovuq suvga tushilganda) cho‘milganida suvda sovuqlik shoki yuz berishi mumkin.

Bundan tashqari, agar odam uzoq vaqt sovuq (20° dan past) suvda cho‘milsa (chiniqmang bo‘lsa) sovqatadi, sovuqlik shoki rivojlanmasada, u cho‘kib ketishi mumkin. Bunday suvda issiqlikni tashqariga chiqarish keskin ravishda kuchayib, gavdaning harorati pasayib ketadi, markaziy asab tizimi asta-sekin susayib, skelet mushaklari og‘riydi va tirishib qisqarib, tomirlar tortishadi. Tezlik bilan yordam ko‘rsatilmasa, ba’zan ko‘ngilsiz hodisa yuz beradi. Sovuq suvga cho‘kkan odamda klinik o‘lim holati uzoq (20 daqiqagacha) cho‘zilib, cho‘kkaniga xatto 20 daqiqa bo‘lgan bo‘lsa ham tiriltirish mumkinligini esda tuting.

Suvga sakrashda, sho‘ng‘ish, qorin yoki jinsiy a’zolar suvga urilganda yoki bosh bilan suv ostiga urilish tufayli jarohatlanish shoki avj olishi natijasida odam cho‘kib ketishi ham mumkin. Shikastlanib, suv ostida qolganda, suv nafas yo‘llariga, alveolalarga o‘pkaga kiradi va odam cho‘kishiga sabab bo‘laydi. Bunday cho‘kish holati ikkilamchi cho‘kish deyiladi.

Vestibulyar analizatorlarning buzilishi, asfiksiya bilan birga rivojlanishi ham ba’zan odamning cho‘kishiga olib keladi. Suvda bo‘lgan odamning qulog‘iga sovuq suvtushganida (quloq pardasi nuqsoni yoki Evstaxiy nayi orqali) vestibulyar apparatning kuchli ta’sirlanishi oqibatida odam suvda tik tura olmaydi, boshi aylanadi, ko‘ngli aylanadi va h.k. Ma’lumki, odam suvga sho‘ng‘iganida boshi bilan pastga yoki yuqoriga qilayotgan harakatini bemalol his eta oladi. Vestibulyar apparati zararlangan kishi esa suvda qaysi holatda harakatlanayotganini yoki suvning ma’lum qatlamidan pastga yoki yuqori tomon siljiyotganini bilolmay qolib asfiksiyaga uchraydi va ko‘pincha g‘arq bo‘lib ketadi. Odatda, kar-soqovlarning vestibulyar apparati zararlanganligiga ko‘ra, ularning yoz oylarida cho‘milishlari ancha xavflidir. Chunki bunday kishilar orasida shu kabi hodisalar ro‘y berish ehtimoli ko‘proq bo‘ladi.

Suv ostida suzuvchi sportchilarda ham o‘ziga xos cho‘kish holatlari uchraydi. Suvning ostida tura olish muddatini uzaytirish maqsadida suvga sho‘ng‘uvchi o‘zini suvga tashlashdan avval, bir necha marta tez-tez va chuqur nafas oladi (giperventilyatsiya). Bunda qondagi korbanat angigrid (SO2) tanqisligidan gazning suyuqlikdagi bosimi (20 mm sim. ustgacha) pasayadi. Suv ostida esa qondagi karbonat angidridning tanqisligi odatda, oshadi va alьveolalar havosidagi karbonat angidridning tanqisligi darajasiga (38-42 si. m. ust. ga) etadi. Qonda kislorod tanqisligi keskin kamayishi natijasida miya gipoksiyasi rivojlanib, suzuvchi hushidav ketishi mumkin:

Qanday suvda (dengiz yoki chuchuk, sovuq yoki iliq suvda) cho‘kishdan qat’iy nazar nafas to‘xtagan, yurak faoliyati keskin susaygan yoki to‘xtab qolgan odamga tez yordam ko‘rsatish lozim. Qon aylanishi, nafas faoliyatini tiklashga qaratilgan reanimatsion tadbirlarning shoshilinch chorasini ko‘rish zarur. Sun’iy nafas berish qonni kislorodga etarlicha to‘yintirishda va suvga cho‘kkandan keyingi og‘ir asoratlardan biri bo‘lgan o‘pka shishining oldini olishda ham katta ahamiyatga ega.

3.9. Cho‘kayotgan odamni qutqarish

Cho‘kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak.

Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho‘kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo‘lsa, qutqaruvchi cho‘kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim.

Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

a) cho‘kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo‘sh qo‘l yordamida suzib olib chiqiladi;

b) cho‘kkan odamnng iyagidan ikki qo‘l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

c) cho‘kkan odamning orqa tomonidan bir qo‘lni ikki qo‘ltig‘idan o‘tkazib ushlab, ikkinchi bo‘sh qo‘l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko‘ra harakatlantirib olib chiqadi;

d) qo‘lni cho‘kkan odamning bir qo‘ltig‘idan o‘tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h.k.

Qutqarish usuli qanday bo‘lmasin, cho‘kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo‘lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Shu o‘rinda bir voqeani o‘quvchilar e’tiboriga havola qilmoqchimiz.

O‘zingiz bilasiz, hayotda nimalar bo‘lmaydi, qanday odamlar uchramaydi, deysiz. Kunlarning birida shahrimizda barpo etilayotgan yangi turar-joy dahasi hududida yer qazish ishlari tufayli, ko‘lga teng kelib qoladigan sun’iy havzasi paydo bo‘ldi. Yoz kelishi bilan bu bolalarning maza qilib cho‘miladigan maskaniga aylandi. Suv tiniq jozibali, orombaxshligi bolalarnigina emas, kattalarni ham o‘ziga chorlar edi. Kun issiq, oftob badanni qizdirardi, bolalar baqiriq-chaqiriq qilib cho‘mila boshlashdi. Suv bo‘yiga bir payt besh ulfat to‘rva-xaltalarini ko‘tarib, bir maza qiladigan bo‘ldik, deb kelib qoladilar. Odatda, suvni sevadigan bolalar yanada maroqli cho‘milish yo‘llarini izlab topishadi, katta-katta yog‘och doiralar (disk) ustiga 5-6 tadan bola chiqib olib, “qo‘l” bo‘ylab suzib yurishlar edi. Buni ko‘rgan haligi besh ulfat darhol doiralardan birini bolalardan iltimos qilib olishadi.

Beshovlon bir bo‘lib doiraga chiqib o‘tiradilar. Yigitlardan faqat biri suzishni bilmas edi. Ular juda xursand, o‘zlarini bamisoli daryoda-qayiqda ketayotgandek his qilishardi. Suv cho‘milib yurgan bolalardan biring sho‘xligi tutib, sekin – asta suzib keladi-yu, ular o‘tirgan “qayiqni” ag‘darib yuboradi. Ular barobariga suvga tushib ketadilar. Shunda yigitlardan biri suzishni bilmaydigan do‘stini eslab qoladi va zudlik bilan u tomonga suzib borib, qo‘rquvdan talvasaga tushayotgan og‘aynisini suvdan olib chiqadi. Yaxshiyamki, bu yigitning suzishni bilmasligidan bir kishi bo‘lsa ham xabardor ekan, aks holda ko‘ngilsiz hodisa ro‘y berishi mumkin edi. Qutqaruvchi yigit tajribali suzuvchi bo‘lgani tufayli suvda oqilona harakat qilib, dam do‘stiga, dam o‘ziga nafas olishga imkon yaratadi.

Ma’lumki, cho‘kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo‘llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo‘llarini suv urgancha tepaga ko‘taraveradi, natijada suv o‘z qa’riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho‘ktiradigan narsa-mana shu qo‘rquv, dahshat vas-vasasidir. Odam qo‘rqib ketmasa, u o‘zini

d) qo‘lni cho‘kkan odamning bir qo‘ltig‘idan o‘tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h.k.

Qutqarish usuli qanday bo‘lmasin, cho‘kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo‘lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Shu o‘rinda bir voqeani o‘quvchilar e’tiboriga havola qilmoqchimiz.

O‘zingiz bilasiz, hayotda nimalar bo‘lmaydi, qanday odamlar uchramaydi, deysiz. Kunlarning birida shahrimizda barpo etilayotgan yangi turar-joy dahasi hududida yer qazish ishlari tufayli, ko‘lga teng kelib qoladigan sun’iy havzasi paydo bo‘ldi. Yoz kelishi bilan bu bolalarning maza qilib cho‘miladigan maskaniga aylandi. Suv tiniq jozibali, orombaxshligi bolalarnigina emas, kattalarni ham o‘ziga chorlar edi. Kun issiq, oftob badanni qizdirardi, bolalar baqiriq-chaqiriq qilib cho‘mila boshlashdi. Suv bo‘yiga bir payt besh ulfat to‘rva-xaltalarini ko‘tarib, bir maza qiladigan bo‘ldik, deb kelib qoladilar. Odatda, suvni sevadigan bolalar yanada maroqli cho‘milish yo‘llarini izlab topishadi, katta-katta yog‘och doiralar (disk) ustiga 5-6 tadan bola chiqib olib, “qo‘l” bo‘ylab suzib yurishlar edi. Buni ko‘rgan haligi besh ulfat darhol doiralardan birini bolalardan iltimos qilib olishadi.

Beshovlon bir bo‘lib doiraga chiqib o‘tiradilar. Yigitlardan faqat biri suzishni bilmas edi. Ular juda xursand, o‘zlarini bamisoli daryoda-qayiqda ketayotgandek his qilishardi. Suv cho‘milib yurgan bolalardan biring sho‘xligi tutib, sekin – asta suzib keladi-yu, ular o‘tirgan “qayiqni” ag‘darib yuboradi. Ular barobariga suvga tushib ketadilar. Shunda yigitlardan biri suzishni bilmaydigan do‘stini eslab qoladi va zudlik bilan u tomonga suzib borib, qo‘rquvdan talvasaga tushayotgan og‘aynisini suvdan olib chiqadi. Yaxshiyamki, bu yigitning suzishni bilmasligidan bir kishi bo‘lsa ham xabardor ekan, aks holda ko‘ngilsiz hodisa ro‘y berishi mumkin edi. Qutqaruvchi yigit tajribali suzuvchi bo‘lgani tufayli suvda oqilona harakat qilib, dam do‘stiga, dam o‘ziga nafas olishga imkon yaratadi.

Ma’lumki, cho‘kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo‘llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo‘llarini suv urgancha tepaga ko‘taraveradi, natijada suv o‘z qa’riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho‘ktiradigan narsa-mana shu qo‘rquv, dahshat vas-vasasidir. Odam qo‘rqib ketmasa, u o‘zini

suvda tutib tura oladi. Suzishga o‘rganayotganda hammamiz ham shu hisiyot paydo bo‘lganidagina suzib ketganmiz, chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug‘ilgan.

Cho‘kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan eridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo‘qotib qo‘ymasligi kerak. Masalan, cho‘kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo‘llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordiyu, cho‘kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo‘ynidan ikkala qo‘li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo‘lini qo‘yvormagan holda, o‘zining oldiga uning orqasini qilib o‘tkazib olishi lozim. Agar cho‘kayotgan odam old tomondan bo‘yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo‘ladiki, cho‘kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya’ni cho‘kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o‘zi qo‘yib yuboradi va suvdan chiqishga o‘zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko‘rsatmaydi.

Xullas, cho‘kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho‘kkan odamni olib chiqish o‘ziga xos usul va amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo‘lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, har xil bo‘ladi. Ba’zilari yengil-sal og‘iz-burniga suv kirgan, biroz yo‘talib, o‘qchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og‘irroq-o‘pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko‘karib ketgan bo‘ladi. Bundaylarni albatta, tezlik bilan shifokor qabuliga yetish kerak. Uchinchi xildagilar esa ancha og‘ir-hushini yo‘qotgan, nafasi to‘xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo‘ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o‘tkazmay, zudlik bilan sun’iy nafas oldirish zarur.

3.10. Sun’iy nafas oldirish

Cho‘kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko‘z qorachig‘ining yorug‘likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko‘zdan kechirib chiqish kerak. O‘pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o‘z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og‘ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo‘lsa, ulardan tozalash va

suvda tutib tura oladi. Suzishga o'rganayotganda hammamiz ham shu hisiyot paydo bo'lganidagina suzib ketganmiz, chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug'ilgan.

Cho'kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan eridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi es-hushini yo'qotib qo'ymasligi kerak. Masalan, cho'kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo'llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordiyu, cho'kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo'ynidan ikkala qo'li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo'lini qo'yvormagan holda, o'zining oldiga uning orqasini qilib o'tkazib olishi lozim. Agar cho'kayotgan odam old tomondan bo'yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, engagidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo'ladiki, cho'kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya'ni cho'kayotganday harakat qilish kerak. Shunda sizni o'zi qo'yib yuboradi va suvdan chiqishga o'zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko'rsatmaydi.

Xullas, cho'kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho'kkan odamni olib chiqish o'ziga xos usul va amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo'lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, har xil bo'ladi. Ba'zilari yengil-sal og'iz-burniga suv kirgan, biroz yo'talib, o'qchib, qusib, keyin tuzalib ketadi. Boshqa birlari og'irroq-o'pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, afti-angori ko'karib ketgan bo'ladi. Bundaylarni albatta, tezlik bilan shifokor qabuliga yetish kerak. Uchinchi xildagilar esa ancha og'ir-hushini yo'qotgan, nafasi to'xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo'ladi. Bundaylarga shu zahoti-bir daqiqa ham o'tkazmay, zudlik bilan sun'iy nafas oldirish zarur.

3.10. Sun'iy nafas oldirish

Cho'kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko'z qorachig'ining yorug'likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko'zdan kechirib chiqish kerak. O'pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o'z tizzasiga uni qorni bilan yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og'ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo'lsa, ulardan tozalash va

sun'iy nafas oldirishga o'tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo'llari o'tkazuvchanligi tekshirib ko'riladi: 1) shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi, 2) boshi orqaga engashtiriladi, 3) havo puflash yo'li bilan (og'izdan-og'izga yoki og'izdan burunga) sun'iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag'i oldinga tortib chiqariladi hamda og'zi va halqumi tozalanadi.

Cho'kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha yotqiziladi. Kiyim-boshning tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo'shatish lozim. Yordam ko'rsatuvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko'tarilib, til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo'llari ochiladi. Shikastlangan kishining og'zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko'riladi-og'izdan-og'izga yoki og'izan-buringa havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o'pkaga havo kirmasa, ko'krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo'llarini birmuncha to'liq ochib qo'yish uchun shikastlangan kishining pastki jag'ini oldinga tortish zarur. Shu maqsadda qo'lning bosh barmog'ini og'iz bo'shlig'iga kiritib, engak ko'tariladi yoki ikki qo'l bilan jag' burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan engakni bosib, pastki jag' oldinga tortiladi. Og'iz bo'shligi yoki hal qumda biror narsa bo'lsa, uni salfetka, ro'molcha bilan barmoqni tiqib olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo'yiladi va sun'iy nafas oldirishga kirishiladi.

Puflash yo'li bilan sun'iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o'pkasiga qo'l usullariga nisbatan havo ko'proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislorod konsentratsiyasi 21 dan 18 % gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo'ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho'kib turgan holda quyidagilarni bajarishi: 1) chuqur nafas olishi; 2) o'z-og'zini bemor og'ziga (bevosita bemorning og'ziga yoki doka, salfetka, ro'molcha orqali) mahkam bosishi; 3) boshni orqaga egib turgan qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi; 4) shikastlangan kishining ko'krak qafasi harakatini kuzatib, uning

o‘pkasiga havoni tez va keskin puflashi; 5) shikastlangan kishidan o‘zini chetga olib, sust nafas chiqarishni kuzatishi lozim (shikastlangan kishining boshi orqaga egilib turshi shart!). Ko‘krak qafasining hajmi kichraygandan so‘ng sikl qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimdir. Puflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo‘lmasligi kerak. Har bir daqiqada besh soniya interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

2. Og‘iz bilan burunga sun’iy nafas oldirish ham og‘izdan-og‘izga sun’iy nafas oldirishga o‘xshaydi, bunda shikastlangan kishining og‘zini berkitib turib, burni orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko‘rsatuvchi bir qo‘li bilan (qo‘l boshning tepa suyak sohasiga qo‘yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo‘yilgan boshqa qo‘li bilan esa pastki jag‘ni yuqori jag‘ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining o‘zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi: 1) chuqur nafas oladi; 2) shikastlangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro‘molcha orqali); 3) shikastlangan kishining ko‘krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo‘llari orqali uning o‘pkasiga havoni keskin va tez puflaydi, 4) shikastlangan kishining burnini bo‘shatib, og‘zini ochadi (chunki havo og‘izdan kam chiqadi).

Bolalarga sun’iy nafas oldirish “og‘izdan-og‘izga” va “og‘izdan-burunga” usulida amalga oshiriladi. Bolaning og‘iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko‘krak qafasini kengayishini kuzatib, uning o‘pkasiga havo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15-18 martadan kam bo‘lmasligi kerak. O‘pka sun’iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta’sirchanligiga ko‘krak qafasining harakati bo‘yicha baho berish zarur.

3.11. Yurakni tashqi yoki ko‘krak ustidan massaj qilish

Yurak to‘xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo‘lmasligi (shu jumlandan, uyqu va son arteriyalarida ham), yurak tonlarining eshitilmasligi, nafasning to‘xtashi, teri va shilliq pardalarning oqarganligi yoki ko‘karganligi, ko‘z qorachiqlarining nihoyatda kengayishi, mushaklarning tortishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo‘lishi va yurak to‘xtashining dastlabki sezilarni belgisi bo‘lishi ham mumkin).

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko‘krak bo‘shlig‘i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo‘llaniladigan ochiq yoki

bevosita massaj va ochilmagan ko‘krak qafasi orqali o‘tqaziladigan yopiq tashqi massajdan (yurakni ko‘krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi.

Yurakni massaj qilish doimo sun’iy nafas oldirish bilan parallel holda o‘tkazilishi kerak, chunki bunday qilinganda qon kislorod bilan yaxshi ta’minlaydi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to‘sh va umurtqa pog‘onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va, xususan, bosh miyaga tushadi, o‘ng qorinchadan esa o‘pkaga tushib, bu erda kislorodga to‘yinadi. Ko‘krak devori elastik bo‘lganligi uchun qo‘l to‘shdan tez olinganda devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to‘ladi.

Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish kerak: bemor qattiq joyga (pol, erga) chalqancha yotqiziladi; yordam beruvchi bemorning yon tomonida turib, qo‘li bilan to‘shning pastki qismini (xanjarsimon o‘siqni) topadi va ustma-ust to‘g‘ri burchak shaklida qo‘yilgan qo‘l kaftlarini to‘shning pastki qismida, ya’ni xanjarsimon o‘siqdan 2 barmoq enicha yuqorida joylashtiradi (bosilganda qovurg‘alar shikastlanmasligi uchun qo‘l barmaqlari ko‘krak qafasiga tegmay yozilgan holda bo‘lishi kerak); qo‘l kaftlari bilan to‘sh umurtqa pog‘onasi yo‘nalishi bo‘ylab kuch bilan 4-5 sm ga bosadi (Bu holatni kattalarda 0,5 sek. davomida saqlab turib, qo‘llarni to‘shdan ko‘tarmasdan bo‘shashtirish kerak). Kattalarda massaj o‘tkazishda qo‘l kuchidangina foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to‘sh umurtqa pog‘onasi tomoniga daqiqaga 50-70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo‘lda, emizikli go‘daklarda esa ikki barmoq uchida daqiqaga 80 va 100-120 marta bosiladi. Bir yoshgacha bo‘lgan bolalarda barmoqlar to‘shning pastki qismiga qo‘yiladi.

Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda chartatadi. Agar reanimatsiyani bir kishi o‘tkazsa, to‘shni 1 soniya interval bilan har 15 marta bosgandan so‘ng massajni to‘xtatib, og‘izdan-og‘izga yoki og‘izdan-burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Reanimatsiyada ikki kishi qatnashsa, bittasi sun’iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda yurak massaj qilinmaydi. Bunda to‘shni har 4 marta bosishdan so‘ng o‘pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak daqiqaga 48 marta bosiladi va o‘pka 12 marotaba havo puflanadi.

Zarurat taqazo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun'iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib bemorni yolg'iz qoldirib bo'lmaydi, aks holda vaqt qo'ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo'yicha baho beriladi: uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls paydo bo'lishi, arterial bosimning 60-80 mm simob ustini atrofida oshishi, ko'z qorachiqlarining torayishi va ularda yorug'likka reaksiya paydo bo'lishi, teridan ko'kimtir tus va "murdanikidek" rangsizlikning yo'qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo'pollik bilan tashqi massaj qilish og'ir asoratlarga-o'pka bilan yurak zararlanib, qovurg'alarning sinishiga sabab bo'lishi mumkin.

To'shning xanjarsimon o'sig'i bosilganda me'da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa yosh bolalar va keksalarni juda extiyorkorlik bilan massaj qilish zarur.

Sportcha suzish usullarida bajarish mashqlari

Quruqlikda yozilish

Siz bir necha daqiqa quruqlikda asosiy mushaklarni biroz yozish uchun bag'ishlashingiz kerak, uni suvda yoki hovuz chetida qilishingiz mumkin.

- yelakalarni qizdirish va yozish-qo'llar bilan aylanma harakatlar qiling.
- belni qizdirish va yozish gavda bilan burilish harakatlish va egilish.
- oyoqlarni qizdirish va cho'zish.
- qorin bo'shlig'i uchun bir necha mashq, dastlabki holatning gavda 45 darajali burchak ostida egilgan, oyoq taglari devorga tiralgan. Mashq shundan iboratki, bunda siz gavdangizni qo'l yordamida yoki qo'l yordamisiz ko'tarasiz.
- qorinda yotib oyoq ko'tariladi, qorin mushaklar ishini to'ldirish uchun bel mushaklarini mashq qildirish.
- qo'llarni biroz siltash mumkin va h.k.
- suzish mashg'ulotlari tartibini tashkil qilish.

Mashg'ulotlar tartibi

Har kim o'z darajasiga qarab mashg'ulotlarni boshlashi uchun biz ushbu ishda ko'rib chiqilganlar bir qism uchun ba'zi bir mashg'ulot variantlarini havola qilamiz.

- texnika asoslariga o'rgatish;
- o'rganuvchi uchun brass usuli;
- krol usuli texnikasiga o'rgatish;
- chalqanchasiga suzishga o'rgatish:

Texnika asoslariga o'rgatish: 6 dars, 3 o'rgatuvchi dars, 3 mashg'ulotlar.

1-dars. O'rganish.

1-vazifa: to'g'ri nafas olishni va ayniqsa, suv ichiga nafas chiqarishni o'rganish. Siz endi rakovina so'ngra vannada mashq qilib, uyda nimaga o'rgangan bo'lsangiz, xuddi o'ziday hovuzda takrorlashingiz kerak. Oldin siz, agar bo'lsa, o'quv hovuzida yoki suzish havzasida, faqat uncha chuqur bo'lmagan joyda mashg'ulot o'tkazishingiz kerak.

1. Iloji boricha og'izdan kuchliroq nafas chiqaring, ko'zlar ochiq qoladi, so'ngra boshni suvdan ko'tarib, og'iz bilan faol nafas oling.

- 3 to'liq nafas olish jarayoni;
- 5 to'liq nafas olish jarayoni;
- 10 to'liq nafas olish jarayoni.

2. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat yonboshlab nafas olinadi.

Lablaringizni qiyshaytiring va bir ko'zingizni suv ichida ushlang.

Nafas chiqarish qancha vaqtga imkon bersa, suv ustida shuncha vaqt uzoq cho'zilishga harakat qiling.

Boshingizni boshqa yonga buring, o'ngga, keyin chapga va shunday qilib bir necha marta.

- 3 to'liq nafas olish jarayoni;
- 5 to'liq nafas olish jarayoni;
- 10 to'liq nafas olish jarayoni;
- 5x10 to'liq nafas olish jarayoni.

2-vazifa: Qorinda yotish va cho'zilish.

1. Suzish taxtasi bilan qo'llar taxta ustida.

Suv ustida 10 marta cho'ziling, bu holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling, so'ngra tizzalarni qoringa tortib, tik holatga o'ting.

2. Suzish taxtasi bilan uni faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

Bu mashqni kamida 10 marta, sizda u a'lo darajada bajarilmaguncha qiling. Suv ustida cho'zilib, bu holatni iloji boricha ko'proq ushlab turishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

3. Suzish taxtasi, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bu mashqni kamida 10 marta, sizda u a'lo darajada bajarilmaguncha qiling. Suv ustida cho'zilib, bu xolatni iloji boricha ko'proq ushlab turishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

3-vazifa: Qorinda yotib, oyoq harakatlari (depsinish)ni yaxshi o'rganib oling.

Cho'zilgan qo'llar bilan hovuz chetini ushlang. Suv ustida cho'ziling. To'g'ri oyoqlar bilan kichikroq depsinishlar qiling.

1. Hovuz chetidan ushlab oyoqlarni harakatlantiring, bosh suv yuzasida.

a) harakatni 10 soniya davomida bajaring;

b) urinishni 3x10 soniya davomida bajaring, 10soniya-dam olish;

c) urinishni 5x15 soniya davomida bajarin, 10 soniya -dam olish.

2. Oyoq harakatlarini bajarish, bunda hovuz chetidan ushlanib, suv ichiga nafas chiqarish va yon boshlab nafas olish bunda bosh bir marta chapga bir marta o'ngga buriladi;

a) harakat 15 soniya davomida bajariladi;

b) urinishlar 3x15 soniya davomida bajariladi, 10 soniya dam olish;

c) urinishlar 5x15 soniya davomida bajariladi 10 soniya dam olish.

Texnika asoslariga o'rgatish: 6 dars, 3 o'rgatuvchi dars, 3 mashg'ulot.

4-vazifa: Suv ustida cho'zilish va tik holatga o'tish.

1. Suzish taxtasi bilan qorinda, qo'llar taxtada yotadi.

Bu mashqni kamida 10 marta qiling, bunday holatni suv ustida iloji boricha ko'proq ushlashga harakat qiling. So'ngra tik holatga o'tish uchun bosh bilan oldinga harakat qilib, tizzalarni qoringa torting.

2. Suzish taxtasi bilan faqat uni barmoqlar bilan ushlanadi.

Bu mashqni kamida 10 marta toki u sizda a'lo darajada chiqmaguncha bajarasiz.

Suv ustida cho'zilgan holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

3. Suzish taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan.

Bu mashqni kamida 10 marta toki u sizda a'lo darajada chiqmaguncha, bajarasiz. Suv ustida cho'zilgan holatda iloji boricha uzoqroq qolishga harakat qiling. Tik holatga o'tish uchun boshni harakatga keltiring va tizzalarni qoringa torting.

Suzish mashg'ulotlarni tartibini tashkil qilish.

Hovuz chetini ushlab, oyoq harakatlarini bajarish, bunda suvga nafas chiqarilib, yonboshlab nafas olinadi, bir marta bosh chapga, bir marta o'nga buriladi.

Harakatni 15 soniyada bajarish.

a) urinishlarni 3x15 soniyada bajarish, 10 soniya – dam olish;.

b) urinishlar 5x15 soniya davomida bajariladi 10 soniya dam olish.

Texnika asoslariga o‘rgatish: 6 dars, 3 o‘rgatuvchi dars, 3 mashg‘ulot.

1-vazifa: suv ustida cho‘zilish va tik holatga o‘tish.

Suzish taxtasi bilan qorinda, qo‘llar taxta ustida yotadi.

Bu holatni saqlab turish uchun bu mashqni kamida 10 marta bajaring, bunda imkoni boricha uzoqroq vaqt suv ustida cho‘zilish kerak. So‘ngra tik holatga o‘tish uchun bosh bilan oldinga harakat qilib, tizzalarni qoringa torting.

Suzish taxtasi bilan, uni faqat barmoqlar bilan ushlanadi. Bu mashq sizda a’lo darajada chiqmaguncha, uni kamida 10 marta qiling. Bu holatda iloji boricha ko‘proq turishiga harakat qiling. Yaxshiroq natijaga erishish uchun bosh harakati va oyoqlarni birlashtirishni to‘g‘ri bajaring.

Suzish taxtasiz qo‘llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust qo‘yilgan.

Bu mashq sizda a’lo darajada chiqmaguncha uni kamida 10 marta qiling. Bu holatda iloji boricha ko‘proq turishga harakat qiling.

2-vazifa: chalqanchasiga yotib, oyoq harakatlari (depsinishlar)ni yaxshilab o‘rganish.

Cho‘zilgan qo‘llar bilan hovuz chetini ushlang va to‘g‘ri oyoqlar bilan kichikroq depsinishlar qiling.

a) harakatni 10 soniya davomida bajaring;

b) urinishlarni 3x10 soniyada bajaring, dam olish -10 soniya;

c) urinishlarini 5x15 soniyada bajaring, dam olish -10 soniya.

Suzish asoslari

2- dars. O‘rgatish.

1. 1– darsda o‘rganilgan mashqlarni takrorlang.

a) bosh holatini o‘zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga nafas chiqarish.

b) qorinda cho‘zilish va tik holatga suzish taxtasi yordamida yoki taxtasiz o‘tish.

c) hovuz devorini ushlab, qorinda oyoq depsinishlarini bajarish, bunda yonboshlab nafas olinib, bosh holati o‘zgartiriladi.

d) Chalqanchasiga cho‘zilib, suzish taxtas yordamida va taxtasiz tik holatga o‘tish.

e) Hovuz devorini ushlab, qorinda oyoq depsinishlarini bajarish.

2. Iloji boricha uzoq vaqt cho‘zilib va uzoqroqqa sirg‘anib, qorinda sirg‘anishga o‘rgatish.

a) Taxta yordamida, qo‘llar oldinga cho‘zilgan.

Devor oldidagi holatga e’tibor bering; yaxshi cho‘zilish va sirg‘anishni bajarish uchun yonboshlab yotib va qo‘llar bilan taxtaga tayanib, oyoqlar bilan itariling.

10 ta sirg‘anishni bajaring, bunda bu holatni iloji boricha uzoqroq vaqt ushlashga harakat qiling, so‘ngra sekin-asta sirg‘anish oshiring. Tik holatga kelib, devorga suzib boring.

b) suzish taxtasini faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh suvga tushirilgan.

10 ta sirg‘anish bajaring.

3. Qorinda sirg‘anish va hovuzni ko‘ndalangiga suzib o‘tish uchun oyoq depsinishlarini bajarish.

Hovuz eniga 10ta urinish bajaring, qo‘llar taxta ustida yotadi, dam olish - 20 soniya.

Hovuz eniga 5x10ta urinishni bajaring, dam olish -10 soniya, shundan so‘ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyada dam olish.

4. Suv ostida qorinda siljishga o‘rgatish.

10 ta siljishni bajaring.

Suv ostida 10ta siljishni bajaring va oyoqlarni ishlatib, suv ustiga chiqing.

3-dars. O‘rgatish.

1. Oldingi o‘rgangan mashqlarni qaytarish.

a) bosh holatini o‘zgartirib, yonboshlab nafas olib, suvga nafas chiqarish.

b) qorinda va chalqanchasiga cho‘zilish hamda tik holatga o‘tish.

c) qorinda sirg‘anish va oyoq depsinishlarini bajarish.

d) qorinda suv ostida siljishni bajarish va oyoqlar bilan harakat qilib, suv ustiga chiqish.

2. Ko‘nikmalarni mustahkamlash va oyoq depsinishlarini mashq qilish.

Hovuzning eniga 10x2 urinishi qiling, dam olish-10 soniya, shundan so‘ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyadan dam oling.

3. Iloji boricha uzoq vaqt cho‘zilib va uzoqroqa sirg‘anib, chalqanchasiga sirg‘anishga o‘rgatish.

a) Suzish taxtasini faqat barmoqlar bilan ushlanadi.10ta sirg'anishni bajaring, bunda holatni iloji boricha uzoqroq vaqt ushlashga harakat qiling, so'ngra sekin-asta sirg'anish uzunligini oshiring. Tik holatga kelib, devorga suzib boring.

b) Suzish taxtasisiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust, bosh gavda bilan bir chiziqda 10ta sirg'anishni, bajaring.

4. Chalqanchasiga sirg'anish va hovuzni ko'ndalangiga kesib o'tish kerak oyoq depsinishlarini bajarish.

Taxtani butun panja bilan ushlab, 10ta urinishni bajaring.

5. Chalqanchasiga suzishni o'rgatish.

a) 5 ta urinishni bajaring, hovuz devoridan itarilishdan oldin suv ostiga yaxshi tushib olish va u erda o'qda to'g'ri holatni egallashga e'tibor bering. Qo'llar cho'zilib, panjalar ustma-ust bolishi kerak.

Vaqt va siljish masofasini oshiring.

b) 5 ta siljishni bajaring bunda sirg'anish oxirida suv yuzasiga osonroq chiqish uchun oyoq harakatlarini bajarish kerak.

6. Ko'nikmalarni mustahkamlash va oyoq depsinishlarini mashq qilish.

Hovuzning eniga 10x2 urinishi qiling, dam olish -10 soniya, shundan so'ng har ikki urinishdan keyin 20 soniyadan dam olish.

Jami: 700 metr.

4-dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni qaytarish.

a) bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) qorinda va chalqanchasiga cho'zilish va tik holatga o'tish

c) qorinda va depsinishlarini bilan sirg'anishni bajarish

d) suv ostida qorinda va chalqanchasiga siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv yuzasiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq depsinishlarini mashq qilish.

10x25 m. ga urinishlar, dam olish -15 soniya, qo'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

6x25 m. ga urinishlar, dam olish- 15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh holatlarini o'zgartirib nafas yonboshlab olinadi.

3. Qorinda suv ostida siljish, suv yuzasiga chiqish, oyoq depsinishilarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish.

10 ta urinish.

4. Chalqanchasiga oyoq depsinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

6x25 metrga urinishlar, dam olish - 15 soniya, taxtani faqat bormoqlar bilan ushlash.

4x25 metrga urinishlar, dam olish-15 soniya, tahtasix qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami: 800 m.

5-dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

a) bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga nafas chiqarish.

b) qorinda va chalqanchasiga cho'zilib, tik holatga o'tish.

c) qorinda sirg'anish va oyoq depsinishlarini bajarish.

d) suv ostida qorinda siljish va oyoq harakatlari bilan suv ustiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq depsinishlarini mashq qilish.

10x25 metrga urinishlar, dam olish – 15 soniya, ko'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

8x25 metrga urinishlar, dam olish - 15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olinadi.

3. Suv ostida qorinda siljib, suv ustiga chiqish, oyoq depsinishlarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, ko'llar oldinga cho'zilgan, bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab dam olish.

4x25 m. ga urinishlar.

4. Chalqanchasiga oyoq depsinish ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

8x25 metrga urinishlar, dam olish-15 soniya, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

6x25 metrga urinishlar, dam olish-15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami: 1000 m.

6 - dars. Ko'nikmalarni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

a) bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) qorinda va chalqanchasiga cho'zilish va tik holatga o'tish.

c) qorinda sirg'anish va oyoq depsinishlarini bajarish.

d) suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv yuzasiga chiqish.

2. Ko'nikmalarni mustahkamlash va qorinda oyoq depsinishlarini mashq qilish.

6x (2x25 m)ga urinishlar, 2x25 m urinishlar orasida 10 soniya-dam olish va qo'llar cho'zilib, taxta ustida yotadi.

10x25 metrga urinishlar, dam olish-15 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, bir tomonlama yonboshlab nafas olish.

3. Suv ostida qorinda siljib, suv ustiga chiqish, oyoq depsinishlarini bajarib, hovuzni kesib o'tish, bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi-gavda bo'ylab, bir tomonlama yonboshlab, nafas olish.

6x20 urinishlar, 20 soniya –dam olish.

4. Chalqanchasiga oyoq depsinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

5x (2x25 m) ga o'rinishlar, takrorlashlar orasida 10 va 20 soniya dam olish, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

8x25 metrga o'rinishlar, dam olish-15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, bunda siljish bajariladi.

Jami: 1250 m.

Brass usuli texnikasiga o'rgatish.

O'rganuvchilar uchun brass usuli.

Hammasi bo'lib 6 dars, 3 dars oyoq harakatlarini puxtalash uchun, 3 dars oyoq harakatlari va moslashtirilgan suzishni puxtalash uchun.

1-dars: Oyoq harakatlarini o'rganish.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish -10 soniya, depsinishlarini bajarish, taxta bilan xuddi kroll usulidagi kabi.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'lda ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish 10 soniya, taxta bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashtirilgan nafas olish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish - 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoq depsinishlarni bajaradi.

2. Quruqlikda brass usulida oyoq harakatlarini o'rgatish.

Suv ichida mashqlarni bajarishda qiyinchiliklarga uchramaslik uchun, ularni quruqlikda ko'proq bajarish kerak.

3. Hovuz devoriga tayanib, brass usulida oyoq harakatlariga o'rgatish.

- Chalqanchasiga 10x4 urinish - bu holat suvdagi harakatni yaxshi kuzatishga imkon beradi.

- qorinda 10x4 urinishlar.

4. Suzish taxtasidan foydalanib, brass usulida oyoq harakatlarini o'rgatish.

- hovuz eni bo'ylab 6 ta urinish, dam olish - 15 soniya, "qaychi"-harakati, qo'llar taxtada yotadi.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish - 10 soniya, oyoq depsinishlarini kroll usulidagi kabi bajarish.

- hovuz eni bo'ylab 6 ta urinish, dam olish - 15 soniya, "qaychi" harakati, qo'llar taxta ustida yotadi.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish - 10 soniya, oyoq depsinishlarini chalqancha bajarish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya, "qaychi" harakati, qo'llar taxtada yotadi.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, oyoq depsinishlarini kroll usulidagi kabi bajarish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish -15 soniya, "qaychi" harakati, qo'llar taxtada ustida yotadi.

5. Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoqlar harakati brass usulidagi kabi, taxta o'rtasidan ushlanadi.

Boshni yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni birlashtirish, oyoqlar kerilganda nafas olish, oyoqlar siljiganda boshni suvga tushirish, sirg'anish va cho'zilishda nafas chiqarish.

- 4x 25 m. ga urinishlar, dam olish-20 soniya.

Jami: 1200 m.

2-dars. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish - 10 soniya, oyoq depsinishlarini taxta bilan xuddi kroll usulidagi kabi bajarish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxta bitta qo'lda ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish -10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchi qo'l – gavda bo'ylab, nafas olish bilan moslashish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish – 15 soniya, taxta bilan "qaychi" harakati.

2. Taxtadan foydalangan holda brass usulida oyoq harakati ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 8 x 25 m. ga urinishlar, dam olish -15 soniya, oyoqlar bilan "qaychi" harakat.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, chalqanchasiga depsinishlarni bajarish.

- 4 x (2 x 25 m) ga urinishlar, dam olish -15 va 20 soniya, "qaychi" harakati.

3. Oyoq harakatlari nafas olish bilan moslashgan bo'lib, xuddi brass usulidagi kabi taxta o'rtasidan ushlanadi.

- 6x 25 m. ga urinishlar, bunda suvga yaxshi nafas chiqarilib sirg'anish vaqti uzaytiriladi.

4. Nafas olish bilan moslashgan oyoq harakatlari xuddi brass usulidagi kabi, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 15 soniya. Diqqat! Suv ustida yaxshilab cho'ziling.

Jami: 1250 m.

3- dars. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4 x 25 urinishlar, dam olish -10 soniya, taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish xuddi krol usulidagi kabi.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4 x 25 m. ga urinishlar dam olish – 10 soniya, taxtasiz bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi-gavda bo'ylab nafas olish moslashtirilgan.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, qo'llar oldinga cho'zilgan panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Suzish taxtasidan foydalangan holda brass usulidagi harakatlar ko'nikmalarini mustaxkamlash.

- 10 x 25 m. ga urinishlar, dam olish -15 soniya, oyoqlar bilan "qaychi" harakati.

- 4 x 25 m. ga urinishlar dam olish – 10 soniya, depsinishlarini chalqanchasiga bajarish.

- 5x (2x25 m) ga urinishlar, dam olish – 15 va 20 soniya, "qaychi" harakati.

3 Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq harakatlari xuddi brass usulidagi, kabi taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi.

- 6 x 25 m. ga urinishlar. Diqqat! Suv ustida yaxshilab cho'ziling.

4. Nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq harakatlari, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish 20 soniya, suv ustida egilmasdan sirg'anishni bajarish.

Jami: 1300 m.

4-dars. Qo'l harakatlariga o'rgatish.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4 x 25 m . ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, taxta bir qo'l bilan ushlanib, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, qo'llar oldinga o'zatilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Oyoq harakatlari kunikmalarini mustahkamlash.

- 5 x (2x25 m)ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, taxtadan foydalanib, "qaychi" harakatlari.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, oyoq harakatlari nafas olish bilan moslashtirilgan, taxtani faqat barmoqlar ushlashi kerak.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.

3. Quruqlikda. Qo'l harakatlariga o'rgatish va ularning oyoq harakatlari bilan moslashuvi.

Bir necha bor faqat qo'l harakatlarini takrorlang, so'ngra uni oyoq, harakatlari bilan vaqtda bajaring. Mashqlarni yaxshi o'zlashtirib olish uchun, uni ko'p marotaba takrorlang.

4. Suv ichida harakat.

Hovuzning eng chuqur bo'lmagan qismida, biroz oldinga egilib suvda turgan holda qo'l harakatlarini bajaring. Qo'l harakatlari va suvga tayanganingizni his qiling.

2-30x10 urinishlar harakatlari.

5. Suv ichida oyoq harakatlari, oyoq va bosh suv ustida.

Siz oyoqlarini harakat bajara turib, doim kuzatgan holda qo'l harakatlarini qilasiz. Bu mashqni sekinlik bilan, lekin katta kenglikda bajarish kerak. Suvda yotgan holda egilmaslikka harakat qilib, qo'llarni oldinga iloji boricha uzoqroqqa uzating.

- hovuz bilan ko'ndalangiga 10ta urinishlar, orasida dam olish – 15 soniya.

6. Nafas olish bilan moslashtirilgan suzish.

Agar siz qo'l va oyoq harakatlarini o'zaro moslashtirilga o'rgangan bo'lmasangiz, endi iloji boricha tezroq nafas olish va qo'l-oyoq harakatlarini moslashtirishga harakat qilish kerak. SHunday qilganda sizga cho'zilish va sirg'anishni bajarish osonroq bo'ladi.

- hovuz ko'ndalangiga 10ta urinishlar, urinishlar orasida dam olish – 15 soniya.

Jami: 1300 m.

5-dars. Qo'l harakatlari, suzishni mustahkamlash va puxtalash.

- 4 x 25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, taxta bilan xuddi krol usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish -10 soniya, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxtasiz, bir qo'l oldinga, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, qo'llar cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Oyoq harakatlari ko'nikmalarni mustahkamlash.

- 5x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish-15 va 20 soniya, taxtadan foydalangan holda "qaychi" harakatlari.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, nafas olish moslashtirilgan.

3. Suv ichida oyoq harakatlari, oyoqlar va bosh suv yuzasida.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish -15 soniya

4. Nafas olish bilan moslashgan suzish.

- 8x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish – 10 soniya, nafas olish bilan moslashgan "qaychi" oyoq harakatlari, qo'llar oldinga cho'zilgan.

- 8x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya, bunda egilmasdan sirg'anish uzunligini oshirish kerak.

Jami: 1350 m.

6-dars. Qo'l va suzish harakatlarini mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxta bilan xuddi krolь usulidagi kabi oyoq depsinishlarini bajarish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxta bir qo'lda ushlanib, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, yonboshlab nafas olish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxta siz, bir qo'l oldinga, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust yotadi, oyoqlar depsinadi.

2. Oyoq harakatlari ko'nikmalarini mustahkamlash.

- 6x(2 x25m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, taxtadan foydalanib, "qaychi" harakatlari.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, nafas olish moslashtirilgan.

3. Moslashtirilgan suzish.

- 8x25 m. ga urinishlar, dam olish-15 soniya, brass usulida suzish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxtasix, nafas olish moslashtirilgan.

- 4 x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, brass usulida suzish.

- 4x25 m. ga urinishlar, dam olish-10 soniya, taxtasiz nafas olish moslashtirilgan.

- 4x(2x25 m) ga urinishlar, dam olish 15 va 20 soniya, brass usulida suzish.

Jami: 1600 m.

Kroll usuli texnikasiga o'rgatish

Kroll usuli texnikasiga o'rgatish - 20 dars.

Biz texnika asoslari ustida va unsurlarini bajarish ustida ishlashga bag'ishlangan darslarda siz o'rgangan qoidalardan boshlaymiz.

6-dars nafas olish bilan moslashtirilgan oyoq depsinishlari ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalashga bag'ishlangan bo'lib, bunda yaxshi jismoniy maromni olg'a siljitish va ushlab turish masalalarini hal qilinadi.

6-dars kroll usulida qo'l harakatlari ko'nikmalarni o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin biz faqat bir qo'lga e'tibor beramiz, chunki jismoniy maromni yaxshilashga imkon beruvchi oyoq harakatlariga va tabiiy ravishda sodir bo'ladigan nafas olishga diqqatimizni qaratamiz.

2-dars bog'lanishda bo'lgan ikki qo'l harakatlari ustida ishlashga bag'ishlangan.

1-6-darslar. Nafas olish moslashgan holda oyoq yordamida siljishni mustahkamlash va puxtalash.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- bosh holatlarini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

- qorinda va chalqanchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

- sirg'anishni va qorinda hamda chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

- suv ostida qorinda siljishni va oyoqlar harakati bilan suv yuzasiga chiqishni bajarish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 10x25 m.
2-dars: 5x(2x25m)
3-dars: 6x(2x25m)
4-dars: 7x(2x25m)
5-dars: 8x(2x25m)
6-dars: 9x(2x25m)

3. Taxtani faqat barmoqlar ushlagan holda oyoq depsinishlarini bajarish, 10 soniya to'xtam.

1-6 dars: 4x25 m.

4. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlab, ikkinchi qo'l gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 10x25 m
2-dars: 5x (2x25 m)
3-dars: 6x (2x25 m)
4-dars: 7x (2x25m)
5-dars: 8x (2x25m)
6-dars: 9x (2x25m)

5. Oyoq depsinishlarini taxtasiz bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 20 soniya to'xtam.

1-dars: 6x25 m
2-dars: 4x (2x25 m)
3-dars: 5x (2x25 m)
4-dars: 6x (2x25m)
5-dars: 7x (2x25m)
6-dars: 8x (2x25m)

6. Oyoq depsinishlarini bajarish, ikkala qo'l oldinga cho'zilgan, bosh holatni o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, 10-20 soniya to'xtam.

1-dars: 4 x 25 m
2-3-dars: 6 x 25 m

4-5 – dars: 8 x 25 m
6- dars: 8 x 25 m.
Jami:
1-dars: 800 m
2-dars: 900 m
3-dars: 1100 m
4-dars: 1250 m
5-dars: 1450 m
6-dars: 1600 m
7-12- darslar. Qo'l harakatlariga o'rgatish.

Bu darslar bir qo'l harakati misolida krol usuli texnikasida qo'l harakatlarini o'rgatish va puxtalashga bag'ishlangan. Qo'llar navbatma-navbat ishlab, o'ng qo'lda bir siltash, chap qo'lda bir siltash bo'lib, bu bir nafas olish jarayoniga to'g'ri keladi. Biz siltash bo'lib, bu bir nafas olish jarayoniga to'g'ri keladi. Biz aytib o'tkanimizdek, agar siz hovuz chetiga yaqinroq turgan qo'l bilan ishlasangiz, yanada qo'layroq bo'ladi.

1. Oldin o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.
- qorinda va chalqanchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.
- sirg'anish va qorinda hamda chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

2. Suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoqlar bilan harakat qilib, suv ustiga chiqish.

3. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

7- dars: 12 : 8 x (2 x 25 m)

4. Oyoq depsinishlarini bajarish bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya to'xtam.

7-dars: 12 6 4 x 25 m.

5. Taxtasiz oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya to'xtam.

7-dars: 12 : 8 x (2 x 25 m)

6. Bir qo'l ishlab, ikkinchisi taxtani ushlagan holda oldinga uzatilgan, nafas olish moslashgan, 15 soniya to'xtam.

7-dars: 10 x 25 m
8-dars: 10 x 25 m
9-dars: 12 x 25 m
10-dars: 12 x 25 m
11-dars: 12 x 25 m12-dars: 12 x 25 m

7. Taxtasiz bir qo'l ishlash, ikkinchisi oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya to'xtam.

7-dars: 4 x 25 m
8-dars: 8 x 25 m
9-dars: 5 x (2 x 25 m)
10-dars: 6 x (2 x 25 m)
11-dars: 7 x (2 x 25 m)
12-dars: 8 x (2 x 25 m)

8. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya to'xtam.

7-dars: ///
8-dars: 2 x 25 m
9-dars: 4 x 25 m
10-dars: 6 x 25 m
11-dars: 8 x 25 m
12-dars: 10 x 25 m
Jami:
1-dars 1150 m
2-dars: 1300 m
3-dars: 1450 m
4-dars: 1550 m
5-dars: 1650 m
6-dars: 1750 m.

13 va 14 dars: Ikki qo'llab ishlash.

1. Oldin o'rganilgan mashqlarni bajarish.

a) bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

b) qorinda va chalqanchasiga cho'zilish hamda oyoqlar bilan harakat qilib, suv ustiga chiqish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10 soniya - to'xtam.

13-dars. 8 x (2 x 25 m)

14-dars: 8 x (2 x 25 m)

3. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 10 soniya-to'xtam.

13-dars: 4 x 25 m.

14-dars: 4 x 25 m.

4. Taxtasiz oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi, gavda bo'ylab, nafas olish bilan moslashish, 10 soniya-to'xtam.

13-dars: 8 x 25 m

14-dars: 8 x 25 m

5. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi taxtani ushlab, oldinga cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya-to'xtam.

13-dars: 8 x 25 m

14-dars: 8 x 25 m

6. Taxtasiz bir qo'llab ishlash va ikkinchisini oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya-to'xtam.

13-dars: 6 x (2 x 25 m)

14-dars: 6 x (2 x 25 m)

7. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, moslashgan nafas olish, 15 soniya-to'xtam.

13-dars: 8 x 25 m

14-dars: 8 x 25 m

8. Taxtasiz.

13-dars: 6 x 25 m

14-dars: 10 x 25 m.

Jami:

13-dars: 1650 m.

14-dars: 1800 m

15-20– darslar: Moslashtirilgan suzish, krol usuli texnikasini mustahkamlash va puxtalash

1. Oldingi o'rgangan mashqlarni takrorlash.

- bosh holatini o'zgartirib, yonboshlab nafas olish, suvga davomli nafas chiqarish.

- qorinda va chalqanchasiga cho'zilish hamda tik holatga o'tish.

- sirg'anish va qorinda hamda chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish.

- suv ostida qorinda siljishni bajarish va oyoq harakatlari bilan suv ustiga chiqish.

2. Taxta bilan oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya- to'xtam.

15-20 darslar: 8 x (2 x 25 m)

3. Oyoq depsinishlarini bajarish, bir qo'l taxtani ushlaydi, ikkinchisi gavda bo'ylab cho'zilgan, nafas olish bilan moslashgan, 10 soniya-to'xtam.

15-20 darslar: 8 x 25 m

4. Bir qo'llab ishlash, taxtani ushlab, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, moslashtirilgan nafas olish, 15 soniya-to'xtam.

15-dars: 10 x 25 m

16-dars: 8 x 25 m

17-dars: 6 x 25 m

18-dars: 6 x 25 m

19- dars: 4 x 25 m 20-dars: 4 x 25 m

5. Taxtasiz bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, 15-20 soniya to'xtam.

15-20-darslar: 8 x 25 m

6. Taxtasiz, 15 soniya to'xtam

15-dars: 8 x 25 m.

16-dars: 6 x 25 m

17-dars: 4 x 25 m

18-dars: 2 x 25 m

19-dars: ///

20-dars: ///

7. Harakatlarini to'xtovsiz bajarish, moslashtirilgan suzish, urinishlar orasidagi to'xtam-10 va 20 soniya.

15-dars: 8 x 25 m

16-dars: 12 x 25 m

17-dars: 7 x (2 x 25 m)

18-dars: 8 x (2 x 25 m)

19-dars: 10 x (2 x 25 m)

20-dars: 12 x (2 x 25 m)

Jami:

15-dars: 1550 m
16-dars: 1550 m.
17-dars: 1500 m
18-dars: 1500 m
19-dars: 1500 m
20-dars: 1600 m

Chalqanchasiga suzishga o'rgatish

Chalqanchasiga o'rgatish - 12 dars.

Biz texnika asoslari ustida va unsurlarni bajarish ustida ishlashga bag'ishlangan darslarda siz o'rgangan qoidadan boshlaymiz.

4-dars oyoq depsinishlarini ko'nikmalarini mustahkamlash va puxtalashga bag'ishlangan.

4-dars chalqanchasiga qo'l harakatlari ko'nikmalarini o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin bu faqat bir qo'lga e'tibor beramiz, chunki jismoniy maromni yaxshilashga imkon beruvchi oyoq harakatlariga va chalqanchasiga nafas olishga diqqatni qaratamiz.

Bir dars bog'lanishidagi ikki qo'l harakatlari ustida ishlashga bag'ishlangan.

Oxirgi 3 dars moslashtirilgan suzish mashg'ulotlariga berilgan.

12 dars-chalqanchasiga suzishni o'rgatish.

1-4- darslar. Oyoqlar yordamida siljishni mustahkamlash va puxtalash.

Krol usulida suzish texnika asoslari va chalqanchasiga texnikasini egallab olgandan keyin chalqanchasiga suzishga o'rgatish ancha oson kechadi. Mashg'ulot ancha to'liq va turli-tuman bo'lishi uchun bu o'rgatishni krol usuli texnikasini puxtalash bilan barobariga olib borish kerak. Biz bu yerda chalqanchasiga qanday siljishni ko'rib chiqish bilan chegaralaymiz.

1. Oyoq depsinishlarini bajarish, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

1-dars: 6 x (2 x 25 m)

2-4-dars: 8 x (2 x 25 m)

2. Taxtasiz chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarasiz, qo'llar oldinga uzatilgan, panjalar ustma-ust yotadi.

1-dars: 8 x (2 x 25 m)

2-dars: 10 x (2 x 25)
3-dars: 12 x (2 x 25 m)
4-dars: 14 x (2 x 25 m)

Jami:

1-dars: 700 m
2-dars: 900 m
3-dars: 1000 m
4-dars: 1100 m

5-8 – darslar. Qo'l harakatlariga o'rgatish

Bu darslar chalqanchasiga qo'l harakatlari ko'nikmalarini o'rganish va mustahkamlashga bag'ishlangan, lekin biz diqqatni faqat bitta qo'lga qaratishimiz kerak. Qo'llar galma-gal ishlaydi, bitta siltash o'ng qo'l bilan, bitta siltash chap qo'l bilan. Biz yuqorida aytib o'tganimizdek, agar hovuz devoriga yaqinroq turgan qo'lni ishlatadigan bo'lsangiz, yanada qulayroq bo'ladi. Diqqat! Suv ostida yelkadan sonlargacha bo'lgan harakat paytida qo'llar bilan itarilishda yaxshi nafas chiqaring.

1. Oyoq depsinishlarini bajaring, taxta faqat barmoqlar bilan ushlanadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

5-dars: 6 x (2 x 25 m)
6-dars: 2 x (2 x 25)
7-8-dars: ///

2. Taxtasiz chalqancha oyoq depsinishlarini bajarish, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi.

5-dars: 8 x (2 x 25 m)
6-dars: 10 x (2 x 25 m)
7-dars: 12 x (2 x 25 m)
8-dars: 14 x (2 x 25 m)

4. Bir qo'llab ishlash, ikkinchi qo'l taxtani ushlab oldinga cho'zilgan, nafas olish moslashgan, 15 soniya-to'xtam.

5-8 dars: 10 x 25 m

5. Bir qo'l ishlish, taxtasiz, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan nafas olish moslashgan, 15 soniya – to'xtam.

5-dars: 8 x 25 m
6-dars: 12 x 25 m
7-dars: 14 x 25 m
8-dars: 16 x 25 m

Jami:
5-dars: 1150 m
6-dars: 1150 m
7-dars: 1200 m
8-dars: 1350 m

9-dars: Ikki qo'llab ishlash.

1. Chalqanchasiga oyoqlar bilan depsinish, taxtasiz qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi 10 va 20 soniya to'xtam.

10 x (2 x 25 m)

2. Bir qo'llab ishlash, ikkinchisi oldinga cho'zilgan, taxtani ushlab, 10 soniya tuxtam.

10 x (2 x 25 m)

3. Bir qo'llab ishlash, taxtasiz, ikkinchi qo'l oldinga cho'zilgan, 10-20 soniya to'xtam.

10 x (2 x 25 m)

4. Taxta bilan bog'lanish (kompleks), 15 soniya to'xtam.

8 x 25 m

5. Taxtasiz bag'lanish(kompleks), 15 soniya to'xtam.

8 x 25 m

Jami: 9-dars: 1650 m.

10-12-darslar: Moslashtirilgan suzish, chalqanchasiga suzish texnikasini mustahkamlash va puxtalash.

1. Chalqanchasiga oyoq depsinishlarini bajarish, taxtasiz, qo'llar oldinga cho'zilgan, panjalar ustma-ust yotadi, 10 va 20 soniya to'xtam.

10-12-darslar: 10 x (2 x 25 m)

2. Bir qo'llab ishlash, taxtasiz ikkinchi qo'l oldinga uzatilgan, 10-20 soniya to'xtam.

10-12-darslar: 10 x (2 x 25 m)

3. Taxtasiz bog'lanish (kompleks), 15 soniya to'xtam.

10-dars: 4 x 25 m

11-12 darslar:///

4. Harakatlarini to'xtovsiz bajarish, moslashtirilgan suzish, urinishlar orasidagi to'xtam-10 va 20 soniya.

10-dars: 8 x 25 m

11-dars: 12 x 25 m

12-dars: 7 x (2 x 25 m)

Jami: 10 va 11 darslar: 1300 m.

12-dars: 1350 m. Cho'kayotgan odamni qutqarish

Suvda cho'milishning bitta qonuniyati bor-odam cho'kayotgan kishini qutqarish qoidalarini bilishi shart.

Lekin cho'kayotgan odamni qutqarib qolish oson ish emas. Bu ishda odamdan ma'lum mahorat talab qilinadi, u ko'pgina ko'nikma va malakalarni egallashi zarur.

Cho'kayotgan odamni qutqarish ishi odatda, ko'krakda krol usulida, yonboshlab va chalqancha brass usulida suzish bilan bajariladi.

Har qaysi suzish usuli vaziyatga, sharoitga, vaqtga qarab tanlanadi, chunki har qaysi usul o'z amaliy ahamiyatiga ega. Masalan:

1) ko'krakda krol usulida suzish eng tezkor usul bo'lib, uzoq masofani tezroq bosib o'tish, cho'kayotgan odomni ko'zdan yo'qotib qo'ymaslik (bosh suvdan yuqorida bo'lganligi uchun) imkoniyatlariga ega:

2) yonboshlab suzish esa cho'kayotgan odamni suvdan olib chiqishda qo'llaniladi. Chunki bu usulda odam bir qo'lni band qilgan holda, ikkinchi qo'l bilan suzib ish bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi;

3) chalqancha brass usuli esa harakat tezligi katta bo'lganligi uchun, binobarin, sharoit zudlik bilan yotib borishni taqazo qilganligi uchun qo'llaniladi va h.k.

Odatda, cho'kayotgan odamga yoki charchab holdan toygan odamga yordam ko'rsatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Биомеханика плавания. Под общ. Ред. В.М.Затсиорского М.: Фис 1981.
2. Манин Уч. метод. пособие. Ташкент ИПК «ШАРК» 2000.
3. Д. Каунсилмен. Наука о плавании. «Фис» Москва 1972.
4. Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. Олимипия Пресс. Москва 2006.
5. З.П. Фирсов. Сборник статей «Фис» Москва 1969.
6. К.А. Инясевский. Тренировка пловтсов высокого класса. Фис., М., 1980
7. Корбут В.М, Лемешков В.А, Исраилова Р.Г. Метод. реком. «Основные методические рекомендации для тренеров и спортсменов по восстонавлению, самоконтролю и питанию» Ташкент. УзГИФК 2009.
8. Корбут В.М, Ливитский А.Н. Программа и учебное пособие. Ташкент.Лидер Пресс , 2007.
9. O. Sobirova. Suzish. – Tashkent 1993.
10. Плавание. Сборник статей. Москва. Фис. 1998.
11. Плавание под редакцией В.Н.Платонова. Киев. «Олимпийская литература » 2000
12. С. Гордон. Техника спортивнго плавания. Фис. Москва 1968
13. Учебное пособие. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. Оздоровительное и адаптивное плавание. Москва. Академия 2005.
14. Учебник. Плавание. Под. Ред. Н.Ж. Булгакова. М.: Фис., 1979
15. Ю.В Верхшанский Основы специальной силовой подготовки спорте. Фис. Москва 1970

Mundarija

SO‘Z BOSHI ... 3
I–BOB. SUZISH TEXNIKASI ... 6
1.1. Suzish asoslari ... 6
1.2. Suzish texnikasi ... 9
1.3. Siljish ... 14
II-BOB. SUZISH USULLARI ... 19
2.1. O‘rganuvchilar uchun brass usuli ... 19
2.2. Boshlovchilar uchun brass ... 24
2.3. Kroll usuli ... 29
2.4. Kroll usuli texnikasini o‘rganish taxminiy tartibi ... 40
2.5. Kroll usulida sportcha suzishni o‘rganish ... 43
2.6. Sportcha brass texnikasi ... 57
2.7. Sportcha suzishning batterflay uslubi ... 70
2.8. Sportcha suzishda burilish texnikasi ... 76
2.9. Sportcha suzishda sho‘ng‘ish texnikasi ... 81
2.10. Suzish mashg‘ulotlari rejasi va tartibini tashkil qilish ... 87
III- BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH ... 89
3.1. Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari 89
3.2. Kuchli mashqlarni qo‘llash bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlardagi uslubiy xatolar ... 89
3.3. Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar ... 91
3.4. Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar ... 92
3.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar ... 94
3.6. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar ... 95
3.7. Holdan toygan odamga yordam ko‘rsatish ... 96
3.8. Cho‘kishning sabablari va turlari ... 97
3.9. Cho‘kayotgan odamni qutqarish ... 100
3.10. Sun’iy nafas oldirish ... 102
3.11. Yurakni tashqi yoki ko‘krak ustidan massaj qilish ... 104
ILOVA ... 107
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: ... 130

Korbut V.M.
Israilova R.G.
Voljin V.I.

SUZISH

(o'quv-uslubiy qo'llanma)

Texnik muharrir:
Usmonxo'jayev T.S.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

**Nashr.lits. AI№ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 13.04.2017.
Bichimi 60×84 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida
bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,5.
Adadi 1600. Buyurtma № 17**

**«ILMIY - TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4**