

7 A5. 9.
M-82

F.M. Muminov, I.S. Islamov

SUZISHNI O'RGATISH METODIKASI



4851
CU-92

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

**SUV SPORTI, ESHKAK ESHISH TURLARI
NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

F.M. Muminov, I.S. Islamov

SUZISHNI O'RGATISH METODIKASI

darslik

5/26 39/11



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU
2023

UO'K: 796.012.412.7(075)

KBK: 75.717.5ya7

Tuzuvchilar:

Islamov I.S. - O'zDJTSU "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedra katta o'qituvchisi

Muminov F.M. - O'zDJTSU "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedra o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Korbut V.M. - O'zDJTSU "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professorı

Nazarova T.A. - Toshkent viloyati suzish federasiyasi ijrochi direktori

F.M. Muminov, I.S. Islamov // **"Suzishni o'rgatish metodikasi"** darsalik
// «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent - 2023, 192 b.

Darslikda suzish sporti turlarining rivojlanish tarixi, suzish texnikasi va uni o'rgatish, sport trenirovkasi asoslari, suzish sportida izlanishlar olib borish mavzulari keng ochib berilgan. Bularidan tashqari, suzish sporti turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan.

Darslikda suzuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy dasturi keltirilgan va bu murabbiylar ishini tashkil qilishga asoslanadi.

Darslikda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti suzish ixtisosligi talabalari, suzish sporti turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar va suzish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

В настоящем учебнике подробно описывается история развития плавания, техника плавания и методика обучения технике плавания, основы спортивной тренировки, проведение научно-исследовательской работы в плавании. Кроме того, особое внимание уделяется методике определения физического состояния занимающихся спортивными видами плавания.

В учебнике рассматривается примерная программа многолетней подготовки пловцов, которая основывается на организации работы тренеров.

Настоящий учебник предусмотрено для студентов специализации плавания, спортсмен-пловцов и тренеров, трудящихся по плаванию.

This book describes in detail the history of the development of swimming, swimming techniques and teaching methods of swimming techniques, the basics of sports training, and conducting research work in swimming. In addition, special attention is paid to the methodology for determining the physical condition of swimming practitioners.

The book examines an approximate program of long-term training of swimmers, which is based on the organization of the work of trainers.

This book is provided for students specializing in swimming, athletes and trainers of swimming.

ISBN: 978-9943-9481-8-1

© F.M. Muminov, I.S. Islamov, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

MUNDARIJA

Kirish	3
1. Suzish rivojlanish tarixi	9
1.1. Qadimgi zamonlarda suzish va uning kelib chiqishi	9
1.2. O'rta asrlarda suzish	14
1.3. Suzishning uyg'onish davri	17
1.4. Suzish musobaqalarining kelib chiqishi va rivojlanishi	21
1.5. Suzish bo'yicha musobaqa tashkilotlari	26
1.6. Suzish musobaqalaridagi rekordlar evolyutsiyasi	28
1.7. 1918-1941-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi	29
1.8. 1941-1945-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi	36
1.9. 1946-1991-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi	37
1.10. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish	50
1.11. Sportcha suzish usularining rivojlanishi	55
2. Suzish texnikasi asoslari	62
2.1. Ko'krakda krol usuli	62
2.1.1. Ko'krakda krol usuli tarixi	62
2.1.2. Ko'krakda krol usuli texnikasi	66
2.1.3. Ko'krakda krol usulida start texnikasi	72
2.1.4. Ko'krakda krol usulida burilish texnikasi	76
2.1.5. Ko'krakda krol usulida finish texnikasi	77
2.1.6. Ko'krakda krol usuli qoidalari	78
2.2. Chalqancha krol usuli	78
2.2.1. Chalqancha krol usuli tarixi	78
2.2.2. Chalqancha krol usuli texnikasi	80
2.2.3. Chalqancha krol usulida start texnikasi	83
2.2.4. Chalqancha krol usulida burilish texnikasi	84
2.2.5. Chalqancha krol usulda finish texnikasi	85
2.2.6. Chalqancha krol usuli qoidalari	85
2.3. Brass usuli	86
2.3.1. Brass usuli tarixi	86
2.3.2. Brass usuli texnikasi	89
2.3.3. Brass usulida start texnikasi	93
2.3.4. Brass usulida burilish texnikasi	94
2.3.5. Brass usulida finish texnikasi	95
2.3.6. Brass usuli qoidalari	95
2.4. Butterfly usuli	96
2.4.1. Butterfly usuli tarixi	96
2.4.2. Butterfly usuli texnikasi	98
2.4.3. Butterfly usulida start texnikasi	101
2.4.4. Butterfly usulida burilish texnikasi	102
2.4.5. Butterfly usulida finish texnikasi	103
2.4.6. Butterfly usuli qoidalari	103
2.5. Majmuali (kompleks) suzish usuli	104
2.5.1. Majmuali (kompleks) suzish usuli tarixi	104

2.5.2. Majmualı suzish usuli texnikasi	105
2.5.3. Majmualı suzish usuli qoidalari	107
2.6. Start va burilish texnikasi	107
2.6.1. Supachadan turib start bajarish	107
2.6.2. Suv ichidan start bajarish	109
2.6.3. Burilishlar	110
3. Suzishni o'rgatish uslubi	112
3.1. O'quv-trenirovka jarayonining vazifa va maqsadlari	112
3.2. Suzishning shaxsiy o'sishga ta'siri	114
3.3. Suzishni o'rgatish uslublari va o'rgatish bosqichlari	116
3.3.1. Suv notanish muhit sifatida - baxtsiz hodisalarning oldini oladi	116
3.3.2. Xavfsizlikning boshqa jihatlari	117
3.3.3. Taqiqlangan va xavfli vazifalar	118
3.4. Suzish darslarining o'ziga xosligi	120
3.5. Suvga ko'nikish	123
3.5.1. Suzishni o'rganishda suv o'yinlarining o'rni, suvga o'rgatish o'yinlari	123
3.5.2. Suzishga o'rgatishda mahoratning shakllanishi	128
3.6. Suzish usullarini o'rgatish	129
3.6.1. Ko'krakda krol usuli texnikasini o'rgatish	132
3.6.2. Chalqancha krol usuli texnikasini o'rgatish	138
3.6.3. Butterfly usuli texnikasini o'rgatish	141
3.6.4. Brass usuli texnikasini o'rgatish	145
4. Amaliy suzish	147
4.1. Amaliy suzish usullari texnikasi	148
4.2. Yonboshda suzish usuli	149
4.3. Chalqancha brass usuli	151
4.4. Suvga sho'ng'ish usuli	153
4.5. Suvli to'siqlarni suzib o'tish	156
4.6. Har xil sharoitda suzish	158
4.7. Suzish vaqtida tomir tortishishi	162
4.8. Qo'l ostidagi vositalar yordamida suzish	163
4.9. Cho'kayotganlarni qutqarish	170
4.9.1. Suvda baxtsiz hodisalarning oldini olish	170
4.9.2. Cho'kayotganlarni qutqarish yo'llari	179
4.9.3. Cho'kayotgan kishining changalidan qutulishning asosiy usullari	181
4.9.4. Birinchi yordam ko'rsatish usullari	187
4.9.5. Sun'iy nafas berish usullari	191
4.9.6. Issiq urishida birinchi yordam ko'rsatish	195
4.10. Har xil yoshdagilar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkillashtirish..	197
5. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish va tashkil qilish	200
Adabiyotlar ro'yhati	210

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. История развитие плавания	9
1.1. Плавание в древние время и его истоки	9
1.2. Плавание в среднем веке	14
1.3. Возрождение плавания	17
1.4. Возникновение и развитие соревнований по плаванию	21
1.5. Организации соревновател ного плавания	26
1.6. Эволюция мировых рекордов в соревновател ном плавании	28
1.7. Развитие плавания в Узбекистане в 1918-1941 годах	29
1.8. Развитие плавания в Узбекистане в 1941-1945 годах	36
1.9. Развитие плавания в Узбекистане в 1946-1991 годах	37
1.10. Плавание в Независимой Республике Узбекистан	50
1.11. Развитие техники спортивного плавания	55
2. Основы техники плавания	62
2.1. Крол на груди	62
2.1.1. История кроля на груди	62
2.1.2. Техника кроля на груди	66
2.1.3. Техника старта кролем на груди	72
2.1.4. Техника поворотов кролем на груди	76
2.1.5. Техника финиша кролем на груди	77
2.1.6. Правила кроля на груди	78
2.2. Крол на спине	78
2.2.1. История кроля на спине	78
2.2.2. Техника кроля на спине	80
2.2.3. Техника старта кролем на спине	83
2.2.4. Техника поворотов кролем на спине	84
2.2.5. Техника финиша кролем на спине	85
2.2.6. Правила кроля на спине	85
2.3. Брасс	86
2.3.1. История брасса	86
2.3.2. Техника брасса	89
2.3.3. Техника старта брассом	93
2.3.4. Техника поворотов брассом	94
2.3.5. Техника финиша брассом	95
2.3.6. Правила брасса	95
2.4. Баттерфляй	96
2.4.1. История баттерфляя	96
2.4.2. Техника баттерфляя	98
2.4.3. Техника старта баттерфляем	101
2.4.4. Техника поворотов баттерфляем	102
2.4.5. Техника финиша баттерфляем	103
2.4.6. Правила баттерфляя	103
2.5. Комплексное плавание	104
2.5.1. История комплексного плавания	104

2.5.2. Техника комплексного плавания	105
2.5.3. Правила комплексного плавания	107
2.6. Техника старта и поворотов.....	107
2.6.1. Старт с тумбочки	107
2.6.2. Старт с воды	109
2.6.3. Повороты	110
3. Методика обучения плаванию	112
3.1. Цели и задачи тренировочного процесса	112
3.2. Влияние плавания на развитие личности	114
3.3. Методы и этапы обучения плаванию	116
3.3.1. Вода как незнакомая среда – предотвращение несчастных случаев	116
3.3.3. Другие аспекты безопасности	117
3.3.4. Запрещенные и опасные задачи	118
3.4. Специфика уроков плавания	120
3.5. Привыкание к воде	123
3.5.1. Роль водных игр в уроках плавания, водные ознакомительные игры	123
3.5.2. Формирование навыков в обучении плаванию	128
3.6. Обучение стилям плавания	129
3.6.1. Обучение кроля на груди	132
3.6.2. Обучение кроля на спине	138
3.6.3. Обучение баттерфляю	141
3.6.4. Обучение брассу	145
4. Прикладное плавание	147
4.1. Техника прикладного плавания	148
4.2. Плавание на боку	149
4.3. Брасс на спине	151
4.4. Нырание в воду	153
4.5. Преодоление водных преград	156
4.6. Плавание в разных условиях	158
4.7. Сокращение сосудов во время плавания	162
4.8. Плавание с разными подручными средствами	163
4.9. Спасение утопающих	170
4.9.1. Предотвращение несчастных случаев на воде	170
4.9.2. Способы спасения утопающих	179
4.9.3. Основные способы избавления от рук утопающего	181
4.9.4. Методы оказания первой помощи	187
4.9.5. Методы искусственного дыхания	191
4.9.6. Первая помощь при тепловом ударе	195
4.10. Организация тренировки по плаванию с людьми разных возрастов	197
5. Проведение и организация практических занятий.....	200
Список литературы	210

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
1. The history development of swimming	9
1.1. Swimming in ancient times and its origins	9
1.2. Swimming in the middle ages	14
1.3. The renaissance of swimming	17
1.4. The origins and the evolution of competitive swimming	21
1.5. Competitive swimming organisations	26
1.6. The evolution of world records in competitive swimming	28
1.7. The evolution of swimming in Uzbekistan in 1918-1941	29
1.8. The evolution of swimming in Uzbekistan in 1941-1945	36
1.9. The evolution of swimming in Uzbekistan in 1946-1991	37
1.10. Swimming in the Independent Republic of Uzbekistan	50
1.11. The evolution of sports swimming techniques	55
2. Swimming technique basics	62
2.1. Freestyle	62
2.1.1. The history of freestyle	62
2.1.2. Freestyle technique	66
2.1.3. Freestyle start technique	72
2.1.4. Freestyle flip turn technique	76
2.1.5. Freestyle finish technique	77
2.1.6. Rules of freestyle	78
2.2. Backstroke	78
2.2.1. The history of backstroke	78
2.2.2. Backstroke technique	80
2.2.3. Backstroke start technique	83
2.2.4. Backstroke turn technique	84
2.2.5. Backstroke finish technique	85
2.2.6. Rules of backstroke	85
2.3. Breaststroke	86
2.3.1. The history of breaststroke	86
2.3.2. Breaststroke technique	89
2.3.3. Breaststroke start technique	93
2.3.4. Breaststroke turn technique	94
2.3.5. Backstroke finish technique	95
2.3.6. Rules of breaststroke	95
2.4. Butterfly	96
2.4.1. The history of butterfly	96
2.4.2. Butterfly technique	98
2.4.3. Butterfly start technique	101
2.4.4. Butterfly turn technique	102
2.4.5. Butterfly finish technique	103
2.4.6. Rules of butterfly	103
2.5. Medley	104
2.5.1. The history of medley	104

2.5.2. Medley technique	105
2.5.3. Rules of medley	107
2.6. Starting and turning technique	107
2.6.1. Starting from the bedside table	107
2.6.2. Starting from the water	109
2.6.3. Turns	110
3. Swimming teaching methodology	112
3.1. Goals and objectives of the training process	112
3.2. The effects of swimming on the personality development	114
3.3. Methods and stages of teaching swimming	116
3.3.1. Water as unfamiliar medium – accident prevention	116
3.3.3. Other security aspects	117
3.3.4. Forbidden and dangerous tasks	118
3.4. The specificity of swimming lessons	120
3.5. Water familiarization	123
3.5.1. The role of water games in swimming lessons, water familiarisation games	123
3.5.2. Formation of skills in teaching swimming	128
3.6. Teaching swimming styles	129
3.6.1. Teaching freestyle	132
3.6.2. Teaching backstroke	138
3.6.3. Teaching breaststroke	141
3.6.4. Teaching butterfly	145
4. Practical swimming	147
4.1. Practical swimming techniques	148
4.2. Side swimming teaching method	149
4.3. Back breaststroke teaching method	151
4.4. Diving into the water	153
4.5. Overcoming water obstacles	156
4.6. Swimming in different conditions	158
4.7. Cramps while swimming	162
4.8. Swimming with various improvised means	163
4.9. Rescue of the drowning	170
4.9.1. Preventing Water Accidents	170
4.9.2. Ways to save drowning people	179
4.9.3. The main ways to get rid of the hands of a drowning man	181
4.9.4. First aid methods	187
4.9.5. Artificial respiration methods	191
4.9.6. First aid for heatstroke	195
4.10. Organization of swimming training with people of different ages .	197
5. Conducting and organizing practical lessons	200
Literature	210

ANNOTATSIYA

Darslikda suzish sporti turlarining rivojlanish tarixi, suzish texnikasi va uni o'rgatish, sport trenirovkasi asoslari, suzish sportida izlanishlar olib borish mavzulari keng ochib berilgan. Bulardan tashqari, suzish sporti turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan.

Darslikda suzuvchilarning ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy dasturi keltirilgan va bu murabbiylar ishini tashkil qilishga asoslanadi.

Darslikda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti suzish ixtisosligi talabalari, suzish sporti turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar va suzish bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

АННОТАЦИЯ

В настоящем учебнике подробно описывается история развития плавания, техника плавания и методика обучения технике плавания, основы спортивной тренировки, проведение научно-исследовательской работы в плавании. Кроме того, особое внимание уделяется методике определения физического состояния занимающихся спортивными видами плавания.

В учебнике рассматривается примерная программа многолетней подготовки пловцов, которая основывается на организации работы тренеров.

Настоящий учебник предусмотрено для студентов специализации плавания, спортсменов-пловцов и тренеров, трудящихся по плаванию.

ANNOTATION

This book describes in detail the history of the development of swimming, swimming techniques and teaching methods of swimming techniques, the basics of sports training, and conducting research work in swimming. In addition, special attention is paid to the methodology for determining the physical condition of swimming practitioners.

The book examines an approximate program of long-term training of swimmers, which is based on the organization of the work of trainers.

This book is provided for students specializing in swimming, athletes and trainers of swimming.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev raisligida 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi.

Unda O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri, Prezidentning Davlat maslahatchisi, tegishli vazirlik va qo'mitalar rahbarlari ishtirok etdi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi

Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda. Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda. Xususan, sportchilarimiz 2016-yili Braziliyada o'tgan Olimpia o'yinlarida 13 ta, Paralimpiya o'yinlarida 31 ta medalga sazovor bo'lib, yurtimiz sporti tarixidagi eng yuqori natijalarga erishdi. (2017 йил тошкентда бўлиб ўтган ёш гурухлари уртасида сув спорти турлари осиё чемпиони)

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tuzilmasidagi O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi ijro apparati, 300 ga yaqin sport ta'lim muassasasi Davlat qo'mitasi tasarrufiga o'tkazildi. Jismoniy tarbiya va ommaviy

sportni rivojlantirish ishlarining samaradorligini oshirish borasida jamoatchilik fikrini o'rganish, tahlil qilish, sohadagi ishlarni takomillashtirishga doir takliflar ishlab chiqish maqsadida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kengashi tashkil etildi. Hududiy boshqaruv organlari tarkibida 201 ta tuman (shahar)da jismoniy tarbiya va sport bo'yicha vakillar faoliyati yo'lga qo'yildi. Bu joylarda sohaga oid davlat siyosati, farmon va qarorlar ijrosini to'la ta'minlash, sportni quyi pog'onalardan rivojlantirishda muhim o'rin tutmoqda.

Bundan tashqari, joriy yilda sohaga oid yana 20 dan ortiq hujjat – Prezidentimizning farmoyish va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari qabul qilindi. Bu ham davlatimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga e'tiboridan dalolat beradi. Prezidentimiz rahbarligida amalga oshirilgan islohotlar natijasida sohada sifat o'zgarishlari sezildi. Joriy yilning o'tgan davrida mahalliy va xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimiz tomonidan 483 ta oltin, 394 ta kumush, 536 ta bronza, jami 1 ming 413 ta medal qo'lga kiritildi. (куриб чикиб аниқлаштириш керак даталарни)

Yig'ilishda sport sohasi uchun malakali kadrlar va murabbiylar tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Davlatimiz rahbari tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha belgilangan vazifalar yuzasidan muayyan ishlar bajarildi.

Bu borada asosiy bilim maskani bo'lgan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Chirchiq shahriga ko'chirildi. Natijada institut malakali sportchi va murabbiylarni o'qitish hamda tayyorlash uchun zarur infratuzilmaga ega bo'ldi, zamonaviy sport shaharchasi barpo etish imkoniyati yaratildi. Shuningdek, institutda 2017/2018 o'quv yilidan boshlab sirtqi ta'lim olish yo'lga qo'yildi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tashkil etildi. Markazda hozirgi kunga qadar 800 dan ortiq xodim malaka oshirdi.

Yig'ilishda institut faoliyatini yanada takomillashtirish, o'quv jarayoniga yangi innovatsion texnologiyalarni joriy qilish, ilmiy izlanishlar uchun maxsus laboratoriyalar tashkil etish bo'yicha topshiriqlar berildi. Jismoniy tarbiya institutini zamonaviy sport ta'lim muassasasiga aylantirish, o'quv dasturlarini zamonaviy ilmfan yutuqlari asosida tashkil etish bo'yicha 2018-2020-yillarga mo'ljallangan dastur tuzish zarurligi ta'kidlandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining shu yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori sohadagi yana bir muhim hujjat bo'ldi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi. Dasturda 2017-2021-yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi, sport maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash maqsadida 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruktsiya qilish, kapital ta'mirlash, jihozlash va qayta jihozlash nazarda tutilgan.

Dastur doirasida joriy yilda 153 ta bolalar maydonchasi ta'mirlangan, 232 ta zamonaviy maydoncha, Nukus shahrida sportning Olimpia va milliy turlariga ixtisoslashtirilgan sport majmuasi foydalanishga topshirilgan.

Yig'ilishda bu borada yo'l qo'yilgan kamchiliklar ham ko'rsatib o'tildi. Xususan, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 39 ta sport inshootini qurish va rekonstruktsiya qilish ishlari jadvaldan ortda qolgani, suzish havzalarini zamonaviy anjomlar bilan jihozlash kechiktirilgani tanqid qilindi. Bu kamchiliklarni bartaraf etish, yil oxirigacha qurilish ishlarini yakunlash bo'yicha topshiriqlar berildi. Sport majmualaridan foydalanish samaradorligini oshirish, yoshlarni ularga yanada keng jalb etish zarurligi qayd etildi. Sport maktablari, respublika oliy sport mahorati maktablari hamda sport federatsiyalarining iqtidorli yoshlarni kashf etish borasidagi hamkorligi, selektsiya ishlari talab darajasida yo'lga qo'yilmagani tanqid qilindi. Bu borada aniq shaffof mexanizm yaratish va barcha hududlarni qamrab olish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Mamlakatimiz sportchilarini

nufuzli xalqaro musobaqalar, jumladan, bo'lg'usi Olimpia va Paralimpiya o'yinlariga puxta tayyorlash masalalari ham muhokama qilindi.

Prezidentimizning joriy yil “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida”gi qarorida sportimiz yulduzlari va ularni kamolga yetkazgan trenerlarning mashaaqatli mehnatlarini munosib taqdirlash, ularning tajribasi va salohiyatidan samarali foydalanish, oliy va maxsus ma'lumot olishlari hamda salomatliklarini tiklashlari xususida g'amxo'rlik qilingani e'tiborga loyiq. Mazkur hujjat O'zbekistonda sportchi va murabbiylarni moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish, ularning nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etadigan sportchilar zaxirasini tayyorlashda munosib hissa qo'shishlariga imkoniyat yaratadi. Yig'ilishda Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatining quyi bo'g'inlari ishini kuchaytirish, aholi barcha qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga jalb qilish, sohada xususiy sektorni rivojlantirish va boshqa dolzarb masalalarga ham e'tibor qaratildi¹.

Suzish fanini o'rganayotgan bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi bu fanning tarixi bilan tanishib chiqishi shart, negaki N.G. Chernishevskiy yozganidek, “Fanning tarixisiz fanning nazariyasi ham yo'q. Nazariyasiz esa fanning o'zi haqidagi fikr ham bo'lmaydi”.

Sportning “suzish” tarixini o'quv fani sifatidagi asosiy maqsadi suzish bo'yicha mutaxassislar va sportchilarda keng fikr doirasini, ularning sportning suzish turiga qiziqishlarini shakllantirish va o'z kasbiy faoliyatlariga hurmatni tarbiyalashdan iboratdir. Suzish tarixini o'rganish keng amaliy ahamiyatga ega, negaki retrospektiv tarixiy tahlil har qanday bashoratning tarkibiy qismi hisoblanib, biror – bir hodisaning yaqin kelajak va istiqboldagi rivojlanish yo'nalishlarini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Suzish tarixi fan sifatida sportchi suzish taraqqiyotining umumiy

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoevning 2020 yil 31 oktyabrda yig'ilishidagi nutqidan.

qonuniyatlarini: suzuvchilarning sport tayyorgarligi tizimini shakllan-tirishi, tarixiy jarayonning alohida bosqichlarida va turli mamlakatlarda sportcha suzishning o'ziga xos jihatlari, suzuvchi sportchilarni tayyorlash tizimining rivojlanish xususiyatlari hamda shiddatini belgilovchi omillar (moddiy, ijtimoiy, ma'naviy) va boshqalarni o'rganadi.

Moddiy zamin yuqori natijalar sportning rivojlanishi sur'atlariga ko'rsatadigan ta'sirni belgilovchi tarixiylik, obyektivlik tamoyillari sportda tarixiy jarayonlar qonuniyatlarini tadqiq etishning metodologik asosini tashkil etadi.

Suzish insoniyat singari qadimgi hisoblanib, g'orning qadimiy rasmlari qadimgi davr odamlarining turli xil suzuvchi va suzish uslublarini sinab ko'rganliklaridan dalolat beradi. O'tmishga nazar tashlasak, qadimgi suzish, cho'milishdan qanday rivojlanganligi va hozirgi zamonaviy suv sportlari musobaqalari XIX asrda paydo bo'lganligini ko'rimiz mumkin. Inson har doimo o'ziga yangidan-yangi suzish usullari ochib kelgan, hatto hozirgi kungacha texnikasini takomillashtirib kelmoqda.

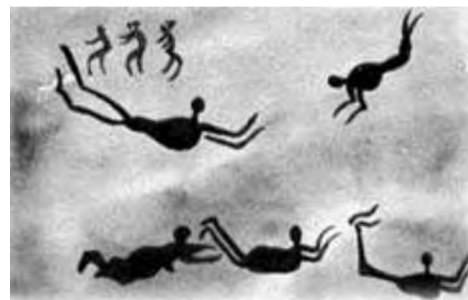
Ushbu kitobda suzishning kelib chiqishi, yangi tarixi va musobaqa sport turiga aylanish bosqichlari keltirilgan va uning ajoyib shaxslari yoritilgan. Biz har xil usullarni va ular bilan bog'liq start va burilish texnikasi va qoidalarini tahlil qilamiz. Sizga ushbu sport turning o'ziga xos xususiyatlari, uning biomexanikasi va inson organizmiga ta'siri haqida aytib beramiz.

Biz ushbu o'quv-qo'llanmani ba'zi sport kasblari vakillari (jismoniy tarbiya va sport o'qituvchi-murabbiylari, bolalar va o'smirlar sport maktablari trenerlari, sport tashkilotchilari va boshqalar) va bo'lajak sport mutaxassislariga suzish va suzishni o'rgatish asoslarini o'rganish uchun tavsiya qilamiz.

1. Suzish rivojlanish tarixi

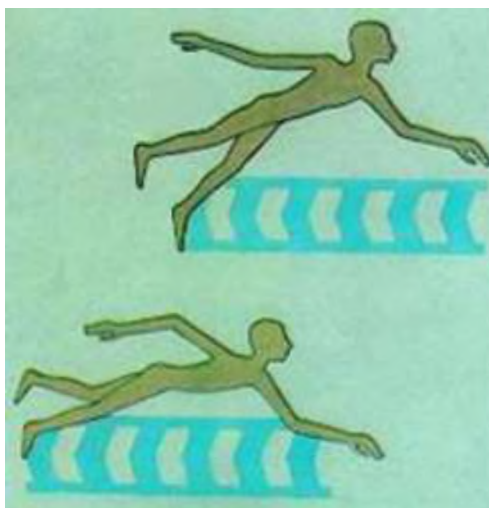
1.1. Qadimgi zamonlarda suzish va uning kelib chiqishi

Qadimgi odamlar hayotlari suv bilan chambarchas bog'liq bo'lgan, shuning uchun ular asosan suv yaqinida yashahgan. Baliq ovlashda, ov qilishda ular suvga tushishgan. Suzish uchun qanday texnikani qo'llashgan? Bu savolga javobni g'or odamlari beradi. Ular g'or devoridagi



1-rasm. Qadimgi davrlarda brass usulida suzish shakllari

rasmlarda suzish texnikasini namoyish etishgan. Ular suvda kuchuklardagi kabi holatni egallab, bugungi ko'krakda krol usulidagi qo'l va oyoq harakatlarini bajarish



2-rasm. Qadimgi misrda ko'krakda krol usuli suzuvchilari

yoki katta-katta daraxt qoldiqlari va hayvonlarni ushlash orqali hakaratlanishgan. Tosh asridagi ba'zi tosh rasmlarda biz suzishga o'xshash harakatlarni uchratishimiz mumkin, ammo uslubni aniqlash oson emas. Ba'zi mualliflar buni ko'krakda krol usuli, boshqalari oddiy qilib aytganda kuchukchasiga suzish deb aytishadi. Qadimgi Misr loy taxtalarida 4000-yildan 9000-yilgacha. Miloddan avvalgi suzish usullarini aniqlash osonroq. Qo'l harakati ko'krakda krol usuli qo'l harakatining bosqichini aniq ko'rsatib turibdi: bir qo'l suv ustida tiklanish bosqichida, ikkinchisi qo'l esa suv ostida eshish harakatini bajarayotgani tasvirlangan (2-rasmga qarang).

Davlatchilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatda va harbiy faoliyatda suzish malakasi zaruriyatga aylangan. Taraqqiyot natijasida odamning suzishni bilishi yoki bilmasligi uning jismoniy tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar xar doim yuksak qadrlaganlar. Ko'krakda krol va brass usullariga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar eramizdan avvalgi IV ming yillikka tegshilidir.

Miloddan avvalgi davrdan bir nechta yozuvlar qolgan bo'lsa-da, biz qadimgi

zamonlarda odamlarning suzish va cho'milish madaniyati haqida ko'proq bilamiz. Mesopotamiya, Misr, Xitoy, Hind va Yunon kabi insoniyat sivilizatsiyalari suvlar bo'ylab, daryolar va dengizlar bo'ylarida yashashgan, bu ularni hayotini suv bilan yaqin aloqala o'rnatgan. Qadimgi mutafakkirlar, shoirlar, qonun chiqaruvchilar, ofitserlar, shifokorlar suzishning ijobiy ta'sirini tezda anglab yetishgan va ularni harbiy taktika va mashg'ulotlarda, shuningdek ta'limda qo'llashgan. Qadimgi dunyoning rivojlangan jamiyatlarida suzish va cho'milish madaniyati deyarli hamma joyda paydo bo'lgan.

Qadimgi yunonlar suzishini bilishga katta e'tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur so'zlari ham tasdiqlaydi: *"Suzishni, o'qish va yozishni bilmaydigan ilmsizlar davlat lavozimlarida ishlay olmaydilar"*. Suzish Olimpia o'yinlari dasturiga kirmagan bo'lsa-da, bu mashg'ulotning muhim qismi bo'lgan. Afinada Solon miloddan avvalgi 594-yilda suzish fanini o'zlashtirishni majburiy qilgan, Sparta qonun chiqaruvchisi Likurg han IX asrda ta'lim to'g'risidagi qat'iy qonunda xuddi shunday ko'rsatma bergan.



3-rasm: Miloddan avvalgi 1200-yillarda Ossuriya jangchilarining suzayotgan tasviri

Mesopotamiyada biz

Shumerdan Ossuriyaga qadar deyarli barcha madaniyatlarda suzish, shuningdek uning rasmlari va yozma yozuvlarini topishimiz mumkin. Ularning ilmiy yutuqlariga suv havzalari va suzish havzalari kiradi.

Suriyadagi qazish ishlari paytida to'rt ming yillik vannalar topilgan, ularda suv haroratini o'z xohishiga ko'ra sozlanishi mumkin bo'lgan. Suzish bilan bog'liq ko'plab yozuvlar Ossuriyaliklardan qolgan. Nineviya xarobalarini o'rganish paytida miloddan avvalgi 1200-yilgi podshoh maqbaralaridan bir nechta barelyeflar topilgan. Ossuriya jangchilarining suzish mashqlarini ifodalovchi – suzish, Ossuriya jangovor mashg'ulotining ajralmas qismi hisoblangan, chunki Isroilda yoshlar suzish bo'yicha majburiy mashg'ulotlarda qatnashishgan. Yahudiya qiroli Buyuk Hirod (miloddan avvalgi 73-yil - milodiy 4-yil), suzishni barcha erkak bolalar uchun

majburiy holga keltirgan.

Mesopotamiyada, shuningdek Misrda yuqori darajada tana madaniyati ishlab chiqilgan bo'lib, u asosan suv bilan bog'liq bo'lgan. Nilda suzish va cho'milish ham ularning diniy burchlaridan biri bo'lgan. Arxeologlar nafaqat fir'avnlr, balki oddiy odamlarning uylaridan ham cho'milish havzalarini topishgan. Professional suzishning eng qadimgi grafik yozuvlarini miloddan avvalgi 3000-yildan oldin Misr papiruslarida ham ko'rish mumkin. Qadimgi misrliklar bir nechta suzish usullarini bilishgan. Qirollik maqbaralarida, idishlar va vazalarda ko'krakda krol, chalqancha krol va brass usullari tasvirlangan.

Qadimgi odamlarning qolganlari o'zlarining suzish madaniyati haqida kamroq yozuvlar qoldirishgan, german xalqlari suzishni taktik mashq sifatida ishlatishgan, Finlar esa buni yugurish kabi tabiiy deb bilganlar. Islandiya folklorida bir qator sayohatlar haqida ham so'z



4-rasm: Qadimgi Misrdan suzuvchi figurani tasvirlaydigan qoshiq.

yuritilgan bo'lib, ular erkaklar ham, ayollar ham ajoyib suzuvchilar bo'lganligini ko'rsatadi. Yaponiyada suzish samuraylarni tayyorlashda muhim rol o'ynagan. Bu oliyjanob mahoratlardan biri hisoblangan. Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, suzish bo'yicha taniqli birinchi musobaqa miloddan avvalgi 36-yillarda Imperator Su Gi tomonidan izolyatsiya qilingan orollarda tashkillashtirib o'tkazilgan. Suzish haqidagi qadimiy yozuvlarni olis Hindistonda ham topish mumkin. Mohenjo Daroda miloddan avvalgi 2800-yillarga tegishli va o'lchamlari 30x60 metr bo'lgan cho'milish uchun ishlatiladigan birinchi suzish havzalaridan biri mavjud. Harbiy kastda suzish va suvda jang qilishni o'rganish juda zarur va majburiy hisoblangan.

Tarixchilar, Xitoyda uchinchi sulola - Chjou sulolasi (11-3 asrlar) davrida tana madaniyati rivojlangani va daryolar bo'ylab suzish haqida gapirishadi. Albatta, bu yerda ham suzish harbiy mashg'ulotlarning bir qismi hisoblangan. Miloddan avvalgi

III asrda Xitoy imperatorlik flotining ta'lim muassasalarida suzish darslari va suzish bo'yicha mashg'ulotlar tashkil qilingan.

Qadimgi davrda hamma ham yaxshi suzuvchi sifatida taniqli bo'lmagan. Masalan, buyuk Iskandar Zulqarnayn suzishni bilmagan, xuddi Fors jangchilari suv sirlarini bilmaganlaridek. Diniy sabablarga ko'ra ularga suzishni o'rganishga ruxsat berilmagan, chunki ular suvga tushib, muqaddas suvni ifloslanishiga yo'l qo'yilmagan. Suzish bilan shug'ullanmaganlik ko'pchilik harbiy askarlarning o'limiga sabab bo'lgan. Miloddan avvalgi 480-yilda Salamis jangida Forslar yunonlardan og'ir mag'lubiyatga uchragan. Fors kemalari yunonlar tomonidan cho'ktirilgan, ular suzishni bilmaganliklari tufayli qo'shni Salamis oroliga qochib qutula olmaganlar, shuning uchun ularning ko'pchiligi dengizga g'arq bo'lishgan.

Qadimgi suzish va cho'milish madaniyati Rimda eng yuqori darajaga yetgan. Ular ko'ngil ochish va ijtimoiy hayotda suzishning afzalliklari va uning siyosatdagi rolini tezda anglab yetishgan. Rimliklar suv havzalari qurishda ham mahoratli bo'lishgan. Oktavian Avgust dengiz janglarini simulyatsiya qilish uchun yetarlicha katta hovuz qurgan. Rim suv havzalari Vengriyada ham qurilgan, misol uchun mashhur Aquincum suv havzasini aytishimiz mumkin.

Rimliklarga suzish nafaqat sog'liq va "tanani tarbiyalash" funksiyasi, balki harbiy mashg'ulotlarda ham muhim hisoblanagan. Miloddan avvalgi III asrdan boshlab jangchilar jismoniy holatini yaxshilash uchun kiyim va qurollarda suzishgan.

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

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish rasm bo'lgan. Olimpdagi bosh xudolardan biri, dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon hisoblangan, keyinroq (eramizdan avvalgi III asrda) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini olgan.

Suzish suv muhitini o'zlashtirib olish va unda harakatlanish malakasini

egallash bilan bog'lik bo'lgan hayot uchun zarur faoliyat hisoblanadi. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz janglarida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo'lgan. Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo'llanishi to'g'risida Ramzes III maqbarasidan topilgan barelyeflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik jangchilarning Oront daryosini kechib o'tishi tasvirlangan.

Qadimgi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori baholangan. Suzish dastlabki Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilmagan. Biroq eramizdan avvalgi 1300-yildan boshlab Istmiya o'yinlari va dengizlar hukmdori Poseydon sharafiga Germionda o'tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan.

Yunon jamoat arbobi Solen o'smirlarni tarbiyalash jarayonida o'qish va yozish malakalari qatorida suzishga ham alohida e'tibor berish lozimligini uqtirgan. O'sha paytlarda "U na o'qishni biladi, na suzishni" degan ibora fuqaro deb atalishga nomunosib bo'lgan johil kishilarni tavsiflashda qo'llanilgan.

Qadimgi Rimda afsonaviy sarkardalar Gay Yuliy Sezar, Gney Pompei, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o'zlari zo'r suzuvchi bo'libgina qolmay, o'z qo'shinlarini ham ustalik bilan suzishga o'rgatganlar. Gay Yuliy Sezar esa Rimda chinakam imperatorlarga xos ko'lamdagi ulkan "dengiz janglari"ni o'tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suzish va sho'ng'ish, suvda yakkama-yakka olishish, tish-tirnog'igacha qurollanib daryolarni kechib o'tish malakalarini namoyish etgan. Rim qo'shinlarida maxsus suzuvchilar guruhi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta'mirlash va dengiz razvedkasi bilan shug'ullangan.

Barcha dinlarda "tanani poklash" zarurat hisoblangan. "Gigiena" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "sog'lom" degan ma'noni anglatgan. Kuniga bir necha martadan cho'milish odat hisoblangan. Qadimgi Yunoniston va Rimda gigiena-salomatlik ma'budasiga sig'inganlar. "Rimliklar barcha kasalliklardan suv yordamida davolanganlar, olti asr davomida ularda umuman tabiblar bo'lmagan", - deb yozadi o'sha davr adibi Pliniy.

Suvning chiniqtiruvchi ta'siridan ko'pgina xalqlar qadim zamonlardanoq foydalanib kelganlar. Ruslarning daryo muzini teshib cho'milish odati ko'pchilikka

tanish. Chet elliklarni doimo ruslarning chiniqqanligi hayratga solib kelgan. Petr I saroyida bo'lgan Bexols shunday yozgan edi: "Ruslar issiq hammomdan chiqib, mutlaqo yalang'och holda muzdek suvga tashlanadilar va o'zlarini juda yaxshi sezadilar, chunki bolalikdan shunga o'rganganlar."

Vizantiyalik tarixchi Mavrikiy qadimgi Rossiya bo'ylab sayohat qilar ekan, ruslar boshqa qabila va xalqlar vakillaridan ham mohirroq suzuvchi ekanligini ta'kidlagan. Slaven jangchilarining qamishdan tayyorlangan naycha orqali nafas olib, suv ostida uzoq muddat yashirib yota olishlari uni hayratga solgan.

Suzish bo'yicha dastlabki musobaqalar ko'pincha yaqqol amaliy ahamiyatga ega bo'lgan. Misol uchun qadimgi slavyanlarning Dnepr irmog'i Pochayna daryosida o'tkazilgan ommaviy musobaqalarini keltirish mumkin. Eng yaxshi sho'ng'uvchi suvchilar baravar daryoga sakrab, ma'lum vaqt davomida qo'llari bilan baliq tutishlari kerak bo'lgan. Eng yirik baliq tutib chiqqan kishi g'olib deb e'lon qilingan va baliq tutadigan ipak to'r bilan mukofotlangan.

1.2. O'rta asrlarda suzish

Milodiy 476-yilda Rim imperiyasi qulaganidan keyin jismoniy tarbiya ham rivojlanishdan to'xtadi. O'rta asrlarda suzish bilan shug'ullanish nopok va gunoh hisoblanadigan bo'ldi. Yevropaning ko'pgina shaharlarida cherkov cho'milishni taqiqlab qo'ydi va "kundalik cho'milish va ochiq suvda suzish organizmga o'ta zararli", - deb aytishdi. Suv kasallik manbai bo'lishi mumkin, undan uzoqroq yurgan yaxshi deya fikrlay boshlashdi. Ba'zi mualliflar, hattoki, odam katta va keng harakatlarda suzib, qornida yotgan holda, suvga og'zi bilan tegsa, bu "jirkanch" deb yozgan. Suzish gunohkor ayol singari shahvoniy lazzat, aldanishga o'xshardi: *"tanadan lazzatlanish manbalaridan biri sifatida u yovuzlik, gunoh va vasvasa bilan sinonimdir"*². Suvdan uzoqlashish insoniyatga juda qimmatga tushdi. Vabo, o'lat, terlama epidemiyalari butun shaharlarning aholisini qirib yubordi. Biroq sog'lom fikr oxir-oqibat g'alaba qildi va qator roman, german mamlakatlarida suzish

² Eno Bako (1986) Suzish tarixi. Budapesht, sport, 62-bet.

zodagonlarning farzandlari, bo'lajak jangchilarni jismoniy tarbiyallash tizimi tarkibiga kiritiladigan bo'ldi.

“Tanani poklash” ga nisbatan nafrat, tana madaniyatiga e'tiborning pasayishi va gigiena ta'limi dastlabki o'rta asrlar odamiga xos edi. Xristianlikning tarqalishi bilan suzish va cho'milish madaniyati tanazzulga yuz tutdi. Cherkov *"Toza tana harom ruhni qoplaydi"* deya jismoniy mashqlar, suzish va hatto cho'milishni ham taqiqlab qo'yishgan.

O'rta asr nasroniyligi insonning ikkilamchi idealini yaratdi. Ulardan biri tanasini xo'rigan, o'z joniga qasd qilgan va faqat ruhi haqida qayg'urgan o'zini o'zi kamsitadigan astetikdir; ikkinchisi esa dunyoviy avliyo, qurolli targ'ibotchi va e'tiqod qo'riqchisi, ritsarning o'ziga xos figurasi bo'lgan. Ritsarlar davrida ritsarlik ta'limi o'sha davrning fanatik himoyachilaridan yuqori jismoniy talablarni talab qilgan. Suzish ritsarlarning yetti mahoratidan biri hisoblangan. Ritsarlarning qurol-yaroqlarining juda og'irligi sababli, ular suvlarni otlarni mingan holda suzib o'tishlariga olib keldi, shuning uchun ritsarlar ot minish texnikasini o'rganishni boshlashdi.

XII-XIII asrlardan boshlab, taqiqlarga qaramay, Yevropada suv hayoti yana avj oldi. XI-XIV asrlarga qadar ko'pgina shaharlarda hammomlar muntazam ravishda ishlagan. Fuqarolik hammomlari cho'milish uchun emas, balki ko'ngil ochish uchun mashhur bo'ldi. Hammomlar yaqin ijtimoiy hayotning markaziga aylandi va ko'pincha fohishaxona vazifasini bajarardi. 1500-yillarning ikkinchi yarmidan boshlab, erkaklar va ayollarni birgalikda cho'milishi taqiqlanmagan edi, ammo yuqumli kasallik va axloqsizliklar tarqalishi tufayli cherkov Yevropada hammomlarni to'xtatishni boshladi. Suzish, cho'milish va hammomlarning yopilishiga qarshi muajarolar tufayli suzish bo'yicha mashg'ulotlar qisqartirildi va



5-rasm: O'rta asrlarda taniqli Flaman rassomi tomonidan XV asr qo'lyozmasidan vannaning tasviri.

natijada cho'kib halok bo'lishlar soni juda keskin oshib ketdi. Buni to'xtatish uchun suzish va cho'milish butun Yevropada bo'ylab, ya'ni: 1643-yilda Venada, 1650-yilda Pragada, 1661-yilda Parijda taqiqlangan. O'sha paytda Vengriyada hammom hayoti hali ham shov-shuvli bo'lgan bo'lsa-da, cheklov chorasi Vengriyaga yetib bordi va taqiq Xabsburg davrida kuchga kirdi. Mariya Tereza o'zining "Ratio Educationis" ta'limi to'g'risidagi Nizomida suzishni taqiqladi va 1786-yilda Balaton ko'lida cho'milish hayot uchun xavfli bo'lganligi sababli, u yerda cho'milishni taqiqlaydigan farmon qabul qilgan. Odamlar suvning xavasiga dosh berolmagani sababli, ochiq suvlarda halokatlari yuz berishi davom etaverdi, faqat sanoqli odamlargina qoidalariga rioya qilishgan.



6-rasm: Bernardning 1685-yilgi kitobidan
"Suzuvchi odam"

Suzishni taqiqlash gumanist mutafakkirlarga duch keldi, ular cho'kishni oldini olishni taqiqlovchi qoidalar bilan emas, balki suzish darslarini tashkillashtirish orqali oldini olish mumkin deb hisobladilar.

Cherkovga va uning taqiqiga qaramay, 1538-yilda suzishga bag'ishlangan ilk kitob dunyo yuzini ko'rdi, uning muallifi Daniyalik Ingolshtad universiteti professori Nikolay Vinman edi. Unda suzish amaliyotini foydaliligini va uning katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlagan. O'zining "Suzish san'ati" asarida muallif nafaqat suzish uslublari va ularni o'rgatish usullari bilan tanishtiribgina qolmay, balki suvga qanday sakrashni, qanday qilib sho'ng'ishni va cho'kayotgan odamni qanday qutqarishni tasvirlaydi. U brass bilan mashq qilishning ustuvorligini targ'ib qiladi. Wienmanning bu ishi Trident sinod tomonidan indekslangan. Vinnman ishi natijasida suzish bo'yicha kitoblar birin-ketin chiqa boshladi. 1587-yilda Everard Digby "De Arte Natandi" asarini yozgan va 1696-yilda Melxisedek Tvenot

muallifning butun Yevropada mashhur asari bo'lgan “Sog'lom cho'milish uchun rasm va tasvirlarda tasvirlangan suzish san'ati” ni nashr etgan.

17-asrdan boshlab suzish yoki jismoniy mashqlar, shu jumladan suzish bo'yicha kitoblar birin-ketin nashr etila boshlandi. 1741-yilda gollandiyalik Jan



7-rasm: Teveno tomonidan 1696-yil “Tasvirlarda tasvirlangan suzish san'ati va foydali cho'milish bo'yicha ko'rsatmalar” dan. Suvga sakrash aks ettirilgan.

Frederik Baxstromning kitobi nashr etildi, bu, cho'kuvchini qutqarish bo'yicha birinchi qo'llanma deb hisoblanadi. Bahstrom suzish bo'yicha darslarni maktab o'quv dasturiga kiritish uchun ham kurashgan. Uning fikrlari va g'oyalari uyg'onish davrini quyidagi so'zlari bilan hayratga soldi: “odamlar hayvonlar singari, tug'ilishdan boshlab suzishlari mumkin, shunchaki qurbaqalarning harakatlari kabi harakatlar qilish uchun yetarlicha jasoratga ega bo'lish kerak.” 1786-yilda Parijda shunday gumanistik fikrlarni targ'ib qiluvchi “Art de nager” asari nashr etildi. Uning muallifi, odam dastlab suzishni biladi, faqat ulg'ayish vaqtida suzishni yoddan chiqaradi deb aytadi. Odamlar tabiatdan uzoqlashganda, hayvonlar (qurbaqalar, itlar) hali ham ishlatadigan ushbu tug'ma qobiliyatni unutadi.

1.3. Suzishning uyg'onish davri

Uyg'onish davri tana madaniyatining avj olishi suzishga qarshi o'rta asrlardagi barcha tortishuvlarni yengib o'tdi. Uyg'onish davri odamlari inson tanasining va jismoniy faoliyatining go'zalligini kashf etdilar, tana madaniyatining qadimiy qadriyatlariga qaytishdi. Ochiq suvlarda suzish va cho'milish yana mashhur bo'la boshladi. O'sha davrdagi ilmiy fikrlashlar suzishni yaxshi biluvchilarga ham ta'sir ko'rsatdi. Suzish figuralari turli san'at asarlarida paydo bo'la boshladi (Durer, Leonardo, Kranax, G'ayriyahudiylar.) Gumanist mutafakkirlarning aksariyati o'zlarini suzishga bag'ishladilar. Vengriyada ham nashr etilgan Jon Lokk quyidagicha bahs yuritadi: “Muayyan yoshga yetganidan keyin bolalarni suzishga o'rgatish kerak”, “buni bilish foydali va ko'pincha o'zining hayoti va boshqalar hayotini saqlab qoladi”.

Uyg'onish davri suzishga bo'lgan qiziqishni yana kuchaytirib yubordi. 1515-yilda Italiyada suzish bo'yicha tarixdan ma'lum bo'lgan birinchi musobaqalar o'tkazildi. Rossiyada suzish texnikasi va suzishga o'rgatish usuliyatining dastlabki bayonini 1776 va 1792-yillarda chiqqan "Iqtisodiy oynoma"da uchratish mumkin. Noma'lum muallif birinchi bor brass usulida suzishga o'rgatishining tabiiy usulini tavsiflab beradi, bu usul avval suvda yotishga, keyin barcha suzish harakatlarini bajarish, ya'ni suzish usulini to'la takrorlashga o'rgatishni ko'zda tutadi. Muallif o'rgatishning eng muhim nuqtalari – o'pkani havoga to'ldirish, tananing gorizontal holati hamda qo'l va oyoqlarning muvofiq harakatlarini saqlab turishga e'tiborini qaratadi.

XVII asrda rus qo'shinlarida suzishga o'rgatish majburiy amaliyot hisoblangan. "Askarlarga quroldan foydalanishni o'rgatish" harbiy ko'rsatmasi har bir jangchi suzishni bilishi shartligini ta'kidlaydi va suzishga o'rgatishni tashkil etish



7-rasm: Otlar tortilgan cho'milish kabinolari.

bo'yicha zarur choralarni ko'rishni maslahat beradi. Petr I davrida Dengiz Akademiyasi hamda Imperator huzuridagi quruqlik kodetlar korpusi o'quv fanlari orasiga suzish ham kiritiladi. Petr I buyruqlaridan birida shunday so'zlar bor edi: "Barcha yangi askarlar istisnosiz suzishni o'rganishlari kerak, har doim ham ko'priklar bo'lavermaydi".

Aleksandr Vasilyevich Suvorov suzishni bilishga katta ahamiyat bergan. Uning o'zi askarlarni suzishga, har qanday ob-havoda daryoni kechib yoki suzib o'tishga o'rgatgan. "Tibbiyot hodimlari uchun qoidalar"da u har sohada zarur bo'lgan ozodalik, ya'ni ovqat va ichimlik hamda kundalik cho'milish bilan



8-rasm: Dengiz bo'yidagi cho'milish kabinasidan chiqayotgan ayollar

kasalliklar oldi olinishini ta'kidlab, ozodalikga rioya qilishni talab qilgan.

XVIII-XIX asrlarga kelib ochiq suvda suzish tobora ommalashib bordi. Suv havzalari bundan mustasno bo'lib, daryo va dengiz qirg'oqlariga cho'milish kabinalari yoki ko'chma "tez tibbiy yordam kabinalari" yaratila boshladi. XVIII asrning ikkinchi yarmidan suzish havzalarini qurishni boshladilar. Dastlabki inshootlar yog'ochdan yasalgan bo'lib, ular daryo qirg'oqlariga joylashtirilgan. Ushbu inshootlarni daryo yoki ko'llarda baxtsiz hodisalar yuzaga kelmasligi uchun, ularni atroflarini daryoning tubigacha tushadigan to'rlar bilan o'rab qo'yishgan. Ular zanjirlar va arqonlar bilan mahkamlanib, daryo qirg'og'iga bog'lab qo'yilgan.

Filantroparning ta'siri tufayli uyushtirilgan ommaviy suzish mashg'ulotlari ijobiy burilish yasadi. XVIII-XIX asrlarda jismoniy tarbiyaning yangi xususiyatlari suzish darslarida ham qo'llanila boshladi. Bazedov (1723-1790) va Guts-Muts (1779-1839) maktablarda suzish va suvni asrash bo'yicha darslarni targ'ib qila boshlashdi. Suzish darslari ham davlat tomonidan joriy etilishi uchun kurashdilar.



9-rasm: Dunay daryosidagi suzish havzasi

Biroq, buni amalga oshira olmadilar.

XIX asrning ikkinchi yarmiga kelib suzishga o'rgatish borasida boy tajriba to'plandi. Rossiyada suzish bo'yicha Brusilov, Plaxov, Konkin, Kassel, Ganike va boshqa mualliflarning qator kitoblari paydo bo'ldi.

Suzishga o'rgatishning eng ilg'or – yahlit-taqsimlangan usuli ishlab chiqildiki, u jiddiy e'tibor qozondi. 1897-yilda nashr etilgan A.B. Ganikening "Suzishni mustaqil o'rganish" kitobida bu usulning ta'rifi berilgan. Usulning mohiyati suzish texnikasining alohida elementlarini o'rganib olish va suzish usulida

ularni izchil uyg'unlashtirishdan iborat. Mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitda (quruqlikda, suvdagi qo'zg'almas tayanch yonida, nafasni ushlagan holda sirpanib), keyin esa odatdagi sharoida (suvda) bajarilgan. Birinchi marta muallif o'rganishdan avval suvga ko'nikish mashqlarini qo'llashni tavsiya etadi: sayoz joyda harakatlanish, suvga sho'ng'ish, suzib chiqish va eng muhimi – sirpanib bajariladigan mashqlar. Bu usul eng samarali hisoblanib, guruhlarda ishlash imkonini bergan, shuning uchun u XX asr boshlarida Rossiya va horijdagi barcha suzish maktablarida asosiy o'rgatish usuli hisoblangan.

Yevropa mamlakatlarida suzishning rivojlanishi uchun turtki bo'lgan yana bir sabab shunda ediki, Napoleon urushlaridagi jiddiy yo'qotishlar cho'kkanlar hissasiga to'g'ri kelardi. 1812-yildagi Vatan urushi, keyinroq 1941-1945-yillardagi Ulug' Vatan urushi tajribasi eng shiddatli janglar suv chegaralarida bo'lganligini ko'rsatdi. Qo'shnlarning Dnepr, Don, Bug, Neman, Dunay, Visla, Oder kabi daryolarni ommaviy ravishda kechib o'tish harbiy san'atning namunalariga aylandi. Askarlarning kiyimda va qurollari bilan suza olishi qator jang operatsiyalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga va judayam ko'p insonlarning hayotini saqlab qolishga yordam berdi.

Aholiga cho'kayotganlarni qutqarish va cho'kkanlarni tiriltirish usullarini o'rgatish bilan shug'ullanadigan dastlabki jamiyatlardan biri 1767-yilda Ameterdalida paydo bo'ldi. 1772-yilda Parijda cho'kayotganlarni qutqarish to'g'risida nizom nashr etildi. 1774-yilda esa eng yirik "Cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha Angliya Qirollik jamiyati"ga asos solindi. Rossiyada 1866-yilda Kronshtadt dengizchilari tomonidan kemalar halokati vaqtida yordam berishni uyushtirish jamiyati tashkil etildi va u 1871-yilda "Suvda qutqarish bo'yicha Rossiya jamiyati"ga aylantiriydi.

Dastlab cho'kkanlarini qornidan orqasiga, keyin yana qorniga o'girib, bochkada g'ildiratib, choyshabda tebratib tiriltirishga uringanlar. Keyinroq ancha ta'sirchan usullarni qo'llay boshlaganlar. Massalan, 1799-yilda Rossiyada chop etilgan "Xalq uchun qisqacha kitob"da "uning (cho'kkan odamning) o'pkasiga og'izdan-og'izga yoki shishirilgan qon yordamida puflab qaytadan havo kiritishga

harakat qilish” tavsiya etilgan. XIX asrning o’rtalarida Shefer, Xoll, Silvestrning xilma-xil qo’l bilan sun’iy nafas oldirish usullari amaliyotga tatbiq etildi.

XIX asrning boshlaridayoq suzish ko’pgina Yevropa mamlakatlarining harbiy o’quv muassasalarida o’rgatila boshlandi. Bundan tashqari, havaskor suzuvchilarning turli jamiyat va to’garaklari paydo bo’ldi. Suzish havaskorlarining birinchi maktabi 1785-yilda Parijda ochildi. Rossiyadagi birinchi shunday maktab 1827-yilda Nevadadagi shaharda yuzaga keldi. 1834-yilda Peterburgda, Yozgi bog’ yaqinida barcha hohlovchilar uchun suzish maktabi tashkil etilib, unga shvetsiyalik gimnastika o’qituvchisi Gustaf Pauli rahbarlik qila boshladi. U yerda “qurbaqasimon qorinda”, “chalqancha”, “yonlama”, “kuchukcha”, qurol bilan va boshqa usullarda suzish, shuningdek, cho’kayotganlarni qutqarishga o’rgatilar edi. Pushkin, Vyazemskiy bu maktabning doimiy “o’quvchilari” bo’lishgan.

1.4. Suzish musobaqalarining kelib chiqishi va rivojlanishi.

Suzishni sport turi sifatida ommalashtirishga yordam bergan buyuk tarixiy musobaqalar asrning oxirlarida ham sodir bo’ldi. 1875-yilda Metyu Uebb, Dovr va Kale o’rtasida La-Mansh bo’ylab 21 soat 45 daqiqada suzib o’tgani, suzish tarixidagi eng buyuk voqea sifatida yodda qoldi. Masofa 34 kilometrni tashkil etgan, ammo u zig-zag ko’rinishda suzgani uchun suzib o’tgan masofasi 64 kilometrni tashkil etgan. Suv harorati 16°C, ya’ni sovuq bo’lganligi tufayli u tanasining barcha qismiga yog’ surtib suzgan. Yozuvlarga ko’ra, u butun masofani brass usulida suzib o’tgan. *(Birinchi ayol Gertruda Ederle 1926-yilda La-Manshda xuddi shu masofani suzib o’tib, Metyu Uebbning vaqtini 14 soat 32 daqiqagacha qisqartirgan.)*

Kapitan Boyton ham uzoq masofalarga suzish bo’yicha ajoyib suzuvchi deb hisoblangan. 1876 yilda u Linzdan Budapeshtgacha o’ziga xos tarzda suzib, yotgan holda, qo’llarida eshib va oyoqlarida debsinib suzib borganida, u ko’pchilikni diqqatini o’ziga qaratdi. U masofani 52 soat ichida bosib o’tdi. Ushbu uzoq masofalarga suzish, suzishning sport turi sifatida mashhurligini oshirdi. Uzoq vaqt davomida suzuvchilar vaqt yoki tezlik bilan emas, balki bosib o’tishlari mumkin bo’lgan masofa bilan motivatsiya berishgan. Uzoq vaqt davomida, odamlar orasida

daryolar, ko'llar, qirg'oq bo'yida yashovchi xalqlar va ushbu daryo yoki ko'llarni suzib o'tganlar haqida juda ko'p xabarlar yurgan. Birinchi musobaqalar daryolar, ko'llar yoki ko'rfazlarda o'tkazilgan. Xorijdagi mamlakatlar suzish sportining rivojlanishi bo'yicha Yevropa mamlakatlarini ortda qoldirishdi, chunki birinchi musobaqalar 1810-yilda Yaponiyada, 1846-yilda esa Avstraliyada o'tkazilgan. Yevropada suzish bo'yicha birinchi rasmiy musobaqalar Buyuk Britaniyada 1869-yilda, Britaniya suzish federatsiyasi tashkil etilgan yili o'tkazilgan. Musobaqa Temzada 1609 metr (ingliz mili) masofaga suzish bo'yicha bo'lib o'tdi. Chempionat dasturi asta-sekin kengayib bordi: suzuvchilar uzoq masofalarga suzish bilan bir qatorda 1878-yilda 100 yard (taxminan 91 metr), so'ngra 500 yard, 1880-yildan esa 200 yard masofada bahslashdilar. Suzish bo'yicha musobaqalar boshlanganda masofalar yardlarda, uzoqroq masofalar esa millarda baholangan.

XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab ko'pgina Yevropa mamlakatlarida musobaqalarni tashkil etish vazifalarini bajarish uchun birin-ketin birlashmalar tashkil etila boshlandi. Natijada paydo bo'lgan uyushmalar Milliy suzish federatsiyalarini tuzdilar, bu esa xalqaro suzish tashkilotini yaratilishiga sababchi bo'ldi. 1908-yilda *FINA* (Xalqaro suzish federatsiyasi. Ingliz tilida: *Fédération Internationale de Natation*.) tashkil topdi.

Suzish bo'yicha musobaqalarni shakllanishining boshlari XIX asrning oxiriga to'g'ri keladi va brass usuli suzishning yagona usuli bo'lgan. Birinchi musobaqalarda deyarli barcha sportchilar brass usulida yoki shunga o'xshash tarzda suzishgan. Ammo tezroq suzish uchun suzuvchilar boshqa usullarni ham sinab ko'rishgan. Ular suvda qo'llarni eshish tezlikni oshirishini anglab yetdilar. Keyinchalik qo'llarni yon tomonga eshish va suv ustidan olib o'tishga o'zgartirib suzilgan, shu tariqa ko'krakda krol (erkin) usuli paydo bo'lgan. Birinchi zamonaviy olimpiadada ushbu usulda chempionlar e'lon qilindi.

1896-yildagi birinchi Olimpia o'yinlaridan suzish Olimpiada dasturiga kiritilgan. Afinadagi birinchi Olimpia o'yinlarida suzuvchilar atigi to'rtta turda ishtirok etishgan: 100, 500, 1200 metrga erkin usulda suzish bo'yicha. Yunon dengizchilari uchun tashkil etilgan musobaqada, har kim o'zi hohlagancha yoki o'zi



10-rasm: Dunayda suzish bo'yicha musobaqa

bilgan usulda suzishi mumkin bo'lgan.

1900-yildan **chalqancha**, so'ngra 1904-yildan **brass** usulida va 1956-yilda **butterfly** usullari Olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan. Kompleks (aralash) suzish 1964-yilda Tokio o'yinlarida Olimpia suzish musobaqasiga kiritildi.

Dastlabki uchta Olimpiadada ishtirokchilar hali ham ochiq suvda suzishgan. Dastlabki Olimpiada o'yinlarida, Afinada Zea ko'rfazida, 1900-yilda Parijdagi ikkinchi Olimpia o'yinlari Sena daryosining orqa qismida, 1904-yilda Marne daryosida va St. Lui sun'iy ko'llaridagi suvlar harorati 11-12°C judayam sovuq bo'lgan. 1908-yilda London Olimpiadasidan boshlab, suzish bo'yicha musobaqalar hovuzda o'tkazilib kelinmoqda. Suv sporti vatani bo'lgan Angliyada 100 metr uzunlikdagi suzish havzasi ushbu tadbir o'tkaziladigan Olimpia stadionining asosiy qutisi oldida qurilgan. Bu bizning davrimiz kabi doimiy bo'lib qolgan birinchi Olimpia o'yinlari edi: bunda 100, 400 va 1500 metrga erkin, 100 metrga chalqancha, 200 metrga brass usulida suzish va 4x200 metrga erkin usulda estafetalar suzishgan. 1900-1912-yillarda Olimpia o'yinlarida ayollarning ishtirok etishiga ruxsat berilgan bo'lsa-da, faqat erkaklar ishtirok etishlari mumkin bo'lgan. Ular uchun musobaqa ishtirok etish qiyin hisoblangan, ulardan butun tanani bo'yindan to to'piqgacha qoplaydigan suzish kiyimi kiyish talab qilingan, ularning kiyimlari esa suzishga yaramaydigan holatda, hatto ularda cho'milish ham qiyin bo'lgan. 1912-yilgi Olimpiada o'yinlarida ayollarga suzishga ruxsat berilgan, ular 100 metrga erkin usulda suzish va 4x100 metrga jamoaviy estafetada qatnashishgan. Ayol suzuvchilarning qornini va ko'ragini ochiq ko'rsatib turadigan chalqancha uslubi 1924-yilgacha taqiqlangan. 50 metr uzunlikdagi suv havzasi birinchi marta 1924-yilda Parijda ishlatilgan. Bundan tashqari, birinchi marta suzish yo'laklarini ajratib turuvchi, rangli plastikdan qilingan arqonlardan foydalanilgan. Ushbu Olimpiadada

birinchi marta hovuzning pastki qismida yordamchi navigatsiya chiziqlari paydo bo'ldi. 1886-yilda suzuvchilar startni bajarish uchun qayiqlardan va ko'priklardan foydalanishgan, keyinchalik suv havzasining chetidan start bajarishgan. Suv havzasi boshidagi start supachalari faqat 1936-yildan boshlab foylanilgan.

Ikkinchi Jahon Urushidan keyin rasmiy Olimpia dasturiga tobora ko'proq tadbirlar asta-sekin kiritila boshlandi. Olimpiadada suzish bo'yicha 1936-yilda 11ta musobaqa, 1956-yilda 13ta musobaqa, 1964-yilda 18ta musobaqa va 1972-yilda 29ta musobaqalarda Olimpiada chempionlari e'lon qilingan. Pekinda kamida 34ta musobaqa o'tkazilgan.

Rossiyada birinchi marta zamonaviy suzish musobaqalari 1894-yilda Peterburg suzish havaskorlari to'garagi tomonidan Pavlovskda, Slavenka daryosida o'tkazildi. Moskvada yopiq suv havzalari (basseynlar) qurila boshlandi. 3 yildan so'ng mashhur Sandunov havzalarida, 1902-yilda Kiyev kadetlar korpusi qoshida shunday suv havzalari paydo bo'ldi.

Rossiyada ommaviy, shuningdek, sportcha suzishning rivojlanishida 1908-yilda Peterburg yaqinidagi Shuvalovoda ochilgan suzish maktabi katta rol o'ynadi. Maktab jamoatchilik asosida dengiz shifokori V.N. Peskov tashabbusi bilan tashkil etilgan edi. Yozgi mavsum davomida maktabda 400 tagacha kishi shug'ullangan. Ular imtihon topshirib, suzish bo'yicha magistr yoki nomzod unvonini olishlari mumkin edi. Suzish magistri 12 ta me'yorni bajarishi zarur bo'lgan:

1. 3000 m suzib o'tish.
2. Chalqancha usulda 1500 m suzib o'tish.
3. Kiyim va poyavzalda brass usulida 1600 m suzib o'tish.
4. Faqat qo'llar yordamida harakatlanib, chalqancha usulda 450 m suzib o'tish.
6. Bir qo'lda 2 kg lik toshni tutgan holda chalqancha usulda 30 m suzib o'tish.
7. Suv ostida 30 m suzish.
8. 4-5 m chuqurlikka toshni olib chiqish uchun sho'ng'ish (2-3 sek dam olish bilan 5 marta ketma-ket bajarish).
9. Suvda yechinish.

10. 75 m ga qutqarishli suzish; startdan sakrash, 50 m suzib o'tish, "cho'kayotgan" kishini ushlab, u bilan 25 m suzib o'tish.

11. "Cho'kkan" kishiga birinchi yordam ko'rsatish.

12. 7 metrlik minoradan joyida turib 3 marta va yugurib kelib 3 marta suvga sakrash.

Dam olish kunlari maktablarda bayramlar o'tkazilgan, ularda eng yaxshi o'quvchilar o'qituvchilar bilan birgalikda suvda turli shakllarni bajarganlar, har xil usullarda suzish va sho'ng'ishlarni namoyish etganlar, minoradan va tramlindan suvga sakraganlar, tez suzish bellashuvlarini uyushtirganlar, "cho'kayotganlar"ni qutqarishda mohirlik ko'rsatganlar, qayiqlarda "jang" qilib, raqiblarini langarcho'p bilan suvga yiqitganlar. Shuvalova maktabi magistrleri 1912-yil Stokgolm Olimpiadasida ilk marta qatnashgan Rossiya suzuvchilar terma jamoasining asosini tashkil qildilar.

1918-yilda Moskvada, 1919-yilda Petrogradda tashkil etilgan jismoniy tarbiya institutlari suzish bo'yicha malakali o'qituvchi va murabbiylarni tayyorlay boshladi. Ayni vaqtda suzish bo'yicha sport mashg'ulotlari va o'rgatish usuliyati takomillashib bordi. 1926-yilda Leningrad jismoniy tarbiya instituti o'qituvchilari tomonidan taklif etilgan "O'rgatishning majmualiy usuli" oldinga qo'yilgan sezilarli qadam bo'ldi.

1925-1934-yillarda suzish bo'yicha bir qator o'quv qo'llanmalar nashr etildi: L.Gerkan "Sportcha suzishning nazariyasi va usuliyati", A.Jemchujnikov "Suv sporti", N.Butovich "Suzish, suvga sakrash va suv polosi".

1931-yilda tashkil qilingan "Suv transportining rivojlanishiga yordam berish va suv yo'llarida odamlar hayotini muhofaza qilish jamiyati" ommaviy suzishning rivojlanishi uchun sharoit yaratdi. OSVOD uyushmasi faqat mehnatkashlar hayotini muhofaza qilishgina emas, aholini suzishga o'rgatish va suzishni ommalashtirish bo'yicha ham katta ishlarni amalga oshirdi.

AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Gollandiya, Shvetsiya singari yirik kapitalistik mamlakatlarda suzish sportini rivojlantirish uchun 50-yillarda yosh suzuvchilarning mashg'ulot va musobaqa tizimi joriy qilindi.

Maktab dasturlariga majburiy suzish darslari kiritildi. Chet elda sportcha suzishning rivojlanishiga maktablar qoshida sport suv havzalarining ochilganligi katta yordam berdi.

1972-yilda sobiq Ittifoqda yangi GTO (“Mehnat va mudofaaga tayyor!”) jismoniy tarbiya majmuasi ishlab chiqildi. Uning barcha bosqichlarida suzish majburiy me’yor hisoblangan. GTO majmuasi to’g’risidagi Nizom suzish bo’yicha me’yorlarni bekor qilish yoki almashtirishni man etgan. Avvalgi majmua bilan solishtirilganda, yangi majmuaning yosh chegaralari ancha kengaytirilgan bo’lib, 10 yoshdan 60 yoshgacha bo’lgan aholi qatlamlarini qamrab olgan. Yangi GTO majmuasi mamlakatdagi suzish bo’yicha olib beriladigan barcha ishlarning asosi bo’lib qoldi. U ham ommaviy, ham sportcha suzish vazifalarini uyushgan holda hal etish imkonini berdi.

1.5. Suzish bo’yicha musobaqa tashkilotlari

Suzuvchilarning xalqaro tashkiloti FINA (Fédération Internationale de Natation) 1908-yili 19-iyul kuni Londonda, Manchester mehmonxonasida tashkil topgan. Ochilish marosimida 8ta mamlakatning Belgiya, Angliya, Daniya, Finlyandiya, Frantsiya, Germaniya, Shvetsiya va Vengriyaning suzish federatsiyalari ishtirok etishgan. FINA ning hozirgi bosh ofisi Shveytsariya, Lozannada joylashgan. FINA suv sportining beshta turi (suzish, suvga sakrash, sinxron suzish, suv polosi, ochiq suvda suzish) bo’yicha musobaqalarni tashkil etishni nazorat qiladi. FINA ning hozirgi prezidenti doktor Xulio C. Maglione (Urugvay).

Venger Leo Donatning tashabbusi bilan 1927-yilda Yevropaning LEN suzish assotsiatsiyasi tashkil etilgan. LEN har ikki yilda o’z musobaqalari va turnirlarini tashkil qiladi: uzoq masofalarga suzish bo’yicha Yevropa chempionati, suv polosi bo’yicha Yevropa chempionati, Veteranlar o’rtasida suzish bo’yicha Yevropa chempionati, o’smirlar o’rtasida suzish bo’yicha Yevropa chempionati va ochiq suvda suzish bo’yicha Yevropa ochiq chempionati. Har yili bo’lib o’tadigan suzish bo’yicha qisqa masofaga suzish bo’yicha Yevropa chempionati bundan mustasno.

Suzish bilan bir qatorda, suv sportlarining qolgan turlari ham federatsiya tomonidan nazorat qilinadi: suv polosi, suvga sakrash, sinxron suzish va uzoq masofaga suzish (ochiq suvda). Yevropa suzish federatsiyasining amaldagi prezidenti Paolo Barelli (Italiya), uning sobiq vitse-prezidenti (2008-2012) va hozirgi xazinachisi venger Tamash Jarfasdir.

FINA tomonidan tashkil etilgan suzish musobaqalari orasida eng muhimi:

- * Suzish bo'yicha FINA Jahon kubogi,
- * Qisqa masofaga suzish bo'yicha Jahon kubogi,
- * O'smirlar o'rtasida Jahon chempionati,
- * Suzish bo'yicha Jahon kubogi,
- * Marafon bo'yicha jahon kubogi (10 km va undan



11-rasm: FINA logotipi

ortiq).

Suzish bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973-yilda bo'lib o'tgan va 2001-yildan buyon har doim toq yillarda o'tkazilib kelinmoqda. Jahon kubogi doirasida nafaqat suzish bo'yicha, balki sinxron suzish, suvga sakrash va uzoq masofaga ochiq suvda suzish bo'yicha ham chempionlar aniqlanadi. Suv polosi bo'yicha jahon chempionati bir vaqtning o'zida bo'lib o'tadi. "Suv sporti bo'yicha Jahon kubogi" rasmiy ravishda "suzish, uzoq masofalarga suzish, suvga sakrash, sinxron suzish va suv polosi bo'yicha jahon kubogi" deb nomlanadi. Ushbu chempionatning inglizcha nomi "FINA World Aquatics Championship".

Birinchi Yevropa chempionati 1926-yilda Vengriyaning Budapesht shahrida bo'lib o'tgan. Suzish bo'yicha Yevropa chempionati odatda har ikki yilda (bahor va yoz oylarida) Yevropa suzish federatsiyasi (LEN) tomonidan 50 metrlik suv havzasida o'tkaziladi. LEN shuningdek har yili qishda (noyabr, dekabr) o'tkaziladigan 25 metrlik hovuzda musobaqalar tashkil qiladi. Qisqa masofaga suzish bo'yicha birinchi chempionat Gelzenkirxendda 1991-yilda o'tkazilgan. Vengriya bir martagina qisqa masofaga suzish bo'yicha Yevropa chempionatini tashkil qilgan, Debretsen ushbu tadbirga 2007-yilda mezbonlik qilgan. 1996 yilgacha musobaqaning nomi "Sprint suzish bo'yicha Evropa chempionati" edi,

chunki ishtirokchilar faqat qisqa masofaga suzishlari mumkin edi.

Yevropa chempionati doirasida suzish yagona sport turi emas, balki sinxron suzish va suvga sakrash musobaqalari ham mavjud, shuningdek, ochiq suvda suzish chempionati bir vaqtning o'zida o'tkaziladi. 1999-yilgacha suv polosi bo'yicha Yevropa chempionati ham aynan shu vaqtda o'tkazilardi, ammo rahbariyat o'zgarib, tadbir endi bir vaqtning o'zida bo'lsa ham boshqa shaharda o'tkaziladigan bo'lgan. U umumiy "Yevropa suv sporti chempionati" deb nomlanadi.

1.6. Suzish musobaqalaridagi rekordlar evolyutsiyasi

Xalqaro suzish federatsiyasi 1908 yilda Londonda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlaridan so'ng tashkil etilgan, ammo suzish bo'yicha birinchi jahon rekordlari oldinroq qayd etilgan. Suzish bo'yicha jahon rekordlarini ko'rib chiqishda juda ko'p qiziqarli ma'lumotlarni ko'rish mumkin. Masalan, jahon rekordlarining aksariyati erkin (ko'krakda krol) usulida o'rnatilgan. Erkaklar uchun jahon rekordlarining ko'pi 100 metrga, ayollar uchun 200 metrga brass usulida suzishga to'g'ri keladi.

100 metrga erkin (ko'krakda krol) usulida suzish bo'yicha birinchi rekordchi ko'p marotaba Olimpia chempioni bo'lgan Vengriyalik Zoltan Xalmay bo'lib, u 1905-yilda 1:05.8 vaqt bilan rekord o'rnatgan. Ammo 1924 yilda Parijdagi Olimpiada o'yinlarida bir daqiqalik orzular chegarasini 57.4 soniya bilan kesib o'tishga Vaysmuller muvaffaq bo'lgan. Suzish bo'yicha musobaqalar boshida masofalar *yardlar* bilan o'lchangan (masalan, 1904-yilda Xalmey Olimpia o'yinlarining oltin medalini 50 va 100 *yardlarda* qo'lga kiritgan). Uzoq masofalar *milda* hisoblab chiqilgan. An'anaviy ingliz masofalari (100, 200, 400 yard va 1 mil) 1957-yil 1 mayda rad etilganligi sababli, FINA 1968-yilda *yardlarda* o'lchangan masofalar bo'yicha o'rnatilgan barcha jahon rekordlarini bekor qildi. 1969-yilda 31 ta musobaqalarning yakuniy ro'yxati tuzildi, unda 50 metrlik suv havzasida jahon rekordini yangilash mumkin bo'ldi (16 erkaklar va 15 ayollar musobaqalari). 1972-yilda jahon rekordlarini 0.01 daraja aniqlik bilan ro'yxatdan o'tkazish joriy etildi. Ba'zi musobaqalar qoidalarining o'zgarishi va suzish texnikasining rivojlanishi yangi jahon rekordlarini o'rnatishga yordam berdi. 1964-yildan boshlab erkin usulda

suzayotganda burilish paytida hovuz devorlariga endi qo'l bilan tegmaslik mumkin bo'ldi, bu esa o'z navbatida suzish tezligini oshirishga yordam berdi.

Ko'p yillar davomida brass usuli qoidalari tez-tez o'zgarib turdi; Ushbu usulda juda ko'p dunyo rekordlari o'rnatilishi ajablanarli emas. 1956-yilgi Olimpiadadan so'ng FINA brass usulida suv ostida suzishni taqiqladi. O'shandan beri qoidalar bir necha bor o'zgardi, yaqinda start va burilishdan keyin delfin usulida depsinishga ruxsat berildi. 1991-yilda chalgancha usulda suzish qoidalari o'zgartirilib, burilishni erkin usul texnikasiga o'xshab burilishga ruxsat berildi. Qisqa masofalarga suzish bo'yicha rekordlar 1991-yil 3-martdan boshlab qayd etib kelinmoqda.

1.7 1918-1941-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi

Turkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918-yilda Vseobuchning yuzaga kelishi bilan bog'liq bo'lib, u Toshkent xalq universiteti qoshida havaskor suzuvchilar to'garagining paydo bo'lishiga turtki berdi. Ular Salar yoki Bo'zsuvdagi o'zlari yoqtirib qolgan joyda to'planib, birgalikda cho'milar yoki suzar edilar.

O'zbekistonda sportcha suzishning rivojlanishi XX asrning 20-yillaridan boshlangan. 1920-yilda Toshkent shahrida hozirgi "Paxtakor" stadioni bilan Anhor kanali orasida mashhur aka-uka shifokor Slonimlarning mablag'iga 15 metrli suzish havzasi va davolovchi solyariy qurildi. Aynan shu zaminda Turkiston Respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo'ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o'rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914-yilda AQShdan kelgan Sidney Lvovich Djakson edi. U serqirra sportchi - tashabbuskor bo'lib, uning birinchi shogirdlari – suzuvchilar P.T. Taranov, V.K. Morozov va boshqalar bo'lgan.

1921-yilda Turkfront Vseobuchi boshqarmasi huzurida Jismoniy tarbiya markaziy kengashining tashkil etilganligi suzishning rivojlanishida katta rol o'ynadi.

1922-yilda "Fortuna" sport jamiyati yuzaga keldi, unda suzish havaskorlarining to'garaklari birlashtirildi va suzish bo'yicha dastlabki jamiyat

birinchiliklari o'tkazildi. Shu yilning o'zida Toshkent shahri birinchiligi uchun ilk musobaqalar o'tkazildi. Barcha masofalarda S.L. Djakson g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1924-25-yillarda Toshkent yaqinidagi Bo'zsuv daryosida gidroelektrostansiya qurildi va suzish bo'yicha sport ishlari hosil bo'lgan suv omborida davom ettirildi, biroq bu yerda ko'p vaqtgacha suzish uchun suv stansiyasi yo'q edi. Keyinchalik suv ombori qirg'og'ida qayiqlar stansiyasi tashkil qilindi.

1927-yilda Bo'zsuv kanalida TashGRES suv omborida 50 metrlik suzish havzasi bo'lgan birinchi suv stansiyasining qurilishi Respublikaning sport hayotidagi katta voqea bo'ldi. Shu yilning yozidayoq Samara shahri suzuvchilari bilan uchrashuv uyushtirildi. Samaraliklardan biri – mazkur musobaqalar ishtirokchisi N.N. Tarasov Toshkentda qolib, suv sporti turlari bo'yicha yo'riqchi bo'lib ishlay boshladi. Birmuncha vaqt o'tgach, birinchi suv stansiyasi yaqinida Toshtram hodimlari tomonidan ikkinchi suv stansiyasi qurildi. Suv stansiyalari suzuvchilarning mashg'ulot o'tkazadigan sevimli joyiga aylandi, bu yerda ko'plab suv sporti musobaqalari o'tkaziladigan bo'ldi. 1927-yilning yoz oyi oxirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo'yicha musobaqalari, shuningdek, I Butuno'zbek spartakiadasi dasturidagi musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ'ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.

I Butuno'zbek spartakiadasi dasturida suzish umumjamoa hisobiga kiritilmagan edi, “chunki bunda ayrim okruglar, O'zbekistonda suv sporti turlari keng tarqalmaganligi tufayli, noteng sharoitlarga tushib qolardi”. Xuddi shu sababga ko'ra 1929-yilda o'tkazilgan. II Butuno'zbek spartakiadasida Respublikaning shaxsiy birinchiligi uchun kurashlar bo'lib o'tdi. Shu bilan birga, yuqorida aytib o'tilgan musobaqalardan keyin yoshlar suzish to'garaklariga “oqib” kela boshladilar. Moskvada o'tkaziladigan Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish uchun eng yaxshi suzuvchilar saralab olindi. Bu jamoa tarkibiga 5 kishi: 2 nafar ayol – N.Shak va N.Lobova hamda 3 nafar erkak – P.Kravchenko, G.Vasilenko va I.Sadiqov (hammasi Toshkentdan) kiritildi. O'zbekistonning suzuvchilar jamoasi spartakiadada yaxshi natija ko'rsata olmadi, faqatgina Turkiston jamoasini ortda qoldirib, 16-o'rinni egalladi. Shunisi muhim ediki, Butunittifoq spartakiadasi

qatnashchilari mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari va o'sha vaqtda ilg'or hisoblangan suzish texnikasi, shuningdek, mashg'ulotlar usuliyati bilan tanishdilar.

O'zbekistonlik suzuvchilarning Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etishi Buxoro, Andijon singari shaharlarda sportcha suzishning rivojlanishiga turtki bo'ldi. Buxoro suzuvchilarining mashg'ulotlari shahardagi eng katta sun'iy suv havzasi - Labihovuzda o'tkaziladigan bo'ldi, Andijonda esa buning uchun shahar bog'idagi sun'iy suv havzasi tanlab olindi. Murabbiylar P.Kravchenko va N.Tarasov rahbarligida muntazam mashg'ulotlar, ko'rgazmali musobaqalar boshlandi. Tez-tez suv bayramlari tashkil etiladigan bo'ldi, ularda Toshkentliklar bilan bir qatorda Andijon suzuvchilari ham qatnasha boshladilar. 1928-yilda Sirdaryo yaqinidagi Xo'jandda ham suv stansiyasi ishga tushdi.

Suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari sifatini yaxshilashda A.A. Jem chujnikov (1925), I.V. Cherkanning (1927) o'quv qo'llanmalari, N.A. Butovich tahriri ostida chiqqan "Suzish, suvga sakrash va suv polosi" (1928) kitobi, shuningdek, suzish bo'yicha musobaqa qoidalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Shu bilan birga, suzish bo'yicha olib borilgan ishlarning miqyosi va Respublikada bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni yillar davomida talabga javob beradigan darajada emas edi. Yerli xalq vakillari, ayniqsa, ayollarni suzishga jalb qilish diniy va milliy urf-odatlar tufayli juda qiyin kechdi. Mutaxassis yetishmasdi, qishki suzish basseynlari yo'q, yozgi bazalar esa kam edi. Tashabbuskorlar bir yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ish boshlashga to'g'ri kelar, chunki yozda suzish bilan shug'ullanganlar qishda boshqa sport turiga o'tib ketar edilar. To'g'ri, bunday sharoit ashaddiy suzuvchilarning serqirra sportchi bo'lib yetishishlariga yordam beradi. Ular gimnastika, suvga sakrash, eshkak eshish va h.k. bo'yicha musobaqada ishtirok etadigan bo'ldilar. S.L. Djakson, N.N. Tarasov, P.V. Kravchenko, P.T. Taranov va boshqa o'zlarini suv sportchilari deb atovchi ko'pgina suzuvchi faxriylarning sportdagi yo'li aynan shunday boshlangan.

O'zbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning "Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati to'g'risida"gi qarori jiddiy ahamiyatga ega bo'ldi. Shu munosabat bilan suzishga qiziquvchilar soni ancha oshdi, mavjud suv stansiyalari

tartibga keltirildi, Poltoratskiy nomli kasalxona (hozirgi ToshMI) qoshidagi 32,5 metrli suzish havzasi ishga tushirildi. O'zbek suzuvchilarining asosiy mashg'ulot o'tkazish joyi Bo'zsuv suv omboridagi suv stansiyalari bo'lib qolaverdi, Poltoraskiy nomli kasalxona havzasidan esa uzoq vaqt davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi.

1930-yilda Toshkentga brass usulida suzish bo'yicha Moskva chempioni N.Anufrieva keldi. 1932-yilgacha u Respublikada o'tkazilgan barcha musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdi, shuningdek, ularni tashkil etishda yordam berdi, murabbiy bo'lib ishladi, o'z tajribasini yosh suzuvchilar bilan o'rtoqlashdi.

1931-yil oktyabrida Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi O'zbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan voqea bo'ldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Chet ellik mehmonlar o'rtoqlik uchrashuvlari ko'p sonli tomoshabinlarning e'tiborini tortdi. O'zbek murabbiy va sportchilari sportcha suzishning yangi texnikasi bilan tanashdilar.

1931-1934-yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor!" (GTO) Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqilishi Respublikada suzish bo'yicha ishlar miqyosini kengaytirdi.

To'g'ri, O'zbekiston suvsiz hudud hisoblangani uchun GTO majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini bajarishi bu yerda talab qilinmagan. Biroq Toshkentda bu ish ommaviy tus oldi. Suzish bo'yicha me'yorlarni topshirishga tayyorgarlik yoshlarning bu amaliy ko'nikmani egallab olishga qiziqishlarini kuchaytirdi. Suv havzalari yaqinida joylashgan suv stansiyalarida GTO majmuasi me'yorlarini topshirish musobaqalari tashkil etildi. Bu davrda V.N. Sivinsev, P.V. Kravchenko, N.I. Shak, P.T. Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirdilar.

1934-yilda suv bor hududida shahar suv tarmog'i uchun suv bosim minorasi qurildi, bu yerda suzish bilan shug'ullanish taqiqlandi, suv stansiyalari esa yopildi. Toshkentlik suzuvchilar eng yaxshi sport bazalaridan mahrum bo'ldilar. Garchi Respublika poytaxtida uncha katta bo'lmagan uchta suzish havzasi mavjud bo'lsada, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasarrufida va hanuzgacha faqat davolash

maqsadlaridagina qo'llanilar edi.

Bu suzish havzasi ham, 1935-yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi suzish havzasi ham zarur talablarga javob bermas edi: ularning o'lchamlari nostandart (hatto aylana shaklida), start supachalari va yo'lkachalari bo'lmagan. Shuning uchun suzishni yirik sport tadbirlari dasturiga kiritmay qo'ydilar. Masalan, 1934-yilda u O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida dasturidan chiqarib yuborildi. Lekin suzish bilan bog'liq ishlar to'xtab qolmadi. Taniqli suzuvchi V.N. Mixaylov murabbiy sifatida O'rta Osiyo harbiy okrugi yosh suzuvchilari bilan Turkiston harbiy okrugi havzasida suzish bo'yicha murabbiy bo'ldi. Keyinchalik ular Respublikaning yetakchi murabbiylari bo'lib yetishidilar.

Suzish bo'yicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935-yilda Andijonda o'tkazildi. Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalari to'la tarkibda qatnashdi. Toshkentdan bor-yo'g'i 4 kishi ishtirok etdi. Ko'krakda krol usulida 100 va 200 metr suzishda Andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda Toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda Toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 metr suzishda Toshkentlik N.Zokirov dastlabki Respublika chempionlari bo'ldilar. Ular ko'rsatgan natijalar unchalik yuqori emas – II razryad darajasida edi.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilar ekan, suzish bo'yicha murabbiy N. Shax "O'zbekiston fizkulturachisi" gazetasining 1935-yil 23 avgust sonida yozgan edi: "O'tkazilgan musobalar, natijalarning pastligiga qaramay, suv sportiga foyda keltirdi. Musobaqa ishtirokchilari suzish uslublari to'g'risidagi bilimlarga ega bo'ldilar va o'zaro jipslashdirlar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan bu go'zal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmagan sport turini qo'zg'atib, taraqqiy ettirishlari kerak". Quyiroqda ta'kidlanishicha, jamoalar joylarda saralash musobaqalarini o'tkazmay, da'vogarlarning u yoki bu usulda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shakllantirilgan. Oqibatda ayrim ishtirokchilar start oldidan suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvga tushishdan bosh tortdilar. Yana aytib o'tildiki, Andijonda ajoyib suzish havzasi bo'lishiga qaramay, mutaxassislar yo'qligi tufayli unda ish olib borilmayapti.

Shu yilning o'zida suzish havzasida O'rta Osiyo harbiy okrugi spartakiadasi dasturiga ko'ra suzish musobaqalari o'tkazildi, ToshMI suzish havzasida esa shu yili ham, keyingi yillarda ham Toshkent birinchiliklari tashkil etildi.

Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan og'ir holat bilan murosa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana o'lkada suv sporti turlarini rivojlantirish, suzish havzalarini qurish masalasini ko'ndalang qo'ydi. 1936-yil 12 martda "O'zbekiston fizkulturachisi"da bosilgan maqolada shunday so'zlar bor edi: "Bo'zsuv suv stansiyasi – yoshlarning sevimli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Erta bahordan boshlab Toshkentning minglab mehnatkashlari, ayniqsa, yoshlar mazkur suv stansiyasini to'ldirar edilar. Bu yerda suzish, suvga sakrash, eshkak eshish bo'yicha musobaqalar o'tkazilar, shuningdek GTO me'yorlarini topshirish amalga oshirilardi. Suv quvurlari o'tkazilishi bilan stansiya berkitildi. Shundan so'ng suzish ishlari to'xtab qoldi, 1935-yilda Andijonda o'tkazilgan birinchilikda esa Respublikadan bor-yo'g'i 20 nafar suzuvchi to'plandi, ular orasida birorta ayol kishi yo'q edi. Suzish havzalari kerak, suv sportini jonlantirish zarur". Shuningdek, gazeta 1934-yil uchun GTO majmuasining suzish bo'yicha me'yorlarini 19 kishigina topshirganini ta'kidladi. S.L. Djakson va boshqalar shu gazetaning 1936-yil 24 mart sonida ko'targan masalalar yuqoridagiga hamohang edi.

Suzish bo'yicha rejalashtirilgan ayrim tadbirlar umuman o'tkazilmadi. Masalan, 1936-yilda III Butuno'zbek spartakiadasi munosabati bilan Andijon va Toshkentda uyushtirilishi kerak bo'lgan suv bayramlari amalga oshirilmadi, spartakiada dasturida ham suzish sport turi yo'q edi.

1936-yilda hukumat va yoshlar tashkilotlarining yordami bilan O'zbekistonda suzish mashg'ulotlari uchun moddiy baza sezilarli darajada kengaytirildi. 1936-yil oxirida Toshkentda Temir yo'lchilarning madaniyat va istirohat bog'ida 25 metrli ochiq suzish havzasi qurildi, uning qoshida 1937-yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N. Mixaylov rahbarlik qila boshladi.

1937-yildagi O'zbekiston birinchiligi to'qimachilik kombinati suzish

havzasida o'tkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyatlar olib keldi. Musobaqada oltita KSJ vakillari bo'lgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta Respublika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamachi S.Kolesov rekord o'rnatdi: 100 metr – 1.35.5 sek; 200 metr – 3.35,7 sek; 400 metr – 7.01,8 sek. Ko'krakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov rekordlar o'rnatdi: 100 metr – 1.07.7 va 400 metr – 5.09,5 sek. U “O'qituvchi” KSJ jamoasi vakili edi. Uning 400 metr masofaga suzishda ko'rsatgan natijasi ittifoqda eng yaxshi bo'lsa ham, bu natija O'zbekiston rekordi sifatida qayd etilmadi, chunki V.Glushchenkov bu vaqtda Xarkov aviatsiya instituti talabasi edi.

1938-yilda suzish havzalari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana sport havzalari, suv stansiyalarini qurish masalasi ko'ndalang bo'ldi. Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarqandda sun'iy ko'llar uchun havzalar tayyorlana boshladi. Temir yo'lchilar bog'idagi suzish havzasi ko'mib tashlandi, uning o'rniga 1939-yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hududida Komsomol ko'li yuzaga keltirildi. Ko'lda, suzuvchi sollarda 2 ta yirik suv stansiyasi qurildi: 1939-yilning kuzida “Spartak”, 1940-yil bahorida “Dinamo” (keyinchalik “Mehnat”) stansiyalari paydo bo'lib, ular uzoq yillar davomida O'zbekiston suzuvchilarining asosiy tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish seksiyasi tashkil etildi, yetakchi murabbiylar A.K. Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N. Mixaylov, P.M. Borodkin, N.T. Shuljenko, N.M. Kofper va V.T. Bondarenko (SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy) shu yerda faoliyat ko'rsata boshladilar. Seksiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va usuliy muammolarini malakali hal etar, Respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilar edi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni ortib, bu sport turidagi natijalar o'sib bordi.

1939-yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi yuzaga keldi. Federatsiyaning birinchi raisi etib A.K. Smirnov saylandi. Keyinchilik federatsiyani U.S. Bektemirov, F.I. Raximov, O.K. Adamanov boshqardilar. 1941-yilga kelib, 33 nafar I razryadli, 12 nafar II razryadli va 30 nafar III razryadli sportchilar tayyorlandi.

1.8. 1941-1945-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi

Germaniyaning Sovet Ittifoqiga boshlagan hujumi jismoniy tarbiya va sport ishlarining butun yo'nalishini tubdan o'zgartirib yubordi. Mamlakatda umumiy harbiy o'qitishning joriy qilinishi munosabati bilan barcha murabbiylar O'zbekistonning hamma tumonlarida tashkil qilingan harbiy o'qitish punktlarida ishlashga jalb etildi. Chaqiriq yoshidagi shug'ullanuvchilar va harbiyga chaqirilganlarni suzish bilan bir vaqtda sho'ng'ishga, kiyimda, qurol bilan suzishga, qo'l ostidagi buyumlar yordamida daryolarni suzib o'tishga o'rgata boshladilar.

Komsomol ko'lidagi "Dinamo" va "Spartak" suv stansiyalari to'la quvvat bilan ishlar edi. Ommaviy musobaqalar uyushtirilib, ularda yoshlar, turli kasb egalari faol ishtirok etadigan bo'ldi. Masalan, 1942-yilda Respublikada suzish bo'yicha musobaqalarda qatnashganlar soni 4300 kishini tashkil etdi.

Bu muhim ishga urush yillarida Toshkentda bo'lgan Sovet Ittifoqining ko'p karra chempionlari opa-singil E. va A.Vtorovalar, L.Meshkov, Yu.Kochetkova, murabbiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, doqent N.Butovich, I.L.Krivenko, opa-singil T. va Z.Briksinalar, shuningdek, O'zbekistonlik murabbiy V.N. Mixaylov va O.V. Veselov katta hissa qo'shdilar.

1944-yilda suzish bo'yicha o'quv-sport ishlari ancha kengaydi. 18 iyulda Respublikada Butunittifoq jismoniy tarbiya hodimlari kuni nishonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchiligi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchiligida 100 kishi ishtirok etdi, 5 ta Respublika rekordi yangilandi. Tez orada shu yerda O'rta Osiyo harbiy okrugi qo'shinlari VIII spartakiadasi dasturidagi suzish musobaqalari o'tkazildi. Bundan keyingi O'zbekiston shaxsiy jamoa birinchiligida ham bir necha Respublika rekordi o'rnatildi, ularda Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar (egallagan o'rinlariga ko'ra tartib bilan sanaldi). 400 va 200 metr ko'krakda krol usuli bilan suzish musobaqalarida Toshkentlik R.Abyazov g'olib chiqdi. O'tgan musobaqalar natijalariga qarab O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida qatnashish uchun O'zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar A.K. Smirnov va N.M. Kofner rahbarligida jamoa spartakiadaga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rdi.

1945-yilda ham O'zbekiston spartakiadasi doirasidagi musobaqalar, Respublika birinchiligi o'tkazildi. O'zbekiston jamoasi Lvov shahrida bo'lib o'tgan SSSR birinchiligida ishtirok etib, ikkinchi guruh bo'yicha to'rtinchi o'rinni egalladi. Shunga qaramay, Moskvada o'tadigan Butunittifoq jismoniy tarbiya paradiga tayyorgarlik munosabati bilan o'quv-mashq ishlari jadalligi birmuncha pasaydi. Bu O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining navbatdagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari ko'rsatgan natijalarda o'z aksini topdi. Birinchi marta g'oliblik Turkmaniston jamoasi foydasiga boy berildi.

Keyingi yillarda suzish bo'yicha ishlarning tashkil etilish darajasi yaxshilandi, O'zbekistonning yetakchi suzuvchilari sport natijalari ko'tarildi, yangi qobiliyatli sportchilar paydo bo'la boshladi.

1.9. 1946-1991-yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi

1946-yilda suv sporti seksiyasi qaytadan saylanib, unga rahbarlik qilish, xuddi urushdan avvalgi yillardagi kabi, yana A.K. Smirnov zimmasiga yuklatildi. Tez orada uni Lvov shahriga murabbiylarning uch oylik kursiga yubordilar. Endi faqat shaharlarning emas, balki KSJlarining ham birinchiliklari o'tkaziladigan bo'ldi. Ko'proq shug'ullanuvchilarni qamrab olish uchun ayrim jismoniy tarbiya tashkilotlari yengillashtirilgan dastur bo'yicha musobaqalar o'tkazishdi (50 va 100 metr masofa). Shu dastur bo'yicha 1946-yilda "Spartak" KSJ birinchiligida 124 kishi qatnashdi; Respublika birinchiligida 90 kishi qatnashgan edi.

O'zbekistonning deyarli barcha rekordlari yangilandi. Ayniqsa, yosh dinamochi G.Filkov o'zining mahoratini namoyish etib, 100, 200 va 400 metr masofalarga brass usuli bilan suzishda, shuningdek, 100 va 200 metrga chalqancha suzishda rekord natijalar ko'rsatdi (1.19,4; 3.10.0; 6.49,0 va 1.24,3; 3.12.4.).

1946-yilda bolalar bilan ishlashga katta e'tibor berildi. Toshkentda tashkil etilgan yoshlar sport maktabi qoshida suzish bo'limi ochildi. Bunga, birinchi navbatda, Butunittifoq musobaqalarda majmualar sinovdan o'tishning kiritilishi (kattalar va bolalarda natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946-yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari spartakiadasida 2 kishi I razryad me'yorlarini, 9

kishi II razryad, 21 kishi III razryad me'yorlarini bajardilar.

1946-yil SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuvchilar tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (ko'krakda krol usulida 4x100 metr estafetada qizlar beshinchi o'rinni, yigitlar esa oltinchi o'rinni egalladilar). Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining shu yilgi hisobotida O'zbekistonda 8 ta suzish havzasi mavjudligi, ularda suzish bilan 2537 kishi shug'ullanayotgani qayd etildi.

1947-yilda ham Respublika terma jamoasiga yosh, qobiliyotli suzuvchilar qabul qilindi. Bu sport mavsumi davomida Respublika rekordlari jadvaliga 27 marta tuzatish kiritishiga imkon beribgina qolmay, mamlakat birinchiligida umumjamoaa hisobida 8-o'rinni egallash uchun sharoit yaratdi.

O'zbekistonda bu davrda eng kuchli suzuvchilar jamoasi murabbiy A.K. Smirnov boshchilik qilayotgan "Dinamo" KSJ jamoasi edi. Katta murabbiy E.P. Dementyev faoliyat ko'rsatayotgan "Spartak" KSJda ham suzish bilan bog'liq ishlar ancha yaxshi yo'lga qo'yildi. Bu maktablarning suzuvchilari Respublika terma jamoasi tarkibiga kirib, 1947-yil SSSR birinchiligida umumjamoaa hisobida 10-o'rinni, 4x200 metr estafetada esa 4-o'rinni egalladilar.

1948-yilda Toshkentda o'tkazilgan O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston jamoalarining match uchrashuvida O'zbekistonning suzish bo'yicha terma jamoasi g'oliblikka erishdi. A.Gerasimov ko'krakda krol usulida 100 metr masofada rekord vaqt ko'rsatdi – 1.05,2. Shu yilning o'zidayoq u boshqa qator rekordlarni yangiladi: krol usulida – 400 metr – 5.23,8; 500 metr – 7.25,8; 1500 metr – 23.23,4; shuningdek, yonlamasiga 100 metr – 1.16.2. Quyidagi suzuvchilar yangi rekord o'rnatdilar: G.Pijonkov – 200 metr brass usulida – 3.03.5; R.Xamzin – yonlamasiga 300 metr – 4.42.2; Marg'ilonlik suzuvchi N.Rubsova – yonlamasiga 100 va 200 metr – 1.37,8; 3.40,0 va boshqalar.

Suzish Samarqand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spartak" KSJ Spartakiadasida mazkur shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvaffaqiyatli qatnashdilar.

1948-yil 27-dekabr va 1949-yildagi hukumat qarorlari Respublikada jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Suzish

murabbiylari va hakamlarining malakasini oshirish maqsadida 1949-yilning iyunida A.K. Smirnov rahbarligida O'zbekiston murabbiylari seminari o'tkazildi.

Suzish seksiyalari ko'pgina KSJlarida, O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi. Masalan, 1950-yilda VI Butuno'zbek spartakiadasida 107 kishi ishtirok etib, quyidagi jamoalarning chiqishlari ko'rildi (egallagan o'rinlari tartibida):

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

A.Gerasimov 7 xil masofada qatnashib (100, 200, 400 va 1500 metr ko'krakda krol usulida, 100 va 200 metr chalqancha, 300 metr yonlamasiga), barchasida o'sha davr uchun yuqori hisoblangan natijalar bilan g'olib chiqdi. Shu davrda qobiliyatli sportchi Yu.Frolov oldingi qatarga o'ta boshladi.

Yuriy Frolov 1953-yilda O'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib sobiq SSSR chempioni unvonini oldi, uning terma jamoasi tarkibida birinchi bor chet eldagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi.

Yil bo'yi o'tkaziladigan o'quv-mashq ishlari uchun sharoitning yo'qligi, jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri baho bera olmaslik, mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari bilan uchrashuvlarning kamligi O'zbekistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi.

1951-yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrlik suzish havzasi qurildi. Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan uzluksiz mashg'ulotlar tizimi kuchga kirdi. Agar shu choqqacha suzuvchilarning mashg'ulotlari qishda, odatda, to'xtab qolgan bo'lsa, endi bu davrdan suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini ko'tarish va sport mahoratini oshirish uchun foydalaniladigan bo'ldi. Har yili O'zbekiston terma jamoasi qishning 1,5-2-oyini mamlakatning qishki suzish

basseynlari mavjud shaharlarida o'quv-mashq yig'inlarida o'tkaza boshladi. Bunday yig'inlarning ahamiyati juda katta edi. Bir tomondan, terma jamoa rahbarlari mamlakatning yetuk murabbiylari bilan uchrashib, eng kuchli suzuvchilarning mashg'ulotlarini kuzatib, suzish texnikasi, o'rgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida o'z bilimlarini boyitgan bo'lsalar, ikkinchi tomondan, O'zbekiston suzuvchilarida sport mavsumini uzaytirish imkoni yuzaga keldi, shu bilan birga, ancha kuchli va tajribali o'rtoqlaridan ular ko'p narsalarni o'rgandilar, kurash olib borish uquvini egallay bordilar. O'zbekistonga qaytgach, safarda qo'lga kiritgan bebaho bilimlarini boshqa murabbiy va suzuvchilar bilan o'rtoqlashdilar. Shu tariqa A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko va G.A. Filkov rahbarligida 1952-yilning qish faslida Leningradda Respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarining o'quv-mashq yig'ini o'tkazildi. Bularning barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha masofalarda rekordlarning yangilanishiga yordam berdi.

Ilk bor SJKF (Sport jamiyatlari ko'ngilli federatsiyasi) Respublika spartakiadasi o'tkazildi. Shundan so'ng o'zbek suzuvchilari O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston sportchilarining match uchrashuvida ishtirok etib, yana g'olib bo'ldilar. Viloyat jamoalari orasida tashkil etilgan O'zbekiston birinchiligi mavsumning ya'kunlovchi musobaqasi bo'ldi.

KSJ I Respublika spartakiadasida 7 jamoaning qatnashganligi fakti suzishning tobora kenroq ommalashib borayotganligidan darak beradi. Bu jamoalar o'rinlarni quyidagi tartibda egalladilar: "Spartak", "Dinamo", "Nauka", "Lokomotiv", "Iskra", "Medik", "ODO". Bu vaqtda Yu.Frolov butterfly usulida 200 metr masofaga suzish bo'yicha sport ustasi me'yorlarini bajarib, 1954-yilda SSSR chempioni bo'ldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga Toshkentlik maktab o'quvchilari T.Potapova (u ham sport ustasi, SSSR birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qo'shildilar.

1952-yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida o'zbek suzuvchilari g'alabaga erishdilar. Bu musobaqalarda ham, navbatdagi Respublika birinchiligida ham yangi Respublika rekordlari o'rnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalari bilan taqqoslaganda, o'zbek

suzuvchilarining muvaffaqiyatlari hali u qadar sezilarli emasdi. 1962-yil SSSR birinchiligiga O'zbekistonning maktab o'quvchilari jamoasi bor yo'g'i 9-o'rinni egalladi.

Respublikada suv sporti turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar nafaqat sport jamoatchiligini, balki jismoniy tarbiya bo'yicha rahbar tashkilotlarni ham tashvishga solar edi. Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1952-yil uchun hisobotida ta'kidlanishicha, "O'zbekistonning sport-texnik ko'rsatkichlarini yaxshilashga asosiy to'siq bo'layotgan narsa shuki, Respublikada birorta qishki suzish havzasi yo'q, viloyatda esa sakrash uchun moslamalari bo'lgan havzalar deyarli topilmaydi. Malakali murabbiylar hamda qulay sport bazalari yo'qligi ham suzish va suvga sakrash bo'yicha ommaviy hamda sport ishlarini yaxshilashga qattiq salbiy ta'sir ko'rsatyapti". Bularning bari, tabiiyki, bolalar va yoshlarni ommaviy tarzda suzish mashg'ulotlariga jalb qilishiga halal beradi. Ommaviylikning yo'qligi esa, o'z navbatida, terma jamoa tarkibiga yangi qobiliyatli sportchilar oqimini to'xtatib qo'yadi.

Ko'rilgan chora-tadbirlar natijasida Samarqand shahrida o'tkazilgan (1953-yili) "Paxtakor" KSJ I Spartakiadasi dasturiga suzish ham kiritildi. Shu yili Respublika birinchiligida 5 ta viloyatdan suzuvchilar jamoasi, 1954-yildagi VIII O'zbekiston spartakiadasida esa 10 ta viloyat suzuvchilari ishtirok etdilar.

Viloyatlar suzuvchilarining tayyorgarligini jonlantirish uchun faqat poytaxt suzuvchilaridan iborat bo'lgan Respublika terma jamoasi alohida holda qatnashdi. Lekin birmuncha kuchsizlanib qolganiga qaramay, Toshkent jamoasi ancha ilgarilab ketdi. Bu uning yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilaridan ko'pchiligining nihoyatda bo'sh tayyorlanganligini ko'rsatardi. Faqat Farg'onalik V.Zaxarov (ko'krakda krol usulida 100 metr - 1.04.6 - ikkinchi o'rin va ko'krakda krol usulida 400 metr - 5.18.5 - birinchi o'rin) hamda L.Nurmatova (200 metr - 3.49.9 - uchinchi o'rin) yaxshi natijalarni namoyish etdilar. Respublikaning eng ilg'or suzuvchilari qatoriga - Ruzmatova, Shoniyozova, Mamadaliev kelib qo'shildilar.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining 1954-yildagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchradilar – o'z “uylarida” ular Qozog'iston jamoasiga mag'lub bo'ldilar.

1955-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrası ochildi, u suv sporti turlari bo'yicha murabbiy hodimlarni tayyorlovchi asosiy muassasa edi. Ungan yillar davomida suzish, suv polosi, suvga sakrash, zamonaviy beshkurash, dengiz ko'pkurashi, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoyeda eshkak eshish, sinxron suzish bo'yicha 600 dan ziyod mutaxassis yetkazib berildi.

1955-yil sportchilarning SSSR xalqlari I Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi, eng yaxshi suzuvchilarni aniqlash uchun viloyat musobaqalari o'tkazildi. Ulardan faqat 5 tasigina Respublika birinchiligiga o'z jamoalarini chiqardilar. Bu musobaqalar ilk bor o'sha vaqtda butunittifoq musobaqalarida qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga ko'ra o'tkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuvlarning o'zi dastlabki va final poygalari bilan tashkil etildi.

Qishda Kiyev shahrida murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko va P.M. Borodin rahbarligida o'quv-mashq yig'ini bo'lib o'tdi. Bunday jadal faoliyat orqali suzuvchilar o'z sport mahoratlarini oshira bordilar. Shu yerda O'zbekistonning yangi rekordlari o'rnatildi:

R.Gribkova – ko'krakda krol usulida 400 metr – 5.41.8;

T.Potapova – butterfly usulida 100 metr – 1.23.3;

A.Gerasimov – ko'krakda krol usulida 400 metr – 4.56.5.

O'zbekistonlik suzuvchilar yana “Lokomotiv” va “Spartak” KSJ MK birinchiliklarida ishtirok etdilar, bunda ayniqsa T.Potapova (hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy T.F. Lyagina) butterfly usulida 100 metr masofaga suzish bo'yicha “Lokomotiv” KSJ chempioni bo'lib, spartakchi R.Gribkova ko'krakda krol usulida 400 metrga suzishda g'alabaga erishib, o'zlarini ko'rsatdilar. Boshqa ko'pgina o'zbek suzuvchilari ham yaxshi natijalarni namoyish etdilar, bu ularning mazkur KSJlar terma jamoalari tarkibiga kirishiga hamda “Komsomolskaya pravda” gazetasi sovrini musobaqalarida ishtirok etishiga imkon

berdi.

Yozgi mavsumda shiddatli tayyorgarlik ko'rgan suzuvchilarimiz O'zbekistonning IX Spartakiadasida qatnashdilar va SSSR xalqlari spartakiadasida nisbatan muvaffaqiyatli ishtirok etdilar. 10471 ochko to'plagan Respublika jamoasi barcha O'rta Osiyo Respublikalari, Armaniston, Litva, Latviya, Moldaviya, shuningdek, Karelo-Finskaya ASSR jamoalaridan o'zib, 9-o'rinni qo'lga kiritdi. Bu yirik bellashuvlarda T.Potapova butterfly usulida 100 metrga suzib, 5-o'rinni (1.22,5) va A.Gerasimov 200 metrga butterfly usulida suzib, 8-o'rinni (2.48,7) egalladilar.

1957-yilda Chirchiq shahrida suvi isitiladigan 50 metrlik yozgi suzish havzasi qurildi. Shu yili Andijonda ham xuddi Chirchiqdagidek suvi istiladigan 25 metrli suzish havzasini qurish ishlari boshlab yuborildi (1959-yilda ishga tushirildi). Toshkentning Suvorov nomli bilim yurtida ham kichikroq havza qurildi, bu yerda suzishga o'rgatish vaqtida havzaning uzunligi uncha katta bo'lmagani uchun rezina amortizatorlar o'rnatilib, ular suzuvchining holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

1957-yilda O'zbekiston suzuvchilari butunittifoq miqyosda o'z o'rinlarini saqlab qoldilar, O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlari Spartakiadasida esa deyarli barcha masofalarda birinchi o'rinlarini egallab, jamoa hisobida yirik g'alabani qo'lga kiritdilar. L.Kolesnikov, ayniqsa, qolganlardan ajralib turdi: u 200 metrga brass usulida suzishda yaxshi natija ko'satdi (2.44,8) va tez orada sport ustasi, SSSR va Yevropa chempioni bo'ldi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni oshib bordi, sport mahoratining umumiy darajasi ancha ko'tarildi, yosh, iste'dodli suzuvchilar paydo bo'la boshladilar. 1958-yilning 15-17-iyun kunlari Toshkentda o'tkazilgan Xitoy va O'zbekiston terma jamoalarining xalqaro o'rtoqlik uchrashuvi Respublikada suzishning rivojlanishi tarixida muhim voqea bo'ldi. Uchrashuv o'zbek suzuvchilarining g'alabasi bilan yakunlandi.

O'zbek suzuvchilari Kasaba uyushmalari KSJlari Butunittifoq spartakiadasida ham muvaffaqiyatli qatnashdilar. Toshkent parovoz ta'mirlash

zavodi suzuvchilar jamoasi 5-o'rinni egalladi, ayollar orasidagi 4x100 metr kombinatsiyali suzish estafetasida O.Gotmanova, N.Karaulova, T.Potapova hamda N.Indyukovadan iborat guruh birinchi o'rinni oldi. Butterfly usulida 100 metr suzishda T.Potapova oltin medalni qo'lga kiritib, sport ustasi me'yorlarini bajardi.

X Butuno'zbek spartakiadasida ishtirokchilar soni eng ko'p bo'lib (143), unda barcha viloyatlar, Qoraqalpog'iston ASSR va Toshkent shahri suzuvchilari qatnashdir. Shunga qaramay, 1958-yil SSSR birinchiligida terma jamoamiz yana 9-o'rindan yuqori ko'tarila olmadi.

O'zbekiston terma jamoasi 1959-yil SSSR xalqlari II Spartakiadasiga yanada kuchli g'ayrat bilan tayyorlandi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ko'proq e'tibor qaratildi, katta yuklamalar rejalashtirilgan qishki o'quv-mashq yig'ini Moskvada o'tkazildi.

Jiddiy tayyorgarlik o'z samarasini berdi. SSSR xalqlari II Spartakiadasida Respublika terma jamoasining 16 nafar a'zosi hisob me'yorlarini bajardi – I razryaddan yuqoriroq natijalarni ko'rsatdi. Bu O'zbekiston suzuvchilari jamoasining chiqishlari tarixida mislsiz voqea bo'ldi (o'tgan yilgi mamlakat birinchiligida O'zbekistonlik suzuvchilar ko'rsatgan ikkita natijagina birinchi razryad me'yorlaridan yuqori edi). Biroq bunday yuqori natijalarning rekord miqdori ham jamoaga 9-o'rinni ta'minlab berdi.

O'tgan spartakiada yakunlari O'zbekiston murabbiylari va suzuvchilari oldiga bu "an-ana"ni buzish uchun butun imkoniyatlardan foydalanish vazifasini qo'ydi. Afsuski, 1960-yil SSSR birinchiligida mazkur reja yana bajarilmadi. Shunday qilib, o'zbek suzuvchilari sport natijalaridagi miqdoriy o'zgarishlar jamoa egallagan o'rinda zarur sifatiy siljishlarni sodir etmadi.

Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan olib boriladigan ishlarni tashkiliy jihatdan qayta qurish, xususan, murabbiylar faoliyatidagi qo'pollikka barham berishgina shunday siljish uchun sharoit yaratgan bo'lardi.

1960-yil sentyabr oyida Respublika Oliy sport mahorati maktabi tashkil etildi. Suzish bo'limiga I razryadli va umidli II razryadli suzuvchilardan 40 nafari qabul qilindi. Bu maktabda suzish bo'yicha o'quv-mashq jarayonini Respublikaning eng

yaxshi murabbiylari A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, V.P. Lyutiy, A.E. Shpolyanskiy boshqardilar. Terma jamoa yagona reja asosida bir jamoa bo'lib qator yillar davomida musobaqalarga tayyorlanish imkoniga ega bo'ldi.

SSSR xalqlari III Spartakiadasiga tayyorgarlikning istiqbol rejasi ishlab chiqildi, unda, xususan, 1963-yilga qadar ko'rsatkichlarni yilma-yil izchil ravishda oshirib borishni ko'zda tutgan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik va suzish bo'yicha nazorat me'yorlari belgilab berilgan edi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini jiddiy oshirish ham hisobga olindi. Qishki mavsumda eng kuchli suzuvchilar haftada uch marta Chirchiqdagi suvi isitiladigan basseynida shug'ullanish imkoniga ega bo'ldilar, ularga "Paxtakor" stadioni gimnastika zalida shug'ullanishlari uchun ham vaqt ajratildi.

1962-63-yilda (noyabr-mart) butun mashg'ulotlar vaqtining 80-100% qismini qamrab olgan holda jismoniy tayyorgarlik bilan muntazam shug'ullanish sportchilarni juda chiniqtirdi.

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

1961-yilning boshida Toshkent terma jamoasi Qarag'anda shahrida o'quv-mashq yig'inini o'tkazdi va uning yakunida Olmaota hamda Qarag'anda terma jamoalari bilan match uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Butterfly usulida 100 metrga suzishdan tashqari qolgan barcha masofalarda o'zbek suzuvchilari g'olib chiqdilar. Respublika Oliy O'quv yurtlari jamoalari orasida O'zbekiston kasaba uyushmalari Spartakiadasi dasturi asosida o'tkazilgan yozgi musobaqalar, shunindek, Kasaba uyushmalari Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi.

Bunday ishlar tezda o'z natijasini ko'rsatdi. 1963-yilda SSSR xalqlari III Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi suzuvchilari ilk bor chempionlar oltin medaliga sazovor bo'ldilar:

- Svetlana Babanina 400 metrga majmuali suzishda – 5.49.8;

- S.Babanina, N.Ustinova, R.Manina va R.Pavlova – 4x100 metr estafetada ko'krakda krol usulida suzishda.

100 metrga ko'krakda krol usulida suzish musobaqasida N.Ustinova kumush medal sohibi bo'ldi (1.06,5).

Bronza medallarini 200 metr brass usulida suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 metr, ko'krakda krol usulida suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 metr ko'krakda krol usulida suzgan N.Ustinova (5.14,7) qo'lga kiritdilar.

Shu yiliyoq suzish bo'yicha SSSR sport ustasi me'yorlarini birinchi marta T.Xolboev va B.Dudchin (murabbiy – V.T. Bondarenko) bajardilar. Majmuali suzishlar S.Babanina, N.Ustinova esa ko'krakda krol usulida 100 metr masofaga suzishda SSSR rekordchisi bo'ldilar.

Mazkur suzuvchilar va umuman, Respublika terma jamoasining yirik g'alabalari haqida so'z yuritganda, ajoyib murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko, V.P. Lyutiy, A.E. Shpolyanskiyning fidokorona mehnatlari natijasi ekanligini alohida ta'kidlash lozim.

1964-yilning 29 fevral oyida Toshkentda V.S. Mitrofanov nomli Suv sporti saroyining ochilishi O'zbekistonning sport hayotida katta voqea bo'ldi. Saroy 50 metrli suzish havzasiga ega edi. Shunday qilib, suzuvchilarimiz yil bo'yi o'z sport mahoratlarini oshirish imkoniga ega bo'ldilar.

Respublikaning ko'pgina suzuvchilari 1964-yildayoq o'z natijalarini ancha ko'tardilar. Bir qator o'zbek suzuvchilari Ittifoq terma jamoasiga nomzod bo'ldilar. S.Babanina va N.Ustinova mamlakat terma jamoasidan mustahkam joy oldilar va ko'pgina xalqaro musobaqalarning g'olibiga aylandilar.

1964-yil mayida nemis suzuvchilari bilan o'tkazilgan match uchrashuvida S.Babanina 200 metr masofani brass usulida 2.46,9 soniyada suzib o'tdi. Bu dunyo suzish tarixidagi ikkinchi natija edi. 100 metr ko'krakda krol usulida suzish bo'yicha Ittifoq rekordini N.Ustinova bir necha bor yangiladi.

1964-yil sentyabr oyida sobiq Ittifoq birinchiligida har ikkala sportchimiz yangi yirik muvaffaqiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 metrga brass usuli bilan hamda 400 metrga majmuali suzishda uchta oltin medalni qo'lga kiritishdi.

100 metr brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17,2), 400 metr majmualiy suzish natijasi esa yangi ittifoq rekordi (5.44,2) bo'ldi.

100 metrga ko'krakda krol usulida suzish bo'yicha mamlakat chempioni oltin medaliga N.Ustinova sazovor bo'ldi (1.03,5). Shu usulda 400 metr suzishda esa u ikkinchi o'rinni egalladi.

O'zbekiston suzuvchilari birinchi bor SSSR terma jamoasi tarkibida Tokioda bo'lib o'tadigan XVIII Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdilar. Mazkur musobaqada 200 metr brass usuli bilan suzishda S.Babanina uchinchi o'rinni egalladi. 4x100 metr (majmualiy) estafetada SSSR terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki uchun S.Babanina va N.Ustinova bronza medallari bilan taqdirlandilar.

A.E. Shpolyanskiyning shogirdi bo'lgan krolchi N.Ustinova 100 va 200 metr erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1966-yil), SSSRning 16 karra chempioni va rekordchisi (1963-1968-yillar) hisoblanadi.

1964-1965-yillar mobaynida S.Babanina (SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.T. Bondarenkoning shogirdi) 100 metr brass usulida suzish bo'yicha ikki karra jahon rekordchisi bo'ldi. 1962-1968-yillarda u 18 bor O'zbekiston va SSSR rekordlarini o'rnatdi.

Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtda Respublika Olimpia zahiralari kolledji suzish bo'limida ishlaydi. 1963, 1965 va 1968-yillarda O'zbekiston Oliy Soveti Faxriy Yorliqlari bilan taqdirlangan. 2001-yilda XX asrning eng yaxshi sportchi ayoli deb tan olingan, 2002-yilda esa "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoniga munosib ko'rilgan.

Sergey Konov (murabbiy A.A. Shvarsmanning shogirdi) XIX Olimpiada O'yinlari ishtirokchisi bo'ldi (1968 y.), 1969-yilda esa 200 metr butterfly usulida suzish bo'yicha SSSR chempioni unvonini oldi.

O'zbekistonda suzishning rivojlanishida Respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnovning xizmatlari katta. U yuqori malakali sportchilarning bir necha avlodini yetishtirdi, ular orasida O'zbekistonning ko'p karra chempion va rekordchilari A.Gerasimov, sport ustasi Arxipov, SSSR chempioni, sport ustasi

Yu.Frolov, SSSR birinchiligi sovrindori, sport ustasi T.Lyagina va boshqalar. A.K. Smirnov jahon chempioni S.Babaninani tayyorlagan murabbiy V.T. Bondarenkoga ko'p yillar davomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogirdlari yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular – SSSR chempioni va rekordchisi N.Ustinovani tayyorlagan A.E. Shpolyanskiy, suv polosi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi katta murabbiyi Yu.S.Chernov, suzish bo'yicha Qirg'iziston SSR terma jamoasi katta murabbiyi R.I. Xamzin, M.P. Shipovnikova, T.G. Lyagina va boshqalar. O'zbekistonda suzishni rivojlantirishdagi keyingi muvaffaqiyatlar omili – suzish bo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablari miqdorini oshirish, Respublika Oliy sport mahorati maktabi, “Mehnat”, “Spartak”; “Mehnat rezervlari” KSJlar qoshida suzish bo'yicha ixtisoslashgan BO'SMlar tashkil etish edi.

Shu ma'noda Sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi MKning SSSR xalqlari III Spartakiadasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964-yilning fevralidayoq O'zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masala yuzasidan qaror qabul qildi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti suzish kafedrası Respublika Suzish federatsiyasi bilan hamkorlikda Markaziy va Respublika uyushmalarining qarorlarini hayotga joriy etish bo'yicha tavsiyanoma ishlab chiqdi. O'zbekistonning shaharlari hamda viloyat markazlarida aholini ommaviy tarzda suzishga o'rgatishga rahbarlik bo'yicha doimiy komissiyalar tuzish mo'ljallandi. Suv sporti bazalarida yaqindagi maktab, texnikum, oliy o'quv yurtida o'quvchilar korxona va tashkilotlar hodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrası, KSJ murrabiylar kengashi, maktablar, oliy va o'rta maxsus o'quv muassasalari o'qituvchilari, shuningdek, katta yoshli suzuvchilar uchun seminarlar tashkil etdi.

Toshkent, Andijon, Navoiy va Farg'onada ommaviylikni oshirish hamda Respublika terma jamoasi uchun zahira tayyorlash maqsadida suzish bo'yicha yangi bolalar va o'smirlar suzish maktablari ochildi.

Respublikaning yetakchi suzish markazlari qatoriga Navoiy shahridagi “Mehnat” BO'SM ham kirdi. Maktabning bosh murabbiysi O'zbekistonda xizmat

ko'rsatgan murabbiy O.G. Olishkevich edi. Bu sport maktabida 1976-yil butunittifoq maktab o'quvchilari spartakiadasi chempioni, sport ustasi Lyudmila Chertova tayyorlangan bo'lib, u 100 va 200 metr ko'krakda krol usulida suzish bo'yicha yangi Respublika rekordlarini o'rnatgan edi – 1.00,64 va 2.10,36.

1977-yilda O'zbekistonda razryadli 4649 nafar suzuvchi hisobga olingan, ulardan 4 tasi xalqaro toifadagi sport ustasi, 46 tasi sport ustasi edi.

1978-yilda Turkiston harbiy okrugi Armiya Sport klubi bazasida Olimpia tayyorgarligi Respublika birlashgan suzish Markazi ochildi va 1990-yilga qadar muvaffaqiyat bilan ish olib bordi.

1984-yilda Los-Anjelesda o'tkazilgan XXIII Olimpiada O'yinlariga (AQSh) muqobil sifatida Moskvada tashkil etilgan "Do'stlik-84" xalqaro musobaqalari Respublikamiz vakillariga omad olib keldi. Sergey Zabolotnov 200 metr chalqancha suzish bo'yicha g'olib va rekordchi bo'ldi, Larisa Belokon 200 metr brass usulida suzib, birinchi o'rinni egalladi (murabbiyi – V.S. Manin).

V.S. Manin – O'zbekiston va SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya hodimi, 1981-82-yillarda SSSR miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindori. Xizmat ko'rsatgan sport ustasi L.Belokon eng kuchli brasschilardan biri, jahon chempionati kumush medali sovrindori, Jahon Universiadasining ikki karra g'olibi, XTSU E.Klementyev, mamlakat chempioni, XTSU L. Zubitskaya, mamlakat sovrindorlari, SSSR xalqlari spartakiadasi sovrindorlari, XTSU A. Volkova hamda T. Podmarev va boshqalarni tayyorlagan, shuningdek, 120 dan ortiq sport ustalarini tayyorlashda ishtirok etgan.

1988-yilda Janubiy Koreya poytaxti Seul shahrida o'tkazilgan XXIV Olimpiada O'yinlarida Sergey Zabolotnov 4x100 metr majmual estafetaning bronza medalini olishga sazovor bo'ldi.

Yuksak toifali suzuvchilarni tayyorlashda o'z ishiga sodiq tashabbuskor yulduz murabbiylarning butun bir turkumi mehnat qildi. Bular suzish sport turining faxriylari: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnov, SSSRda xizmat kursatgan murabbiylar V.T. Bondarenko, V.S. Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E. Shpolyanskiy, A.A. Shvarsman, P.M. Borodkin, V.P.

Lyutiy, V.V. Petrov, T.F. Lenina, R.P. Manina, V.A. Yashnova, O.G. Olishkevich, V.E. Ryabov edi.

1.10. Mustaqil O'zbekiston Respublikasida suzish

Respublikamiz o'z mustaqilligiga erishganidan keyin sportchilar, xususan, suzuvchilar terma jamoasi oldida katta imkoniyatlar ochildi. Bizning suzuvchilarimiz davlatimiz bayrog'i ostida alohida jamoa bo'lib xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladilar.

1992-yilda mustaqil O'zbekistonning suzish federatsiyasi tashkil etildi, Shokarim Abdullayevich Annazarov uning prezidenti etib saylandi.

1994-yilda O'zbekiston Suzish federatsiyasi teng huquqli a'zo sifatida Xalqaro Federatsiyaga (FINA), shuningdek, Osiyo Suzish assotsiatsiyasiga (AASF) qabul qilindi. Shu yilning iyul oyida O'zbekistonning V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Agafonov, A.Galyautdinov, S.Vecherkindan iborat suzish terma jamoasi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy V.V. Petrov rahbarligida tarixda birinchi marta jahon chempionatida UP qatnashdilar. Oktyabrda esa suzuvchilar terma jamoasi Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo O'yinlarida birinchi marta ishtirok etib, ko'krakda krol usulida 4x100 metr estafetada bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

1995-yilda Navoiy tog'-metallurgiya kombinatining "Oltin suv" suzish markazi ish boshladi. O'zbekiston terma jamoasi Shri-Lankaning Kolombo shahrida yosh guruhlari o'rtasida bo'lib o'tgan IX Osiyo va Okeaniya chempionatida (2001-yildan yosh guruhlararo suv sporti turlari bo'yicha Osiyo chempionati) ishtirok etib, 8 ta oltin, 7 ta kumush va 5 ta bronza medali sohibi bo'ldi.

1996-yilda O'zbekiston Suzish federatsiyasi Prezidenti etib Navoiy tog'-metallurgiya kombinati direktori Nikolay Ivanovich Kucherskiy saylandi.

1996-yilda terma jamomamiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan VI Osiyo Chempionatida qatnashib 1 ta oltin, 1 ta kumush va 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritdi.

8 kishidan iborat terma jamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov,

A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nachayev, M.Shilov, S.Kleshko) AQShning Atlanta shahrida o'tkazilgan XXVI Olimpiada O'yinlarida qatnashdi.

2000-yilda O'zbekiston vakili G.G. Bugakov Osiyo Suzish assotsiatsiyasi (AASF) byuro a'zosi etib saylandi. Shu yili O'zbekistonning 9 kishidan iborat terma jamoasi: O.Svetkovskiy, R.Nachayev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voytsekovich, P.Vasilyev, S.Iskandarova, M.Bugakova, A.Koroleva XXVII Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida ishtirok etdi.

2001-yilda O'zbekiston suzuvchilar terma jamoasi yosh guruhlararo o'tkazilgan suv sporti turlari bo'yicha I Osiyo chempionatiga bordi (XXR, Gonk-Kong). Musobaqada AASF a'zosi bo'lgan 22 mamlakatdan 837 suzuvchi qatnashdi. O'zbekistondan 28 nafar sportchi to'rtta yosh guruhida ishtirok etdi:

Birinchisi – 18 yosh va undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchisi – 15-17 yosh (11 suzuvchisi).

Uchinchisi – 13-14 yosh (6 suzuvchi).

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

Bizning sportchilarimiz dasturning 57 alohida nomerida va 4 estafetada qatnashdilar, suzuvchilar 94 marta hamda final poygalarida qo'shimcha 14 marta startga chiqdilar. Quyidagilar chempion va sovrindor bo'ldilar.

Oltin medallar					
	F.I.	T.Y.	Jamoa	Masofa	Natija
1	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 aral./usul.	2.08,72
2	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	100 chalq/usul.	1.08,07
3	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 chalq/usul.	1.00,50
4	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalq/usul.	31,75
5	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 chalq/usul.	28.08
6	Agafonov	1975	“Oltin suv”	100	53,02

	Aleksandr		Navoiy shah.	erkin/usul.	
7	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalq/usul.	2.27,04
8	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 chalq/usul.	2.11,79
9	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	4x100 majmuali estafeta	3.59,73
	Shilov Maksim	1981			
	Puxnatiy Oleg	1975			
	Agafonov Aleksandr	1975			
10	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	4x100 ko’krakda krol usuli	3.32,08
	Galyautdinov Albert	1976			
	Vasilyev Pyotr	1982			
	Puxnatiy Oleg	1975			
Kumush medallar					
1	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 butt.	57.31
2	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	50 brass	30,58
3	Lyashko Oleg	1980	RFSOPr	50 batt	26.08
4	Iskandarova Saida	1980	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 chal.usul.	31,75
5	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	200 ko’krakda krol usuli	1.56,27
6	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 erkin/us.	24,28
7	Alekseev Mixail	1983	O’zbekiston terma jamoasi	4x100 majmuali estafeta	4.05.22
	Sidorov Oleg	1983			
	Karpov Aleksey	1984			
	Moiseenko Denis	1983			
Bronza medallar					
1	Shilov Maksim	1081	“Oltin suv” Navoiy shax.	50 brass	30.58

2	Alekseev Mixail	1983	MNO Toshkent	50 chal.usul	28.96
3	Sidorov Oleg	1983	ROZBYu Oltin suv	100 brass	1.06.83
4	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 brass	1.06.68
5	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shah.	100 ko’krakda krol usuli	53.40
6	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shah.	50 butt.	26.28

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

Xitoyning Chjuxay shahrida 2002-yilda o’tgan suv sporti turlari bo’yicha II Osiyo Chempionatida 14 ta medal qo’lga kiritildi:

Oltin medallar					
	F.I.	T.Y.	Guruh	Masofa	Natija
1	Soy Sergey	1986	2	100 erk.us.	53.82
Kumush medallar					
1	Lyashko Oleg	1982	1	50bat	25.61
2	Iskandarova Saida	1980	1	100 chal.us.	1.08.92
3	Iskandarova Saida	1980	1	50 chal. us.	31.92
4	Iskandarova Saida	1980	1	200 chal.us.	2.26.87
5	Morkovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.20
Bronza medallar					
1	Bugakov Danil	1988	3	50 chal.us.	30.09
2	Soy Sergey	1986	2	50 erkin.us.	25.01
3	Voytsexovich Sergey	1982	1	200 brass	2.24.18
4	Tishchenko Anton	1986	2	50 batt	26.12
5	Lyashko Oleg	1982	1	100 batt	56.41
6	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			

7	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	3.40.79
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
8	Soy Sergey	1986	2	4x 100 majmuali estafeta	4.04.73.
	Morkovin Andrey	1985			
	Tishchenko Anton	1986			
	Anishchenko Sergey	1985			

2002-yilda Pusan shahrida (Janubiy Koreya) XIV Osiyo O'yinlari o'tkazildi. Suzish musobaqalarida AASF a'zolari bo'lgan 31 mamlakatdan 296 suzuvchi ishtirok etdi. O'zbekistondan ularda 5 nafar suzuvchi qatnashdi:

1. Agafonov A., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
2. Vasilyev P., 1982, SU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
3. Galyautdinov A., 1976, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.
4. Nachaev I., 1974, XTSU, O'zbekiston GTK, Toshkent sh., RFSOPr.
5. Puxnatiy O., 1975, XTSU, Oltin suv, Navoiy sh., RFSOPr.

Ravil Nachaev 50 metr ko'krakda krol usulida suzish bo'yicha XIV Osiyo O'yinlari chempioni bo'ldi (22,86 – O'zbekiston rekordi). Shuningdek, u 100 metr butterfly usulida suzish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangiladi – 55.00.

2003-yilda Ravil Nachaev Hindistonning Nyu-Deli shahrida o'tkazilgan I Afrika-Osiyo O'yinlarida ishtirok etish uchun Osiyo terma jamoasi tarkibiga kiritildi.

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

№	F.I.	T.y.	Masofa	Natija
1	Shlemova Irina	1984	100 m Ko'krakda krol usuli	58,77
2	Romashkin Pyotr	1989	100 m Ko'krakda krol usuli	51,83
3	Nazarov Ibrohim	1988	200 m Ko'krakda krol usuli	1,56.27
4	Bugakov Danil	1988	100 m chalqancha usul	56,59

5	Pankov Sergey	1988	200 <i>m</i> butterfly	2,03.51
6	Demyanenko Ivan	1989	100 <i>m</i> brass usuli	1,05.14
7	Bugakova Mariya	1985	50 <i>m</i> Ko'krakda krol usuli	29,73

Respublikamiz sporti sharafigi xizmat ko'rsatgan sport ustalari S.Babanina, S.Zabolotnov, L.Kolesnikov, L.Belokon, mamlakat chempioni va rekordchisi, sport ustasi N.Ustinova, mamlakat chempionlari va rekordchilari, xalqaro toifadagi sport ustalari S.Konov, T.Rilova, A.Volkova, L.Zubitskaya, T.Podmarev, D.Pankov, sport ustalari O.Gribkova, T.Potapova, R.Pavlova, E.Bender, M.Panina, I.Tishchenko, E.Ovchar va boshqalar himoya qildilar.

Quyidagi sportchilar Respublika chempionlari va rekordchilari, KSJlar Markaziy kengashlari va idoralarning chempionlari, xalqaro musobaqalarning ishtirokchilari hamda g'oliblari bo'ldilar.

V.Manin, V.Medvedev, J.Bolotova, S.Vecherkin, E.Vavilova, E.Moshchenko, P.Pak, A.Talpekin, A.Gerasimov, A.Arhipov, V.Tolsto-pyatova, L.Chertova, S.Garanin, F.Gaysin, I.Abdulova, E.Sergeyeva, S.Mojarovskaya, A.Mixaylina, S.Aleksandrenok, M.Laryuxina, N.Koma-rova, Z.Saxabutdinova, S.Xlunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyansev, K.Denikaev, N.Grishin, A.Kiseleva, V.Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V.Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nechaev va boshqalar. Ular orasida yerli millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolboyev, R.Vaxobov, K.Boltaboyev, D.Igamberdiyev ham bor.

1.11. Sportcha suzish usularining rivojlanishi

Sportcha suzish usullari texnikasi o'ziga xos usullarining (“sajenka”, “kuchukcha”, “yonboshda”, “chalqancha”) takomillashuvi natijasida shakllangan. XVI asr fransuz gumanist yozuvchisi Fransua Rablening “Gargantyua va Pantagryuel” romanida shunday usullarning tasviri berilgan. U ulkan Gargantyuaning tarbiyalanishi haqida shunday yozadi: “U daryoda suzishni mashq qiladi, ko'krakda, chalqancha yotib, yonbosh bilan, butun tanasi bilan, faqat oyoqlari

bilan, daryodan bir qo'lini chiqargan holatda kitob tutib suzardi; shu tariqa u kitobga nam tekkizmay, yopinchig'ini Yuliy Sezarga o'xshab tishlarida tishlangancha butun Senani suzib o'tardi; keyin faqat bitta qo'li yordamida dahshatli kuch bilan qayiqqa sapchib chiqar, undan yana suvga kalla tashlar, daryo tubini tekshirar, suv ostidagi toshlarni paypaslar, o'pqon va girdoblarga sho'ng'ir edi".

Sportcha suzish texnikasining rivojlanish tarixidan ma'lum bo'lishicha, musobaqalarning mavjud qoidalari doirasida muntazam ravishda yangi, yanada kattaroq tezlik bilan suzish usullari paydo bo'lgan. 1788-yilda Angliyada suzish bo'yicha birinchi rasmiy musobaqalarda suzuvchilar faqat brass va yonlama – qo'lni suvdan chiqarmay suzish usullarini qo'llaganlar. Brass eng qadimgi suzish usuli: ham qisqa, ham uzoq masofalarda dastlabki rekord natijalar aynan shu usuldan foydalanib ko'rsatilgan.

Yonbosh bilan suzishning xalqona usuli (Side Stroke) XIX asrning ikkinchi yarmida inglizlar tomonidan takomillashtirilgan. Inglizlar Hindoston aholisidan bunday usulda suzishning bir texnik detalini o'zlashtirganlar – bir qo'lni suv yuzasidan o'tkazganlar. Natijada "Over-arm Stroke" (ya'ni "qo'l oralatib zarba" yoki "bir qo'l bilan yuqoridan zarba") usuli paydo bo'ldi va uning "overarm" nomi saqlanib qoldi. U vaqtda bir qo'l eshkak misoli ishlaganda, ikkinchi qo'l suv yuzida harakatlangan, oyoqlar esa qaychisimon ish bajargan. Yonbosh bilan bunday o'ziga xos suzish usuli rus suzuvchilariga yaxshi tanish bo'lgan. Ruslar uni o'zlashtirib olgunlariga qadar ruslar o'z daryo, ko'llarida va dengizlarida shu taxlitda suzganlar.

1873-yilda ingliz Djon Artur Tredjen birinchi bo'lib yangi suzish usulini namoyish etdi, u "Double over-arm Stroke" (qo'llar bilan ikki martadan galma-gal zarba berish") deb nomlandi. Keyinchalik uni "Tredjen-stil" deb ataydigan bo'ldilar. "Tredjen" usulida (ruslarda bu usul "Sajenki" nomi bilan mashhur) suzuvchi ko'kragida yotib, boshini suv yuzida tutib turadi; qo'l galma-galdan eshkak kabi ishlab, suv yuzidan oldinga o'tkaziladi. 1905-1908-yillarda tredjen usulida oyoqlar bilan kesishma - "qaychisimon" harakatlarni qo'llay boshladilar. Bu katta samara berdi. 1908-yil Olimpiada o'yinlari va 1906-1908-yillar jahon chempioni X.Teylor tredjen usulida eng katta muvaffaqiyatlarga erishdi.

Sportcha suzish tug'ilib kelayotgan davrda ko'krakda krol usulida suzishning uch usuli eng ko'p ommalashgan edi:

1. Ko'krakda brass usulida suzish.
2. Over-armga aylantirilgan yonbosh bilan suzish.
3. Tredjen usulida suzish.

Sportcha suzishning keyingi taraqqiyoti jarayonida faqat brass saqlanib qoldi. Brass usulida suzish birinchi bor daniyalik N.Vinmanning 1938-yilda chop etilgan "G'avvos" kitobida tahlil qilinib, tasvirlab berilgan. Brass ko'krakda krol usulida suzish musobaqalarida, ayniqsa, uzoq masofalarda keng qo'llanila boshlandi. 20-yillarning o'rtalarigacha shu tariqa davom etdi, keyin u suzishning yanada tezkor usullari bilan surib chiqarildi.

1904-yilda brass suzishning mustaqil usuliga aylandi. O'shandayoq Olimpiada o'yinlari dasturiga alohida musobaqa turi sifatida kiritildi. Uzoq yillar davomida u "qurbaqacha suzish" nomi bilan tanish edi, faqat XX asrdagina fransuzcha "Brasse" so'zi ("qo'llarni yozish" felining hosilasi) eski suzish usuliga nom berdi, bu usulda suzish vaqtida mumkin bo'lgan harakatlarning musobaqa qoidalarida yetarlicha tasvirlanmagani izoh topdi.

1928-yil Olimpiadasida I.Indelfonso qo'llarini sonigacha eshkaksimon harakatlantirib brass usulida yuqori natija ko'rsatdi, 1954-yilda esa M.Petrusevich masofaning bir qismini suv ostida suzib jahon rekordini o'rnatdi. Shunday qilib "sho'ng'ib brass suzish" yuzaga keldi, bunda qo'l songacha harakatlantiriladigan bo'ldi. Bu usulni brass texnikasining ancha tezkor varianti deb hisoblash mumkin, lekin 1957-yilda musobaqa qoidalarining o'zgarishi tufayli sportcha suzishda uning qo'llanilishi man etildi.

Brass usuli paydo bo'lganidan beri uning texnikasida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi, uning suzish tezligini oshirishga imkon beradigan yangi variantlarning tinimsiz izlanishini aks ettiradi. O'tgan asrning 30-yillarida ayrim sportchilar tezlikni oshirishga intilib, qo'llarini suv yuzasidan olib o'ta boshladilar. Brassning mutlaqo yangi turi – butterfly paydo bo'ldi (ingl. Butterfly – bu usulda suzayotgan sportchi ulkan kapalakni eslatadi). Butterfly mumtoz brass usulidan ancha tezkor

edi. 1935-yilning 22 fevralida amerikalik Djimmi Xiggins ushbu yangi usulda 100 metr masofani suzib o'tib, rasmiy musobaqalarda brass usulida yangi jahon rekordini o'rnatdi (1.10.8). Shu yilning kuzida qora dengizchi matros S.Boychenko 100 metrni 1.08,099 suzib o'tdi.

Yangi suzish texnikasining keyingi rivoji taniqli suzuvchilar Semyon Boychenko va Leonid Meshkov nomlari bilan bog'liq. Shundan 5 yil o'tgach, 1948-yil o'yinchilarning final poygasida mumtoz brassni qo'llagan suzuvchi 200 metr masofani oxirgi bo'lib yakunladi va 1953-yilning 1-yanvaridan boshlab FINA brass va butterfly usullarini bir-biridan ajratdi, olimpiada dasturida esa ularning har biriga alohida o'rin berildi. Brass texnikasi tinimsiz takomillashib bordi, natijada zamonaviy tezkor brass yuzaga keldi.

Shu yillarda butterfly texnikasining yangi tezkor turi – delfin paydo bo'ldi: oyoqlarning brassdagi harakatlari o'rnini butun tana va oyoqlarning to'lqinsimon harakatlari egalladi. 1935-yilda Amerikalik D.Zig shu usulni (va butterfly uchun rekord tezlikni) birinchi bor namoyish etdi. 1953-yilda Venger suzuvchisi D.Tumpek ilk bor delfin texnikasini qo'llab, jahon rekordini o'rnatdi. O'sha paytdan boshlab, butterfly usulida start olgan suzuvchilar uning tezkor turidan foydalanadilar.

Ko'krakda va chalqancha yotib krol usulida suzishdan keyin delfin tezligiga ko'ra uchinchi usul hisoblanalar edi, unda 1961-1962-yillarda chalqancha krolga nisbatan yuqoriroq natijalar ko'rsatila boshlandi. Hozirgi vaqtda delfin ko'krakda krol usulidan keyin tezlik nuqtai nazaridan ikkinchi o'rinda turadi.

XX asrning boshlarida suzishning yangi, eng tezkor usuli – krol paydo bo'ldi. Solomon orollarida tug'ilgan A.Vikkeli musobaqalarda bu usulni birinchi bor namoyish qildi. U 1898-yildayoq deyarli bugungi kunda mashhur olti zarbali krol usulida suzardi, lekin masofaning oxirida qattiq holdan toygani uchun uning texnikasi ommalashmagan edi.

Over-arm hamda tredjen-stil xalqaro sportcha suzishning rivojdanishi jarayonida mustaqil "yashash" huquqini olmaydi. Faqat Rossiyada va sobiq Ittifoqida over-arm mustaqil sport usuli sifatida tan olinardi. Mamlakat

chempionatlarida (1914-1952-yillar) muntazan ravishda musobaqalar o'tkazilar, erkaklarning 100 va 300 metr bellashuvlarida hamda ayollarning 100 va 200 metr suzishda SSSR rekordlari alohida qayd etilardi. Over-arm va tredjen-stil asta-sekin rasmdan qola boshladi, chunki tezkorroq krol usuli rivojlanib kelayotgan edi. Ko'krakda krol usulida suzishni birinchi bor qo'llagan sportchilar Venger Zoltan Xalman va Avstraliyalik Richard Kevil bo'ldi. Z.Xalman qo'l va oyoqlar harakatini takomillashtirib (rostlangan qo'llarni va kuch bilan galma-galdan eshkaksimon harakatlantirish, oyoqlarni tredjen-stildagidek gorizontal yo'nalishda emas, balki vertikal yo'nalishda asta-asta navbat bilan qimirlatish), suzish tezligini ancha oshirdi va 1904-yilda ko'krakda krol usulida 50 va 100 yardga suzish bo'yicha olimpiadada oltin medallarini qo'lga kiritdi. R.Kevil oyoqlar harakatining tekisligini Z.Xalmanga qaraganda ko'proq o'zgartirib, ular faolligini kuchaytirdi. Qo'lning har bir "eshishi"ga muvofiq Kevil qarama-qarshi oyog'i bilan bir harakat (zarba) bajarar edi. U go'yo suvda emaklardi, yangi usulning nomi ham shu bilan bog'liq (inglizcha krawl – emaklash).

Z.Xalman taklif etgan suzish usuli sport tarixiga "vengercha krol" bo'lib, R.Kevil usuli esa "avstraliyacha krol" bo'lib kirdi. Bunday suzish texnikasini yanada takomillashtirish 1912 va 1920-yillar Olimpiada O'yinlarining 100 metr ko'krakda krol usulida suzish bo'yicha g'olibi Gavayalik Dug Kaxanamoku chekiga tushdi, u jahon rekordlarini ko'p bor yangilab, ilk marta ko'pdan orzu qilingan bir daqiqa chegarasiga juda yaqin keldi (1.00,4).

Uning orqasidan krol texnikasiga jahon rekordchilari va Olimpiada chempionlari – Amerikalik Charlz Daniels (1908-1910-yillar), Gavayalik Dug Kaxanamoku (1912-1920-yillar), Amerikalik Norman Ross (1918-1920-yillar), Djon Veysmyuller (1922-1928-yillar), Etel Laki, Marta Norelius va Gertruda Ederle (1920-1924-yillar) yangi o'zgarishlar kiritishdi. Ularning ko'pchiligi mashxur Amerikalik murabbiy Vilyams Baxraxning shogirdlari edi. Eng tezkor suzish texnikasi ustida Vilyams Bakrax olib borgan izlanishlarni uning o'quvchisi Djon Veysmyuller hammadan ko'ra yaxshiroq amalga oshirdi, u ko'p karra jahon rekordchisi, Olimpiada o'yinlarining (1924, 1928-yillar) besh karra g'olibi edi.

Veysmyullarning kroli quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi: suvga tekis yuzaki kirish bilan bajariladigan start, yuz qoshlargacha suv ostida, bo'shashtirilgan qo'l faol "eshish"dan avval oldinga cho'ziladi; "eshish" vaqtida qo'l tirsak bo'g'imida bukilgan; o'ng qo'l suvdan chiqarilganda, bosh o'ng tomonga burilib, og'iz orqali tez, chuqur nafas olinadi, undan keyin bosh dastlabki holatga qaytib, shu zahoti (to'g'ridan-to'g'ri suvga) burun orqali nafas chiqarildi. To'g'ri uzatilgan, lekin bo'sh qo'yilgan oyoqlar yuqoridan pastga, keyin yana yuqoriga tez-tez ritmik harakatlarni amalga oshiradi, ularning sur'ati - ikkala qo'lning to'la sikl harakatlari davomida oyoqlar bilan 6 bor zarba bajariladi.

20-yillarning birinchi yarmida bir qator Amerikalik suzuvchilar, jumladan, Veysmyuller kroli texnikasini boshqalarnikidan ajratib turadigan jihat – ravonlik, qayishqoqlik, ritmlilik, uzluksizlik hamda barcha harakatlarning o'zaro aniq mosligi edi. 20-yillar boshida V.Bakrax va uning shogirdlari tomonidan ishlab chiqilgan krol texnikasi shu qadar oqilona va mukammal ediki, keyinchilik yarim jahon chempionlari biror jiddiy o'zgartirish kiritmagan holda undan foydalandilar.

Amerikalik suzuvchi, besh karra Olimpiada chempioni Djonni Veystyullarning 1922-1940-yillardagi rekord natijalari olti zarbali krolning shakshubhasiz afzalliklarini tasdiqladi. Faqat 60-yilning oxiridan bu texnikaga tub o'zgarishlar kiritila boshlandi. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasining keyingi taraqqiyotiga Avstraliyaliklar eng ko'p hissa qo'shdilar. Ular suzishning mutlaqo yangi texnikasini yaratdilar – bu qo'llarda ikki zarbali krol edi. Erkin suzish bo'yicha musobaqalarda barcha masofalarda yangicha krolni qo'llash natijasida Avstraliyaliklar deyarli barcha jahon sovrinlarining sohibiga aylandilar (erkaklar ham, ayollar ham). Ular yaratgan texnikaning Amerikaliklarnikidan jiddiy ustun tomonlari mavjud edi: qo'l panjasi suv yuzasiga tegishi bilan darqol "eshish"ning kuch ishlatiladigan qismi boshlanardi ("veysmyullercha bosib kelish" to'la bartaraf etildi), "eshish" harakati yarim egilgan qo'l bilan qiya yo'nalishda nihoyatda faollik bilan bajarilardi. Avstraliyalik suzuvchilar quvvatni oqilona ravishda tejash maqsadida oyoqlarning kuchli va tezkor harakatlaridan voz kechdilar. Ular qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun quruqlik va suvda maxsus kuch mashqlarini

joriy qildilar. Bu Veysmyuller izdoshlariga nisbatan yangicha krol usulida suzuvchilarning “eshish” harakatlarini ancha tez va samarali bajara olishlariga imkon berdi.

Sprintercha krol texnikasi Vladimir Bure va uning murabbiyi Valeriy Vladimirovich Bure tomonidan butunlay o'ziga xos tarzda takomillashtirildi. O'zgarishlar quyidagilardan iborat: tana suv yuzasida baland tutiladi va qo'llar bilan nihoyatda tez “eshish” harakatlari bajariladi.

Ko'krakda krol bilan bir vaqtda chalqancha krol ham rivojlanib bordi. Mustaqil tur sifatida chalqancha suzish II Olimpiada O'yinlaridan boshlab (1900-yil) musobaqalar dasturiga kiritildi. O'tgan asrning dastlabki o'n yilligi mobaynida suzuvchi suzishning bu usulida to'ntarilgan brassdan foydalanardilar. 1912-yil O'yinlarida Garri Xebner (AQSh) birinchi marta qo'llarini navbatma-navbat harakatlantirib, oyoqlari bilan uchayotgandek zarbalar berib, “to'ntarilgan krol” usulini qo'llaydi va chalqancha brass usulida suzayotgan raqiblaridan ancha o'zib ketadi. 30-yillarda chalqancha krolning zamonaviy texnikasini boshqa Amerikalik - 1936-yil Olimpiada chempioni Adolf Kifer namoyish etdi. Bu suzuvchi birinchi bo'lib salto bilan burilib, Berlin O'yinlarida raqiblari oldida katta ustunlikka ega bo'ldi. 1936-yilda 100 metr masofaga chalqancha suzish bo'yicha Kifer o'rnatgan rekord jahon miqyosidagi g'alabalar jadvalida 12 yil yangilanmay turdi. Bu usulda qo'l va oyoqlar bilan “eshish” harakatlari texnikasiga chalqancha suzish bo'yicha ko'p karra jahon rekordchilari Amerikalik Adolf Kifer (1935-1944-yillar) va GDR suzuvchisi Roland Mattes (1967-1975-yillar) tub o'zgarishlar kiritdilar. 1948-yilda chalqancha krol texnikasi bir ozgina o'zgardi – suzuvchilar bu usulda qo'lni tirsak bo'g'imida bukib harakatlantiradigan bo'ldilar.

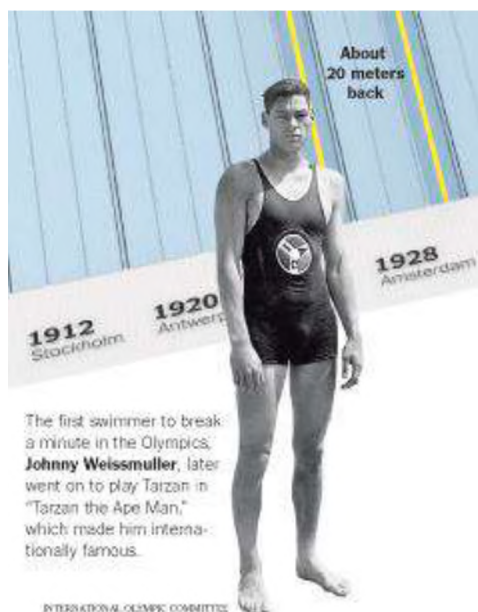
XX asr boshlarida sportcha suzishning 4ta usuli – brass, butterfly, ko'krakda krol va chalqancha krol paydo bo'lib, ommaviy ravishda rivojlana boshladi. Suzishning bu 4 usulini birlashtirish natijasida beshinchi tur – majmualiy suzish yuzaga keldi, bunda bir suzuvchi galma-gal to'xtovsiz bir poygada masofani (200 yoki 400 metr) dastlab butterfly (50 yoki 100 metr), keyin yana shuncha kesmani chalqancha, brass va krol usulida suzib o'tadi.

Zamonaviy sportcha suzish Olimpiada o'yinlari dasturida egallagan o'rniga ko'ra ikkinchi (yengil atletikadan keyin) sport turi bo'lib, unda suzuvchilar medallarning 32 komplekti uchun bahs yuritadilar.

2. Suzish texnikasi asoslari

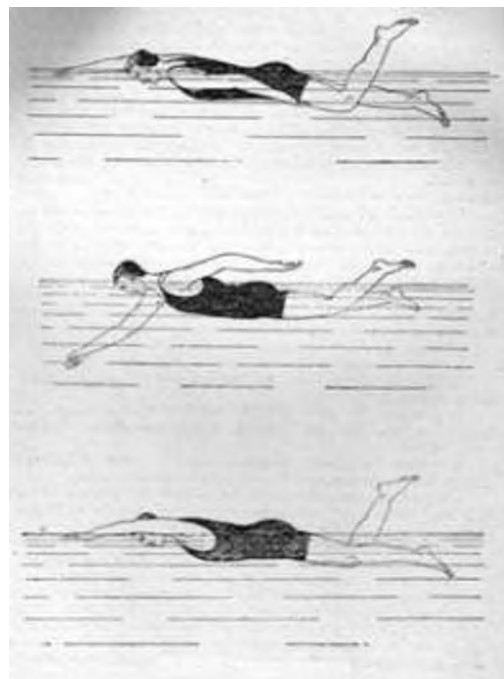
2.1. Ko'krakda krol usuli

2.1.1. Ko'krakda krol usuli tarixi



13-rasm: Jonni Vaysmuller, besh karra Olimpiya chempioni.

Omon
qolgan
tosh va g'or
rasmlari
hamda
boshqa
ba'zi grafik
tasvirlar,



12-rasm: XII asr boshidagi ko'krakda krol usuli.

shuningdek, erkin usulda suzish tarixdan oldingi davrlarda bo'lganligini isbotlaydi.

Qadimgi davrlarda ham unga muhim rol berilgan, aslida uning texnikasi yanada murakkablashgan. Qadimda erkin usulda harakatlar asosan yonboshda yotib depsingan holda bo'lgan, keyinchalik bunday eshish harakatlari inglizcha eshish deyilgan, bu brass va erkin usullar o'rtasida bir xil o'tish davri deb hisoblanadi. Uning eng keng tarqalgan texnik elementi qaychisimon eshish bo'lgan. Bir oyog'i huddi brass usuli kabi depsinish harakatni, ikkinchi oyog'i esa erkin usuldagi oyoq harakatini amalga oshirgan. Uning texnikasini bir qo'lning suv ostida oldinga siljishi, ikkinchi qo'lning qisqa eshishi va boshni ko'tarib navbatma-navbat o'ngga va chapga burish orqali erkin usulni ta'riflash mumkin. 1844-yilda Londonda Amerika mahalliy aholisi ishtirok etgan suzish musobaqasida tomoshabinlar g'alati

suzish texnikasini guvohi bo'lishgan. Inglizlar musobaqalarda brass usulida suzishgan bo'lsa, mahalliy Amerikaliklar erkin usulga o'xshash usulda suzishgan. Qadimgi erkin usul texnikasi Amerika, G'arbiy Afrika aholisi va Tinch okeanining ba'zi orollaridan kelib chiqib, bu bilimlar avloddan-avlodga o'tib kelgan. Ushbu usul o'sha davrlarda Inglizlarga noma'lum bo'lgan. Amerikaliklarning texnikasi Inglizlarnikiga o'xshab mukammal bo'lmasada, tezligi yuqori bo'lganligi sababli ular musobaqada g'olib bo'lishdi. Amerikaliklar qo'llarini "shamol tegirmoni"ga o'xshab harakatlantirishgan, oyoqlari bilan yuqoriga va pastga deysinish harakatlarini bajarishgan. Ushbu noodatiy usulni Inglizlar qo'pol va "Yevropaga xos bo'lmagan" deb hisoblashgan. Bu usulda 1873-yilgacha boshlarini suv ustida ushlab, brass usulida suzishni afzal ko'rishgan.

Inson ijodkorligi tufayli suzish texnikasining rivojlanishi yangi bosqichga ko'tarildi. Suzuvchilar yonboshlab yotganda, faqat bitta qo'llarini suvdan chiqarishlari mumkin, ko'krakda yotganda, ikkala qo'llarini navbatma-navbat chiqarib olishlari mumkinligini angladilar. Suzish uchun aylanma qo'l harakati qadimgi davrlarda ma'lum bo'lgan bo'lsa-da, 1873-yilda Jon Artur Trudgen tomonidan qayta tiklangan. Ushbu texnika uning nomi bilan "Trudgen" yoki "Trudgeon eshish" deb nomlangan. Bu haqda u Janubiy Amerikaga sayohat qilishda mahalliy aholidan bilib oldi. U boshini suv yuzasida ushlagan holda navbat bilan qo'llarini suvdan ko'tarib, oldinga uzatib, suv ostidan bel qismigacha eshib, natijada chapga yoki o'ngga kuch bilan burilardi. Ushbu takomillashtirish, ya'ni cho'zish va eshish fazalarining uzoqroq davom etishi tufayli qo'l harakati sezilarli darajada samaraliroq bo'ldi. Bugungi zamonaviy texnikalar bilan taqqoslaganda, u hali ham juda oddiy, sababi brassdagi oyoq harakati va suvda tanani egish usullaridan foydalanganligi. Trudgenning texnikasi Britaniyada tavallud topgan Avstraliyalik o'qituvchi Richard (Frederik) Kavill tomonidan yanada rivojlantirildi, keyin u Solomon orollarining mahalliy aholisini suzish harakatlarini o'rganishga kirishdi. Bu avvalgi texnikaga qaraganda ancha samaraliroq edi. 1902-yilda Buyuk Britaniya Xalqaro chempionatida Trudgenning 100 metrga 0:58.8 soniya bilan o'rnatgan jahon rekordi yangilandi. Ushbu rekordni Kavill yangiladi, yoki ba'zi ma'lumotlarga

ko'ra uning o'g'illaridan biri yangilagan.

XIX asrning oxiridan Vengriyalik suzuvchilar, ya'ni Ugo Balog, Alfred Xajos va keyinchalik Zoltan Xalmay erkin usulning rivojlanishida muhim rol o'ynadilar. Ularning texnikasi qo'l harakatlarining kuchli bajarilishi bilan ajralib turardi va tanasining chapga va o'ngga burilishining oldini olish uchun ular oyoqlarini muvozanat saqlash uchun ishlata edilar. Ushbu usul Vengercha eshish deb nomlandi. Bosh va tananing yuqori qismi suv sathidan ko'tarilganligi sababli, tana holati hali ham juda vertikal edi va qo'llar bilan ular tegirmonga o'xshash harakatlarni amalga oshirardilar. Ushbu texnikadan foydalanib Alfred Xajos 1896-yilda birinchi zamonaviy Olimpiadada ikkita Olimpia medalini qo'lga kiritdi: 100 metr (1:22.2) va 1200 metr suzishda (18:22.2). Vengriya usulining yana bir ajoyib namoyandasi - Zoltan Xalmay, u gorizontal holatda yotib oyoqlarini harakatlantirmay suzgan va kamdan-kam nafas olgan.

Keyinchalik, Vengriya texnikasi o'rniga "Avstraliyalik usul" paydo bo'ldi, uning eng ko'zga ko'ringan va'kili Avstraliyalik suzuvchi C. Heali edi, u emaklashga o'xshagan oyoq harakatini joriy etdi. Tana deyarli gorizontal holda bo'lgan, sonlar harakat qilmagan va qo'llar bir oz egilgan holatda bo'lgan.

Oyoqlar harakati tizzadan pastga bajarilgan, oyoq kaftlari to'g'ri va bir-biridan taxminan 35-40 sm oraliqda bo'lgan. Buni bir nechta AQSh suzuvchilari, shu jumladan Daniels ham rivojlantirgan, ular oyoq harakatlarini sonidan boshlashgan. Daniels emaklashdan foydalanib, Xolmaydan oldin (1908-yilda) Olimpiadada g'olib chiqqan.

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

Suzish texnikasining keyingi rivojlanishi 1912 va 1920-yillar Olimpiada o'yinlarining 100 metr masofaga erkin usul bilan suzishda Olimpia chempioni, Gavaya orollarida tavallud topgan D.Kaxanamoku tomonidan amalga oshirildi. Gavaya aholisining suzish texnikasidan foydalangan holda, bitta qo'l harakatida

oltita oyoq harakati bilan Dyuk Kaxanamoku 1912-yilda Olimpiadaning 100 metrga erkin usul bilan suzish finalida g'olib chiqqan. U bir necha marotaba jahon rekordini yangilab juda muhim bo'lgan bir minutlik chegaraga bevosita yaqinlashdi (1.00.04). 1920-yillarda erkin usul texnikasi yana bir bor Amerikalik, kelib chiqishi Vengriyalik Jonni Vaysmuller tomonidan o'zgartirildi. Uning suzish texnikasi deyarli ideal edi. U qo'lning ritmik va oltita oyoq harakati, tananing suv sathidan ko'tarilgan holati, tirsagining egilgan holati va suv ostida qo'llarini bukib eshish harakatini bajarishi bilan ajralib turardi. Besh karra Olimpia chempioni 1924-yilda Parijda bo'lib o'tgan Olimpia o'yinlarida 100 metrga erkin usulda 1 daqiqada suzib o'tishga muvaffaq bo'lgan.

1932-yilgi Olimpiada o'yinlarida (Los-Anjeles) Yaponiyalik suzuvchilar "yaponcha usul" tufayli bitta musobaqadan tashqari barchasida g'olib bo'lishdi. Bu texnikani rivojlanishida ortga kichik bir qadam bo'ldi, chunki ularning suzish usuli samarasiz edi, ammo shunga qaramay, ular o'ylab topgan qo'l harakatining sirpanish bilan bajarilishi 1930-yillarda ommalashgan. 1950-1960-yillarda klassik erkin usul yana bir bor dunyoni zabt etdi. Vengriyalik ayol suzuvshilar 1952-yilda Xelsink shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida erkin usul bilan suzishda bir nechta musobaqalarda oltin medalni qo'lga kiritishgan. Bular Katalin Szőke (100 metr), Valéria Gyenge (400 metr) va 4x100 metrga estafetada, estafeta jamoasi a'zolari Katalin Szeke, Judit Temes, Ilonka Novak va Eva Novak edilar.

1956-yilgi Olimpiada o'yinlarida Avstraliyalik suzuvchilar maxsus texnikani namoyish etishdi. Bu kuchli eshish fazasi va kuchli oyoq harakatlari bilan boshning oldida qo'llarning qisqa eshish harakati bilan ajralib turardi. Suzuvchilar oltita oyoq harakati doimo zarur emasligini va 2 yoki 4 oyoq harakatidan foydalanish samaraliroq bo'lishi mumkinligini anglab yetdilar.

O'sha davrning eng ko'zga ko'ringan suzuvchisi Avstraliyalik Dawn Freyzer bo'lib, u ketma-ket uchta yozgi Olimpiada o'yinlarida (1956, 1960, 1964) 100 metrga erkin usulda suzish bilan g'olib chiqishga muvaffaq bo'lgan. U 100 metr masofada 1 daqiqalik jahon rekordini yangilagan birinchi ayol suzuvchi bo'ldi.

Avstraliyalik suzuvchilarning ustunligi 1964-yilda Tokioda bo'lib o'tgan

yozgi Olimpiada o'yinlarida Amerikalik Donald Shollander tomonidan sindirilgan. Olti zarbli dinamik oyoq ishlariga qo'shimcha ravishda u suv yuzida tirsaklarni baland ko'tarish va to'rttadan kam oltin medalni qo'lga kiritishga imkon bermaydigan suv ostida kuchli eshish harakatini qo'llagan. Avstraliyalik suzuvchi



14-rasm: Don Freyzer, Avstraliyalik suzuvchi.

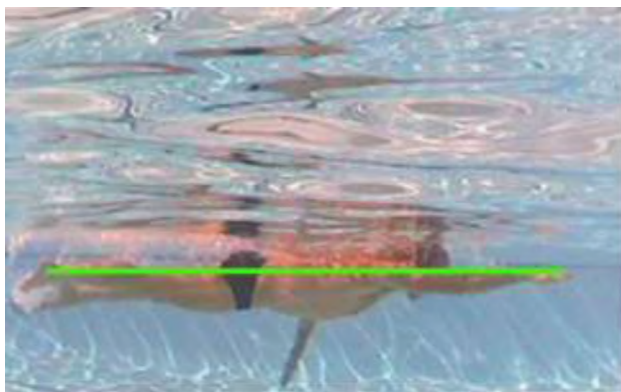
Murray Rouz o'rta masofaga suzishda bir maromda suzishni qo'lladi, Yaponiyalik suzuvchi Jamanaka esa erkin usulda kuchli oyoq harakatlarini qo'lladi.

1970-yillarda ayol suzuvchilar yana faqat qo'l harakatlari bilan suzishni boshladilar. Xuddi shu yili uzoq va qisqa masofalarga suzishda, suzish texnikasini ajratish aniq bo'la boshladi. Qisqa masofalarga to'rt yoki olti zarbli oyoq harakatlari bilan suzishgan bo'lsa, uzoq masofaga esa ikki zarbli oyoq harakatlari bilan suzishgan. O'shandan beri erkin usul texnikasida jiddiy o'zgarishlar ro'y bermadi. Mett Biondi, Mark Spits, Aleksandr Popov, Yan Torp, Inge de Bryuyn, Federika Pellegrini kabi yulduzlar birin ketin paydo bo'la boshlashdi.

2.1.2. Ko'krakda krol usuli texnikasi

Ko'krakda krol usuli - bu tabiiy, siklik ko'ndalang harakat. Tana gorizontal holatda, ya'ni, u eng kam tik holatda bo'ladi, shuning uchun minimal qarshilikka va u eng tezkor usul hisoblanadi.

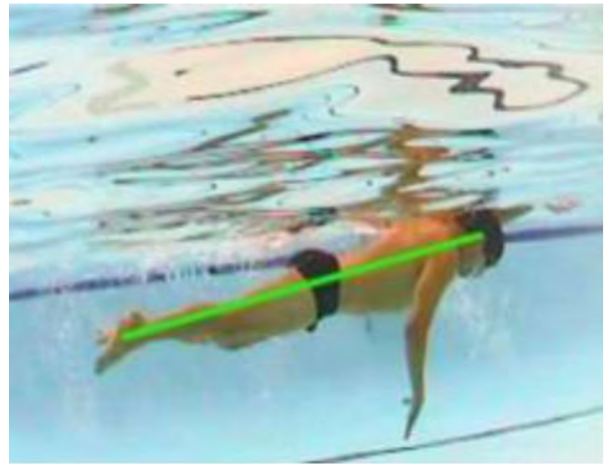
Ushbu texnikaning eslatib o'tilishi kerak bo'lgan birinchi muhim elementi –



15-rasm: Erkin uslubning to'g'ri holati

bu umurtqa pog'onasining to'g'ri holat. Akos Totning so'zlariga ko'ra, suvda tananing ideal holatining uchta sharti - bu boshning to'g'ri holati, orqa va sonning to'g'ri holati va oyoqning to'g'ri harakati. Bosh qo'llar orasida egilgan holatda bo'lishi kerak, boshni ko'tarish

mumkin emas, chunki u qarshilikni oshiradi. Shu sababli, oyoq harakati amplitudasi ham minimal bo'lishi kerak. Oyoq harakatining eng yuqori nuqtasi suv yuzasi, pastki qismi esa tana chizig'idan birozgina chiqishi mumkin. Tana holati doimiy emas, chunki suzish paytida tana o'z uzunlik o'qi bo'ylab taxminan 30-40 darajada burilishlar qiladi.



16-rasm: Erkin usulning noto'g'ri holati.

Ko'krakda krol usulidagi oyoq harakatlari kichik siklik harakatlardan iborat: pastga qarab kuch bilan tepish va bo'shashgan holatda yuqoriga ko'tarish. Ushbu o'zgaruvchan harakat tananing muvozanatini ta'minlaydigan ketma-ket harakatlar bilan davom etadi. Oyoqlar orasining ochilish darajasi individual sharoitlarga (antropometriya) bog'liq, ammo u taxminan 50 smdan 80 smgacha bo'lishi kerak. Tepishning harakatlantiruvchi bosqichi sondan boshlanadi, so'ngra sonning harakatlari, tizza, oyoq va nihoyat oyoq kaftlari bilan davom etadi. Tepish bosqichida tizza egilib, oyoq kaftlari bir oz orqaga tortiladi, so'ngra oyoq harakati tez qamchiga o'xshash harakat bilan depsiniladi va oyoq kaftlarining harakati bilan sikl tugaydi. Oyoqning yuqoriga ko'tarilishi ham sondan boshlanadi. Harakat davomida oyoq to'g'ri va bo'shashgan holatda bo'ladi. Ushbu faza qo'zg'atuvchi funksiyaga ega emas. Endigina suzishni o'rganayotgan suzuvchilar oyoqlarini yuqoriga ko'tarishni kuch bilan bajarish kerak deb hisoblashadi, shuning uchun tizzalari noto'g'ri egilgan bo'ladi (bu velosipedda yurish deyiladi). Oyoqlarning bunday harakatidan suv ostida sezilarli aylanish oqimi hosil bo'ladi. Oyoqlarni ortiqcha kuch bilan harakatlantirish ko'p energiya sarflashga olib keladi, natijada charchoq tezroq yuzaga keladi. Bu esa texnikaning yanada yomonlashishiga olib keladi. Oyoqlarning yuqoriga ko'tarilishi minimal kuch sarflanishi bilan amalga oshirilishi kerak.

Oyoq harakati o'z-o'zidan ko'proq energiya sarflaydi. Suzuvchilar faqat oyoqlari va oyoq kaftlarini harakatlantirib suzganda, qo'l harakatlari bilan suzishga qaraganda to'rt baravar ko'proq kislorod sarf qiladi (Tóth 2008). Uzoq masofaga suzganda ko'proq energiya tejash uchun suzuvchilar oyoqlarini kamroq harakatlantirishadi. Ikki yoki to'rt zarbli oyoq harakatlaridan foydalanadilar. Ikki zarbli oyoq harakatidan foydalanganda, ular qo'l harakati davomida pastga qarab

ikki marta tepishadi, to'rt zarbli oyoq harakatida esa to'rt marta tepishadi. Ikki barobar templi oyoq harakatlarida qo'llar harakati jarayonida to'rt zarbli oyoq harakatlarini bajaradilar: ikkita kattaroq pastga qarab harakatlanish va ikkita o'zaro kesishgan harakatlar amalga oshiriladi.

Albatta istisno holatlar ham mavjud va uzoq masofaga suzishda, huddi sprinterlarning oyoq harakatlariga, ya'ni bir qo'l harakatida oltita oyoq harakatiga bardosh bera



17-rasm: Erkin usulda depsinish paytida tizzani pastga egib, tepish uchun oyoqni tekislash.



18-rasm: Depsinishda suvni qarshilikka asoslangan ishqalanishini his qilish.



19-rasm: Tezlikka erishish uchun oyoq haratini tizzani tekis tarang qilib tugatish.

oladigan suzuvchilar ham bor. Oyoq harakatlarining soni asosan suzish masofasiga bog'liq, agar kimningdir oyoqlari chindan ham cho'ksa (asosan erkaklarda), ular uchun olti zarbli oyoq harakatlaridan foydalanish samaraliroq. Bundan tashqari, oyoqlari qisqaroq suzuvchilarga va hayotiy qobiliyatlari yuqori bo'lgan suzuvchilarga ham tavsiya etildi. Shu bilan birga, oyoq-qo'llari uzunroq bo'lganlarga, oyoq harakatining ikki va to'rt zarbli harakatlari samaraliroq bo'ladi.

To'g'ri suzish ritmini rivojlantirish uchun qo'l va oyoq harakatlarining to'g'ri ketma-ketligini o'rgatish zarur. Buning birinchi muhim tarkibiy qismi har doim oyoq harakatini qo'l harakati bilan moslashtirishdir. Bu bitta qo'l harakatiga oltita oyoq harakati bilan farq qilmaydi. Oyoq harakatlari nafaqat qo'zg'atuvchi funksiyaga ega, balki u tanani to'g'ri holatini ushlashga va yon tomonlarga egilishini oldini oladi (qo'l harakati yordamida).

Ko'krakda krol usulning eng harakatlantiruvchi qismi bu qo'l harakati bo'lib, u ikki asosiy fazaga ega: qo'l harakatining suv osti va suv ustida bajarilishi.

Qo'l harakatining suv ostida bajarilishi ham bir nechta fazadan iborat: qo'lning suvga tushishi, tortish va itarish.

Suv ostida qo'l harakati qo'lning suvga kirishidan boshlanadi. Qo'lning kaft qismi suvga bosh va yelka chiziqlari orasida kirib boradi. Dastlab qo'lning kaft qismi, keyin bilak, so'ng tirsak va nihoyat yelka suvga kiradi. Qo'l suvga kirayotganda tirsak biroz egilgan, kaftlar ozgina tashqariga qaragan, qo'lning orqa qismi bosh barmog'i bilan "sirpanish" holatida suvga kiradi. Suvga kirgandan so'ng, qo'l to'liq tushiriladi, shuning uchun uning tezlik ozgina pasayadi (boshqa qo'lning harakati bu vaqtda itarish bosqichida bo'ladi). Suv ostida qo'l harakatining ikkinchi



20-rasm: Suv ostida erkin usulda qo'lning egri harakat chizig'i.

fazasi - tortishdir. Qo'l suvga kirgandan so'ng, tashqariga va pastga qarab tortish harakati amalga oshiriladi (bu hali harakatlantiruvchi funksiyaga ega emas) va uning asosiy vazifasi suvni ushlashdir. Bu yerda, qo'lni erkin

usuldagi suvni ushlab tortish fazasi harakatga keltiruvchi kuch hisoblanadi. Suvni ushlagandan keyin tananing markaz chizig'igacha ichkariga qarab tortish harakati amalga oshiriladi. Ushbu harakat tananing uzunlik o'qi atrofida aylanishiga olib keladi. Harakatlar yelkaning chizig'ida tugaydi. Suv ostida tortish chiziqlari suzuvchilarda har xil bo'ladi (teskari "S" shaklli, so'roq belgisi). Asosiysi qo'l kafti bilakning davomi bo'lishi kerak. Suv ostida qo'llarni tortish fazasidan keyin uchinchi faza, ya'ni itarish keladi. Itarish sonning yarim egri chizig'idan keyin sonlarga qarab

amalga oshiriladi, qo'l esa doimiy ravishda tekislanishi kerak bo'ladi. Qo'lning orqa qismi asta-sekin orqaga egilib, sonning yonida to'liq orqaga uzatiladi va siljituvchi harakatni tugatadi. So'ngra qo'l bo'shashadi, kaftlar songa qarab aylanadi (qo'llarni ko'tarishda kamroq qarshilik bo'lishi uchun), uni bo'shashtirish harakatiga tayyorlaydi.

Qo'l suv ostida eshish harakatini tugatgandan so'ng, suv yuzasidan qo'lni kuch ishlatmay, bo'shashtirgan holda olib o'tish keladi. Qo'lni suv yuzasidan olib o'tishni ikki fazaga bo'lish mumkin, ya'ni bo'shashtirish va oldinga uzatib tashlash harakati. Bo'shashtirish harakati itarish bosqichining davomi sifatida boshlanadi. Qo'l asta-sekin egilib, tirsak ko'tariladi. Tirsakni ko'targan holda olib o'tish juda muhimdir.

Buning ortidan suv yuzasidan qo'l harakati va oldinga uzatib tashlash harakati keladi. Ushbu faza keyingi eshish harakatigacha bo'lgan vaqtda energiyani minimal sarflashga qaratilgan. Suv yuzasiga tirsak chiqqandan so'ng, qo'l yuqori tirsak holatida oldinga uzatiladi. Tirsak har doim bukilgan holatda bo'lib, kaft asta-sekin tashqi tomonga buriladi, so'ngra boshning chizig'idan tirsak doim tekislanadi, bosh va yelkalar o'rtasidagi chiziq bo'ylab yana suvga kiradi, keyin yana suv osti siklini boshlaydi.



21-rasm: Mett Biondi. Rasmda ko'krakda krol usulida suzishda tananing burilish darajasi va nafas olish ko'rsatilgan.

Shoshilmaslik, harakatni tezlashtirmaslik va oldinga uzatishda qo'lga katta kuch bermaslik juda muhim, chunki bu ritmning yomonlashishiga va boshqa qo'lning suv ostida shoshilib ishlashiga olib keladi. Qo'lni oldinga uzatish paytida bilak va kaftning orqa tomoni yelkalardan uzoqlashmasligi kerakligiga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Ikki qo'lning ritmik harakati uzluksiz suzish uchun juda muhimdir. Qo'llarning ketma-ketligi quyidagicha amalga oshiriladi: bir qo'l suvga kirgan vaqtda, ikkinchi qo'l tortish fazasining oxirida bo'lishi kerak. Suvga kiradigan qo'l oldinga cho'zilganda, qarama-qarshi tomondagi qo'l itarishni amalga oshirayotgan

bo'ladi. Oldinga uzatilgan qo'l sekinlashadi va itarish fazasi boshqa qo'l bilan tugamaguncha tortishni boshlamaydi. Shunday qilib, temp barqaror bo'ladi va bir tekis tezlikda suzishga erishish mumkin.

Suzish paytida harakatni nafas olish bilan buzmasak, judayam yuqori tezlikda suzishimiz mumkin. Qisqa masofaga suzadigan suzuvchilardan tashqari, boshqa suzuvchilarga bunday suzish kerak emas. Uzoq masofaga suzadigan suzuvchilar uchun eng muhimi to'g'ri nafas olishdir. Nafas olish texnikasi qo'l



22-rasm: Nafas olish texnikasi, nafas olish paytida og'izning holati va to'lqin chuqurligi

harakatining ma'lum harakatlanish fazalari bilan chambarchas bog'liq. Qo'l harakatining so'nggi fazasida, itarish oxirida suzuvchi boshini yon tomonga, ya'ni chiqayotgan qo'l tomon burishni boshlaydi. Bu, albatta, tananing burilishiga olib keladi. Og'iz chizig'i suv yuzasiga yetishi bilan suzuvchi og'zi bilan yon tomondan nafas oladi.

Yuqori tezlikda suzganda suzuvchining nafas olishini osonlashtiradigan quyi to'lqin hosil bo'ladi. Nafas olish qo'l harakatining bo'shashtirilgan fazasida va qo'lni oldinga uzatishning birinchi fazasida sodir bo'ladi. Og'iz orqali nafas olingandan so'ng, suzuvchi (tana harakatlari muvofiq) boshini suvga qaytaradi. Suzuvchining og'zi suvga kirgandan boshlab, u darhol nafas chiqarishni boshlaydi.

Suvga nafas chiqarish doimiy va bir vaqtning o'zida ham burun, ham og'iz orqali amalga oshiriladi, bu keyingi nafas olishgacha davom etadi. Suzuvchi qancha havo olgan bo'lsa, keyingi nafas olgunga qadar nafasni to'liq chiqarib yuborishi kerak. Suzuvchilar suzayotganlarida taxminan yarim litr havo yutadilar (nafas oladilar). Havo hajmining haddan tashqari ko'payishi, nafas olayotgan havo almashinuvining yaxshilanishiga olib kelmaydi, ammo nafas olayotgan mushaklarni charchatadi. To'rt usuldan erkin usulda nafas olish eng qiyin hisoblanadi. Nafas olish qo'llarning harakatiga qarab bajariladi. Texnika bo'yicha uchta qo'l harakatida bir marta nafas olish kerak. Uzoq yoki qisqa masofaga suzishga qarab nafas olish oralig'ini o'zgartirsa bo'ladi. Masalan, qisqa masofaga suzuvchilar masofani suzib

o'tish davomida deyarli nafas olishmaydi, uzoq masofaga suzuvchilar esa uning teskarisi, ya'ni ikkita yoki uchta qo'l harakatida bir marta nafas olib suzishadi.

Uchta qo'l harakatida bir marta nafas olishning asosiy foydasi shundaki, texnika buzilmaydi (bu endigina suzishni o'rganayotganlarga ham o'rgatiladi), u simmetrik bo'lib, suzuvchi boshni har ikki tomonga burib nafas olishi mumkin. Suzuvchilar nafas olish ritmini masofaga va individual qobiliyatlariga mos ravishda rivojlantirishadi.

Ko'krakda krol usulida suzish suzuvchining gavdasini suvda nisbatan gorizontal holati bilan, qo'llar va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirish bilan tavsiflanadi. Ko'krakda krol usuli - eng tezkor va eng ommabop suzish usuli bo'lib, katta sport ahamiyatiga egadir. Suzida absolyut suzish tezligi rekordlari ko'krakda krol usulida suzishda erishilgan. Hozirda bu usul muvafaqqiyat bilan quyidagi musobaqalarda qo'llanilmoqda:

- 50, 100, 200, 400, 800 va 1500 metr masofaga;
- 4x100 metr va 4x200 metr masofaga estafetada;
- 4x100 metr masofada kombinatsiyalashgan estafetada (yakunlovchi etap);
- 200 va 400 metr majmualari suzishning yakunlovchi etapida;
- 5 va 25 km ga uzoq masofaga ochiq suv havzalarida suzishda;
- sportning turli, suzishni o'z ichiga oluvchi, ko'pkurash turlarida (triatlon, zamonaviy beshkurash va boshqalar).

2.1.3. Ko'krakda krol usulida start texnikasi

Suzishda turli xil start texnikalari qo'llaniladi. Klassik texnikalar orasida qo'llarni siltash yoki aylatirish texnikasi uzoq vaqt davomida eng yaxshi deb hisoblangan. Suzuvchi sakrashdan oldin qo'lni siltashi yoki aylantirishi, suzuvchi uzoqroqqa sakrashga yordam bergan. Suzuvchilar startni iloji boricha tezroq bajarishga erishish uchun doim tajribalar o'tkazishgan, chunki bu o'zlarining vaqt natijalariga ta'sir qilishini bilishgan. Masalan, 25 metr masofani bosib o'tish uchun zarur bo'lgan vaqtning 25% startni bajarish vaqtiga to'g'ri keladi, 50 metr ga 10% va 100 metr ga 5% to'g'ri keladi (Á. Tóth). Start vaqtini qisqartirish kerakligi, start

texnikasini isloh qilishga olib keldi. Start texnikasini tezlashtirish uchun yangi usul, ya'ni ushlab sakrash ixtiro qilindi. Ushbu texnikadan foydalangan holda suzuvchilar tanasini suv yo'nalishi bo'yicha tezroq harakatlantirishlari mumkin. Ushlab sakrash texnikasining bir ko'rinishi oldingi sho'ng'ish bo'lib, bu suv ostiga chuqurroq sho'ng'ish, suvga tezroq va ravon kirish imkonini beradi. Yana bir ko'rinishi - bu turgan holatda sakrash, bu barqarorroq start hisoblanadi.

Ko'krakda krol usulida ham klassik start, ham atletik holatdagi start qo'llanilishi mumkin. Ikkalasi ham quyidagi asosiy fazalardan iborat: dastlabki holat, tortish, depsinish, uchish, suvga kirish, sirpanish, suzishni boshlash.

Klassik start texnikasi

Klassik startni bajarayotganda, dastlabki holatda suzuvchilar start supachasining oldiga turadi, oyoqlari ichkariga ozgina buriladi va oyoq barmoqlari bilan start supachasining old qirrasini ushlaydi. Kuchliroq depsinish uchun oyoqlar orasidagi masofa yelka kengligida bo'lishi kerak. Tana egilgandan so'ng bosh ham tushiriladi, ko'zlar bilan suvga qaraladi. Tirsaklar biroz egilgan, ikkala qo'l start supachasining old qirrasiga oyoqlari orasidan yoki ularning tashqarisidan tegib turadi. Startni samarali bajarish uchun tizzalar taxminan 30-40 daraja egilib turadi. Tananing og'irlik markazi (boshlang'ich tezligi nuqtai nazaridan bu tezlikni oshirishda hal qiluvchi hisoblanadi) oyoqlar orqasida bo'ladi.

Start signali berilganda, suzuvchilar beldagi og'irlik markazini pastga, ya'ni start supachasining old qirrasiga tomonga tushirishadi. Tizzalar deyarli 80 darajada egilib turadi. Shu vaqtda suzuvchilar qo'llarini yuqoriga



23-rasm: Start bajarish texnikasi

ko'tarishadi, bu tortish fazasi deyiladi. Qo'llar bilan start supachasini itarish kerak emas, balki uni qo'yib yuborishi kerak, chunki u sakrashni sekinlashtiradi. Ushbu harakatdan so'ng depsinish fazasi boshlanadi. Oldingi tizzadan bukilganidan so'ng, uning davomi sifatida, suzuvchilar start supachasidan kuchli depsinib, tizzalari va oyoq uchlari to'g'ri uzatiladi. Ushbu harakat qo'llarni yarim egri holati va boshni

ko'tarish bilan davom etadi. Qo'llar egilgan holatda, tanaga yaqinroq bo'ladi, tana oldinga egiladi, so'ngra cho'zilgan holatda asta-sekin oldinga harakatlana boshlaydi. Ushbu holatda bosh pastga egilgan bo'ladi. Suzuvchi start supachasidan depsinib sakragandan so'ng, uchish fazasi boshlanadi. Suzuvchilar tanasi bir oz egilgan holatda havoda uchishadi. Uchish fazasining eng yuqori nuqtasida ular qo'llarini oldinga va pastga yo'naltirishida, hamda boshlarini egishadi. Tana uchish fazasining eng yuqori nuqtasidan o'tgandan so'ng, suzuvchilar suvga to'g'ri kirishni ta'minlash uchun tizzalarni bukmagan holatda oyoqlarini birlashtirib, oyoq uchlarini cho'zishadi. Butun tanasi to'g'rilangan, bosh qo'llar orasida joylashgan va suvga kirayotganda egilgan bo'ladi.

Suzuvchi suvning bir nuqtasida suvga kiradi. Kirishning burchagi suv sathidan 30-40 daraja bo'lishi kerak. Ushbu burchak suvga chuqurroq sho'ng'ishga olib keladi, shuning uchun suvga kirgandan so'ng, suzuvchilar oyoqlarini butterfly usuli kabi depsinadilar va shu orada ular qo'llarini va boshlarini suv yuzasi tomon ko'taradilar. Qisqa masofalarga suzilgan bu harakat suv sathiga tezroq yetib borish uchun tez bajariladigan bo'lsa, uzoq masofaga suzganda bu harakat qisqa masofaga nibatan sekinroq bajariladi. Suvga kirgandan keyin suzuvchilar ozgina vaqt sirpanish fazasini bajarishadi. Ushbu holat harakat tezligi biroz pasayib, suzish tezligiga yetguncha saqlanib turiladi. Shundan so'nggina suzish boshlanadi. Suzish oyoq harakatlari bilan boshlanadi. Suzuvchilar ko'krakda krol usulida oyoq harakatini bajarishdan oldin butterfly usulidagi oyoq harakatlarini amalga oshiradilar va suv yuzasiga yaqinlashgandan so'ng ular birinchi qo'l harakatlarini boshlaydilar. Suzuvchilarni suv yuzasiga ko'tarish uchun birinchi qo'l zarbalari juda kuchli bo'ladi. Startdan keyin birinchi qo'l harakatlarini nafas olish yo'li bilan buzmaslik kerak, chunki bu tezlikni yo'qotishga olib keladi.

Klassik startning yana bir usuli - bu tizzalarni bukib startni bajarish. Ushbu texnikani qo'llashda, depsinish fazasidan so'ng, oyoqlar start supachasidan uzilgandan so'ng, tizzalarni dinamik ravishda ko'tariladi. Shu paytda qo'llar oldinga uzatiladi va suvga kirishi kerak bo'lgan burchak ostida ushlab turiladi. Bel qattiq ushlanadi, qo'llar to'g'rilanadi va suv tomon yo'naltiriladi, tizzalar va sonlar

maksimal darajada egilgan bo'ladi. Depsinishning eng yuqori nuqtasida suzuvchilar oyoqlarini dinamik, tez tekislashni amalga oshiradilar. Suvga kirayotganda oyoqlar butunlay to'g'ri holatda bo'ladi. Suvga chuqur sho'ng'ish tufayli, egilgan tizzalar texnikasi asosan brass usulida suzuvchilar tomonidan qo'llaniladi.

Atletik start texnikasi

Atletik startni bajarayotganda, suzuvchilar start supachasini oldida bir oyoq bilan turishadi va ularning barmoqlari start supachasining old chetiga tirmashgan bo'ladi, boshqa oyog'i esa yengil atletikaning startiga o'xshab orqada joylashgan bo'ladi. Tananing



24-rasm: Startning dastlabki holati.

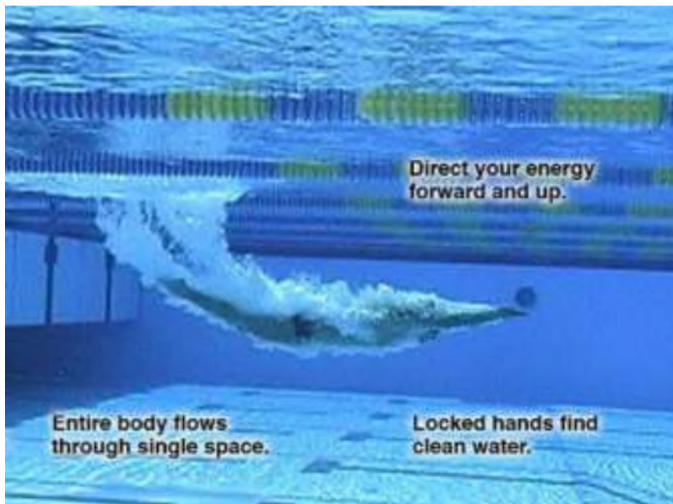
og'irlik markazi orqa oyoqqa tushirilgan bo'ladi. Bel oldinga egilib, bosh tushirilgan, ko'zlari suvga qaratilgan, qo'llar start supachasining old qirrasiga tegib turadi. Dastlabki holat barqaror bo'lsa, muvozanatni yo'qotish ehtimoli kam bo'ladi. Start signali berilganda, xuddi oldingi sho'ng'ishdagi kabi, suzuvchilar o'zlarining og'irlik markazlarini oldinga siljitishadi, shu bilan birga qo'llarni pastga tortish harakatini bajarishadi. Tortish fazasidan keyin depsinish fazasi boshlanadi.

Biroq, bu faza klassik startning fazasidan sezilarli darajada farq qiladi. Bel oldinga siljishda davom etadi va suzuvchi avval orqa oyoqni, so'ng old oyoqni to'g'irlaydi. Klassik startga qaraganda, bu harakatda oyoqlar oldinga depsinish kuchini oshiradi. Qo'llar boshqa



25-rasm: Depsinish va cho'zilish fazasi.

start texnikasiga o'xshash tarzda yarim egri holatda oldinga uzatiladi. Biroq, depsinish burchagi klassik start texnikasiga qaraganda ancha kichik bo'ladi. Suzuvchi start supachasidan depsingandan so'ng, uchish fazasi boshlanadi. Uchish fazasida og'irlik markazi past bo'ladi, bu esa startni tez bajarishni ta'minlaydi. Suzuvchilar suvga tezroq tushishadi, chunki ularning og'irlik markazi uchish



26-rasm: Suvga kirish fazasi.

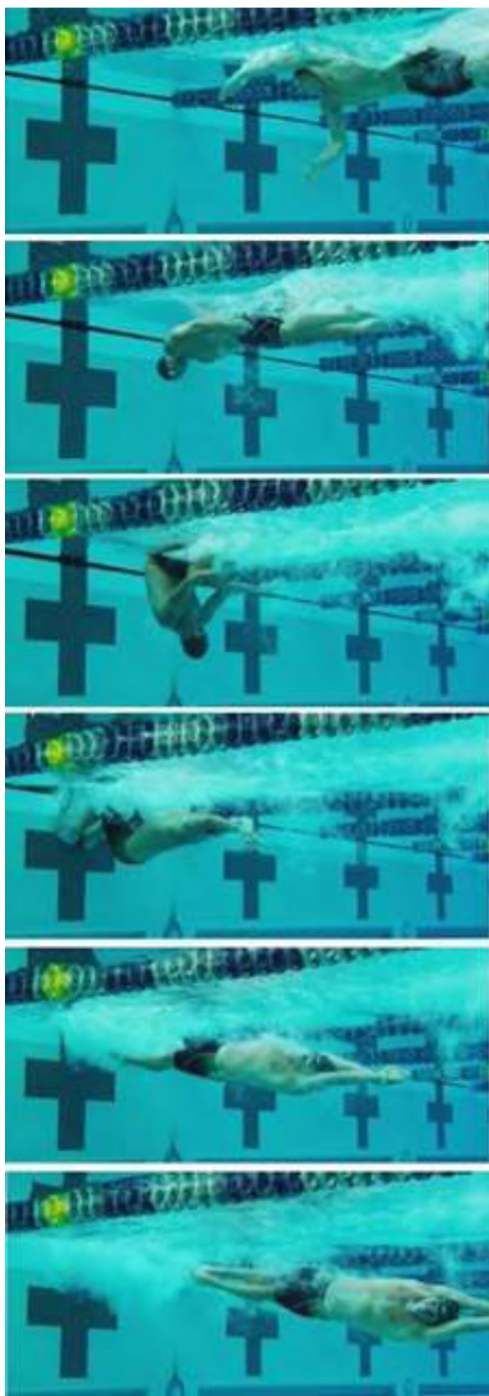
fazasida oldinga qarab harakatlanadi. Suzuvchilar svuga kirish burchagini oshirish uchun bellari ozgina egilgan bo'lishiga qaramay, tekis uchish tufayli suvning bir nuqtasiga kirish deyarli mumkin emas. Suvga tushgandan keyin sirpanish, so'ngra suzishni boshlash fazasi boshlanadi. Atletik startning afzalligi bu

supachaning tekis va egri yuzasida tez depsinish hisoblanadi, uning kamchiligi suvga kirayotganda tananing kamroq suyriligi, shuning uchun u suzish harakati tezligiga tezroq sekinlashadi.

2.1.4. Ko'krakda krol usulida burilish texnikasi

Xuddi start kabi, burilish - tez suzishning juda muhim qismidir. Buni qisqa masofaga suzuvchilar burilish bilan masofa uchun zarur bo'lgan vaqtning taxminan 38% ni sarflashlari bilan isbotlash mumkin (Á. Tóth 1997). Shuning uchun ham burilishlar qanday texnikada amalga oshirilishi juda muhim. Ko'krakda krol usulida burilish deyarli saltoga o'xshaydi. Suzuvchilar ko'krakda krol usulida bunday burilishni ikki xil ko'rinishda bajarishadi: birinchisi burilishdan oldin oxirgi qo'l harakatini bir qo'l bilan, ikkinchisi esa ikki qo'l bilan bajarish. Burilishni quyidagi fazalarga ajratish mumkin: suzib kelish, burilish, depsinish, sirpanish, suzishni boshlash.

Ko'krakda krol usulida tezkor (salto) burilish suzib kelish fazasidan boshlanadi. Suzuvchilar devorga yaqinlashib, ko'zlarini devordan uzmasdan, burilish harakatlarini taxminan devorga 1,7-2 metr yetmasdan boshlashadi. Suzuvchi bir qo'lni son tomonga tortib, o'sha yerda u qo'lini to'xtatadi, shu bilan birga ikkinchi qo'li bilan oxirgi qo'l harakatining suv osti fazasini boshlaydi. So'nggi harakat paytida suzuvchi butterfly usulida oyoq harakatini bajaradi, bu esa sonni suv ustiga ko'tarishga yordam beradi, va tezkor burilish (salto) boshlanadi. U tanani



*27-rasm: Rayan Loxtening erkin
uslubdagi burilish bosqichlarining
bir qator fotosuratlari*

kengligi o'qi bo'ylab aylanishni bosh ko'tarilguncha va qo'llar chizig'iga yetib borguncha davom ettiradi va shu orada oyoqlar devorga qo'yiladi. Suzuvchi devorga oyoqlarini tagi bilan qo'yadi, barmoqlari esa yuqoriga qaratilgan bo'ladi.

Tizza va bel, taxminan 90 daraja burchak ostida bo'ladi. Suzuvchi qo'llari bilan suvni pastga eshish harakatini bajarib yordam beradi. Suzuvchining oyoqlari devorga yetib borishi bilan, darhol depsinish fazasi boshlanadi. Depsingandan so'ng, oyoqlar tizzalarni bukmagan to'g'ri holatda ushlanadi, tana ko'kragi bilan gorizontol holatga kelguncha buriladi, shu vaqtda sirpanish fazasi to suzuvchi tezligi suzish tezligiga pasaymaguncha bajariladi. Sirpanishdan so'ng, suzuvchi oyoq harakatlarini boshlaydi, bu esa tanani suv yuzasiga ko'taradi, keyin suzishni boshlaydi.

2.1.5. Ko'krakda krol usulida finish texnikasi

Suzish usulidan qat'iy nazar, finish har doim judayam tez bajarilishi lozim. Finishni bajarayotganda, suzuvchilar odatda nafaslarini ushlab, qo'l va oyoq harakatlarini yanada kuchliroq bajarish bilan suzishadi. Masofa oxirida ko'krakda krol usulida suzuvchilar nafas olish sonini kamaytiradi, kuchli oyoq harakatlarini bajaradilar va devorga barmoq uchlari bilan tegishadi. Ko'krakda krol usulida qoida suzuvchilarga marra chizig'ida devorga tanasining har qanday qismi bilan tegishiga imkon beradi, lekin ular odatda barmoq uchlari bilan buni amalga oshiradilar. Agar suzuvchi

devorga qo'lini to'liq tekkizish bilan yetib bora olmasa, u cho'zilishni davom ettirishi va finishni tezroq bajarish uchun oyoqlari bilan harakatni to'xtatmasliklari kerak.

2.1.6. Ko'krakda krol usuli qoidalar

1. Erkin usul shuni anglatadiki, suzuvchi har qanday usulda suzishi mumkin, faqat majmual va majmual estafetalarda erkin usul deganda chalqancha krol, brass va butterflylardan tashqari har qanday usul tushuniladi.

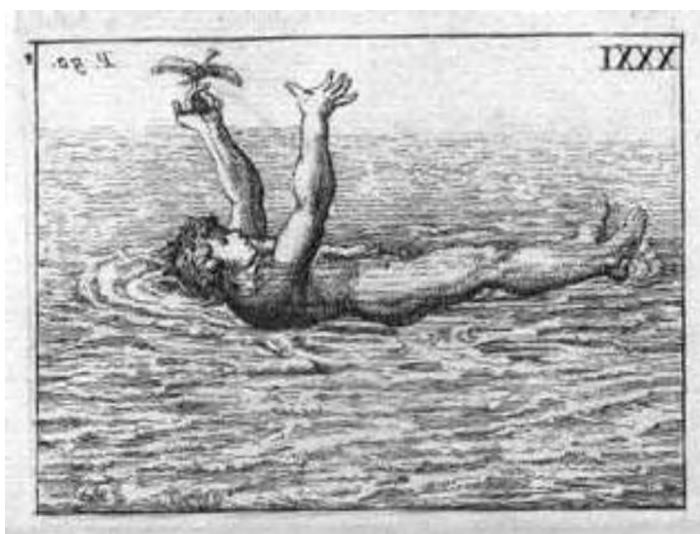
2. Finishda va masofaning har bir bo'lagida suzuvchilar tanasining har qanday qismi bilan devorga tegishi mumkin.

3. Suzuvchilar tanasining har qanday qismi masofani suzib o'tish davomida suv sathidan ko'tarilishi kerak, lekin suzuvchilarning start va burilish paytida to'liq suv ostida qolishiga va har bir burilishdan keyin 15 metrdan oshmaydigan masofaga suzishlariga ruxsat beriladi.

2.2. Chalqancha krol usuli

2.2.1. Chalqancha krol usuli tarixi

Chalqancha suzish qadimgi davrlarda ham ma'lum bo'lgan, deb hisoblanadi, chunki Platon ushbu suzish usulini ikki holatda eslatib o'tgan, ammo u bu haqda yaxshi fikrda bo'lmagan edi, chunki suzuvchi suzayotgan vaqtda o'z yo'nalishini ko'ra olmaydi. Qadimgi shoir Manilius ham astrologik e'tiqod bilan bog'liq holda ushbu usul haqida gapirib o'tgan.



28-rasm: Chalqancha suzish tasviri

Ovid nafaqat chalqancha suzishda ikkala qo'lning bir vaqtdagi harakati haqida yozgan, balki u qo'llarning galma-gal harakatlarini ham aytib o'tgan, qizig'i shundaki bu chalqancha usul texnikasi 1912-yilgi Olimpiada o'yinlariga qadar noma'lum bo'lgan. Germaniyalik

Guts-Mutslar (1798-yil) birinchi bo'lib chalqancha suzish haqida ijobiy gapirishgan va nafas olish texnikasi oson bo'lgani uchun ham suzishni o'rgatishda ushbu usulni birinchi qo'llashni taklif qilishgan. Olimpiada o'yinlari dasturga chalqancha suzish nisbatan ancha erta kiritilgan.

1900-yilda bo'lib o'tgan ikkinchi Olimpiada o'yinlarida chalqancha suzish 200 metrlik masofa dasturiga qo'shilgan va Xoptenberg ushbu masofada g'alabani qo'lga kiritgan. Shuni ta'kidlash kerakki, dastlab chalqancha suzish usulida faqat erkaklar suzishgan, chunki 1847-yilda Londonda birinchi ayollar suzish klubi ayollarning chalqancha usulda suzishi uyatsizlik deb hisoblashgan va bu usul ayollar uchun ta'qiqlab qo'yilgan. Bu qoida butun dunyoda 1924-yilda Parijdagi Olimpiada o'yinlariga qadar kuzatilgan.

1910-yillarga qadar chalqancha suzishda asosan qo'llar harakati bir vaqtda, ya'ni barobar amalga oshirilib, oyoqlarning brass usulidagi kabi harakat bilan davom ettirilgan. 1912-yilda Stokgolmdagi Olimpiada o'yinlarida keskin o'zgarish ro'y bo'lib, u yerda Garri Xebner mutlaqo yangi texnikani qo'llagan holda boshqa barcha raqiblarini mag'lub etdi. Qo'llarning barobar harakati va brass usulidagi kabi oyoq harakati o'rniga u ketma-ket qo'l harakatlari va shuningdek oyoq harakatlarini ham gorizontol holatda ketma-ket bajarib suzgan. Ushbu Hebnerga o'xshash suzish usulini 1950-yillarning oxirlarigacha bo'lgan suzish musobaqalarida ko'rish mumkin, ammo chalqancha suzish bu sanaga qadar yetib bormadi va yangi usuldagi suzuvchilar oldinroq paydo bo'la boshlashdi. Amerikalik Adolf Kiefer 1920-1930-yillarda qo'l harakatlarini suv yuziga juda yaqin qilib qo'llarini orqaga uzatgan holda ishlatishi bilan chalqancha suzishga katta yangilik kiritdi. Shu bilan birga, yana bir muhim yaxshilanish shundan iboratki, amerikalik suzuvchi chalqancha suzganda tana holati huddi o'tirganday holatda suzishdan uzoq foydalanmadi, balki belini suv yuzasiga ko'tarib, gorizontol holatda deyarli butunlay suv yuzasida suzib yurdi.

1950-yillarda yelkalar biroz burilib, qo'l harakatining suv osti fazasi chuqurroq amalga oshirila boshladi va bosh barmoqlar sonlardan uzoqroqda pastga qarab tugatiladigan bo'ldi. Keyingi takomillashtirishni, ya'ni qo'l harakatining suv osti fazasida tirsak bukilgan holatda eshish harakatini bajarishini Gollandiyalik

G.Vielema kiritdi. Tamash Cheshiy rahbarligida va uchta Olimpiadada qatnashgan va 16 ta jahon rekordini o'rnatgan Sharqiy Germaniyalik Roland Metyus hamda Vengriya suzish maktabining chalqancha suzish bo'yicha taniqli vakillari Zoltan Verrasztó va Sandor Vladarlar muhim rivojlanishni amalga oshirdilar.

Qanday bo'lmasin, ketma-ket uchta Olimpiadada (1988, 1992 va 1996-yillarda) 200 metrga chalqancha suzish usulida suzib o'tgan ajoyib suzuvchi Kristina Egerszegi nomini aytib o'tishimiz kerak. U shu darvda beshta Olimpiada oltin medalini, bitta kumush va bitta bronza medalini qo'lga kiritdi, u ikki karra jahon chempioni va bir karra kumush medal sohibi, to'qqiz karra Yevropa chempioni, Yevropaning ikki karra kumush medal sohibi, suzish bo'yicha Shon-sharaf zalining a'zosi va ko'plab xalqaro mukofotlar sohibasi.

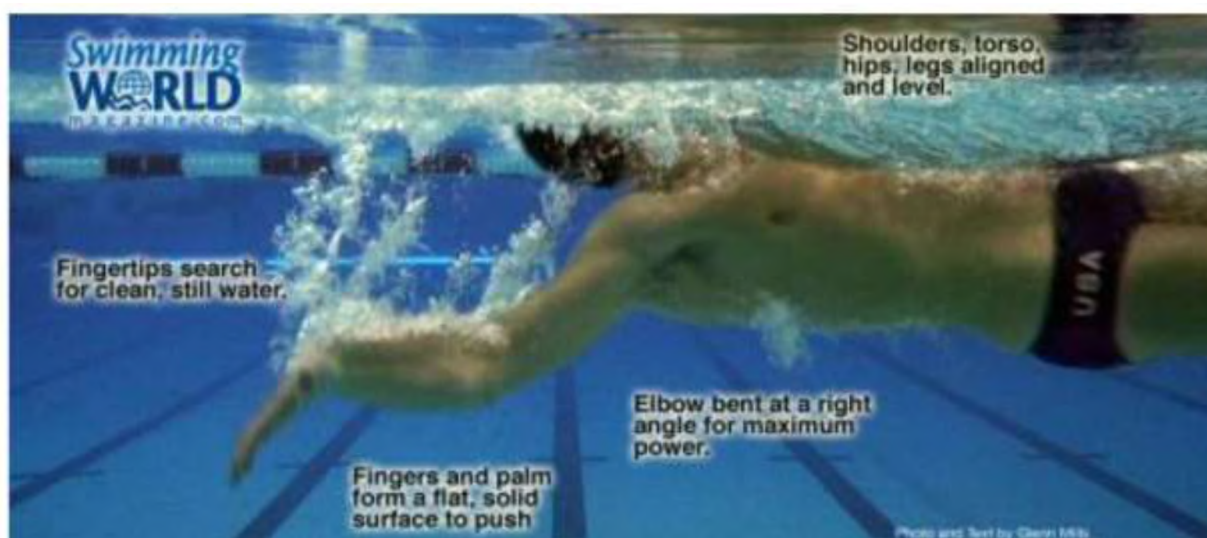
2.2.2. Chalqancha krol usuli texnikasi

Chalqancha suzish - bu bir xil tezlikka erishishga imkon beradigan o'zaro ketma-ket bajariladigan siklik harakatdir. Shunga qaramay, bu sekin suzish usullaridan biridir. Tananing uzunlama o'qi suv yuzasi bilan burchak hosil qiladi. Buning sababi shundaki, yuqoriga tepishni amalga oshirayotganda oyoq harakati suv sathidan ko'tarilmaydi va suv ostida qolishi kerak va bu o'z navbatida suzuvchi umurtqasining to'g'ri tik holatini talab qiladi. Suzish vaqtida bosh ko'tarilib, ko'zlar oyoq tomonga qarab turiladi, suv sathining chizig'i quloq ostidan o'tgan bo'lib, tana esa o'z uzunlik o'qi bo'ylab doimiy ravishda 45 daraja atrofida aylanadi va suzish davomida bosh harakatlanmaydi.

Chalqancha suzishda oyoq harakatlari huddi erkin usuldagi oyoq harakatlariga o'xshaydi, ammo bu yerda tana holatining ozgina ko'tarilganligi sababli oyoqlar kattaroq amplitudada harakat qiladi, ya'ni tizzalar kattaroq darajada egilib ishlaydi. Chalqancha suzishda oyoq harakatlarining ikkita muhim fazasi mavjud: yuqoriga tepish va pastga qarab harakatlanish. Bundan tashqari, yo'nalishni o'zgartiruvchi ba'zi diagonal harakatlar ham kiritilgan, bu esa keskin vaziyatni kompensatsiya qiladi. Oyoqning yuqoriga harakati sonning ko'tarilishi bilan boshlanadi. Tizzalar ozgina egilgan, oyoq uchlari cho'zilib, biroz ichkariga qaragan

bo'ladi. Sonlar yuqoriga qarab harakatlanayotganda, boldr va oyoq kaftlari ozgina kechikish bilan oyoqning yuqoriga qarab harakatlanishini davom ettiradi. Ushbu kechikish "qamchiga o'xshash" tugashga olib keladi. Chalqancha suzishda oyoq harakati erkin usulga qaraganda suvda tana holatini yuqoriroqda ushlashni ta'minlash uchun katta ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, erkin usul suzuvchilardan farqli o'laroq chalqancha usulda suzuvchilar barcha yo'nalishlarda oltita zarbli oyoq harakatini qo'llaydilar. Bu shuni anglatadiki, bitta qo'l harakati uchun oyoqda yuqoriga qarab uchta harakat va pastga qarab uchta harakat bajariladi.

Chalqancha usulda qo'l harakatlari sikli ham ikkita muhim fazaga ega: suv osti va suv usti fazalari. Suv ostida qo'l harakati qo'lning suvga kirishi bilan boshlanadi.



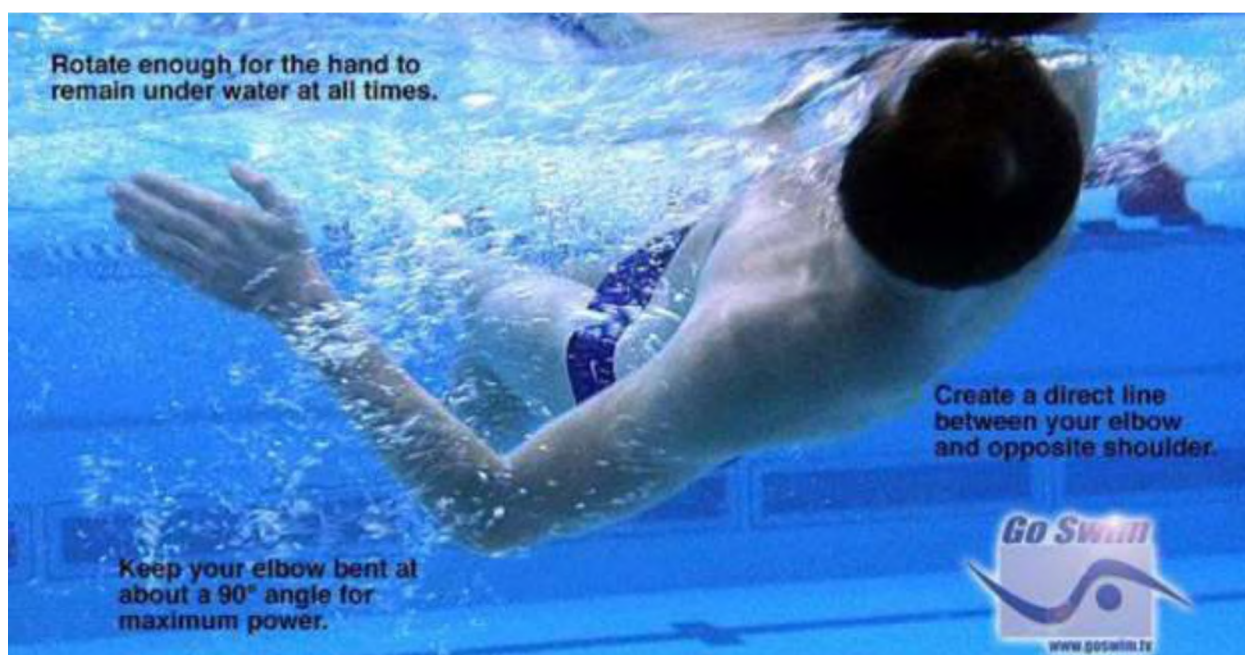
29-rasm: Chalqancha krol usulining qo'l harakatining fazalari.

Qo'l kaftlarini tashqariga qaratib, yelka chizig'i bo'ylab cho'zilib, kichik (jimjiloq) barmoq bilan suvga kiradi. Suvga kirish tartibi: yelka, bilak, qo'l kaftlari. Shu yerdan pastga tortish harakati suvni ushlash bilan boshlanadi boshlanadi, uning oxiri qo'l bilan eshish harakatining fazasi boshlanishidir. Qo'l suvga kirgandan so'ng, doimiy ravishda egilib, pastga va orqaga qarab harakatlanadi, hamda qo'l son tomonga eshib cho'ziladi. Yuqoriga qarab cho'zilish harakatini bajarayotganda qo'l kafti yarim doira ko'rinishida bukilgan bo'lib, bilakning davomi sifatida harakat qiladi. Eng yuqori nuqtada qo'l o'girilib, kaft pastga va orqaga qarab harakat qiladi, tirsak esa asta-sekin cho'ziladi. Eshish harakati yuqorida aytilganday songacha amalga oshiriladi. Suv ostida harakatlantiruvchi faza tugagandan so'ng, kaft son tomon

burilib, ko'tarila boshlaydi va qo'lning suvdan yuqoridagi fazasi boshlanadi. Qo'llarning suvdan yuqoridagi harakati qo'lni suvdan chiqarishdan boshlanadi, so'ngra oldinga ko'tarilib boradi. Qo'l ko'tarilayotganda yelka ham ko'tariladi, bu qo'lni suvga qarshilik ko'rsatmasdan baland ko'tarish imkonini beradi. Bunga tananing har ikki yo'nalishi bo'yicha 45 daraja burilishlari ham yordam beradi. Qo'l kaft ichkariga qaragan holda ko'tariladi, so'ngra yuqoridan olib o'tayotganda kaft kichik barmoq bilan suvga kirishi uchun tashqari tomonga buriladi. Qo'lni oldinga ko'tarishda cho'zilgan qo'lning tezligi barqaror bo'lishi va qo'l yelka kengligida harakat qilishi lozim. Qo'l harakati siklida bir qo'l suvdan ko'tarilib, to suvga kirguncha harakatlanayotgan vaqtda, boshqa qo'l eshish harakatini tugatayotgan bo'ladi. Ya'ni ikkala qo'l bir joyda uchrashmasligi kerak. Qo'l va oyoq harakatlarining to'g'ri koordinatsiyasi, bitta to'liq qo'l sikli jarayonida oltita oyoq harakatini amalga oshirish orqali hosil bo'ladi.

Barcha suzish usullaridan chalqancha usulda nafas olish oson bo'lib tuyuladi, chunki yuz suv sathidan yuqoriroqda bo'ladi, ammo nafas olish va nafas chiqarishni qo'l harakatlariga moslashtirish kerak. Nafas olish bir qo'lning suvdan yuqoridagi fazasidan, to qo'l harakatining suv osti fazasi boshlanguncha, nafas chiqarish esa xuddi shu qo'lning suv osti fazasini tugatguncha amalga oshiriladi.

Hozirgi kunda chalqancha krol usuli suzishga o'rgatishning boshlang'ich



30-rasm: Chalqancha krol usulining qo'l harakati fazalari.

bosqichlarida muvafaqiyatli foydalanilmoqda. Bunga tananing ma'qul tarzda muvozanatli holati hamda havo olish suv sathidan yuqorida amalga oshirilishi va nafas olish sharoitlarining yaxshiligi ancha madad beradi.

Sport ahamiyati. Musobaqalarda medallar quyidagi masofalarda o'ynaladi:

- 50, 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning birinchi etapi;
- 200 va 400 metr ga kompleks suzishning ikkinchi etapi.

2.2.3. Chalqancha krol usulida start texnikasi

Chalqancha suzish usulida startning dastlabki holatida suzuvchi suvda, devor yonida start supachasi dastasini ushlab, oyoqlari suv yuzasi ostida egilgan holatda,



31-rasm: Chalqancha usulda start holati

barmoq uchlari bilan devorga qo'yilgan bo'ladi. Oyoqlar yonma-yon yoki oldinma-ketin bo'lishi mumkin. "Tayyorlan"ning buyrug'iga binoan suzuvchi o'zini devorga tortadi, tirsaklarini bukadi, boshini egib, sonlarini ko'taradi. "Oldinga" belgisi o'chirilganda, devordan deysiniladi. Suzuvchi harakatni bosh va qo'llarni orqaga uzatib boshlaydi. Qo'lni ortga-yuqoriga siltaydi, tanasi ortga-yuqoriga ko'tariladi, oyoqlari bilan kuchli deysinadi. Tana orqaga egilib, qo'llar biroz egilgan holatda bosh ortidan cho'ziladi. Bu holatda suzuvchi uchish fazasini boshlaydi. Tana suv ustidan mahkam egilgan holatda uchadi. Suzuvchi uchdayotganda tanasining suyri holati va qarshiligi ideal bo'lishi kerak. Tana egiriligi qanchalik yuqori bo'lsa, uchishning egri chizig'i shunchalik baland bo'ladi, bu esa suvga chuqurroq kirishga yordam beradi. Suvga kirishda avval qo'llar, so'ngra bosh, yelka, bel va nihoyat oyoqlar kiradi. Oyoqlar suvga kirishi bilan qarshilikni kamaytirish va yo'nalishni o'zgartirish uchun (pastdan yuqoriga va oldinga) bosh ko'tariladi va oyoqlar bilan butterfly usulidagi kabi

depsinish kuchli bajarilishi kerak.

Musobaqa qoidasiga ko'ra, suv ostida oyoqlarni harakatlantirib 15 metrgacha suzishga ruxsat beriladi, shu masofagacha suv yuzasiga ko'tarilib suzish harakatlarini boshlash kerak. Suzish oyoq va bir qo'lning tortish harakati bilan boshlanadi. Suzuvchi suv sathiga ko'tarilguncha burun bilan nafasni chiqarib boradi, so'ngra suv yuziga ko'tarilgach og'izdan nafas olib burundan chiqarib suzishni davom ettiradi.

2.2.4. Chalqancha krol usulida burilish texnikasi



33-rasm: Chalqancha usulda startning uchish fazasi

Chalqancha suzish usulida burilish huddi ko'krakda krol usulidagi burilishga o'xshaydi. Suzuvchi, albatta, chalqancha yotgan holatda devorga suzib keladi. Birinchidan, u devorgacha bo'lgan masofani chamalab oladi, unda suzuvchiga bayroqlar yordam beradi (u bayroqdan kegin taxminan ikki yoki uch marta qo'l harakatini bajaradi). U qo'li cho'zilgan tomondan aylanib ko'kragiga buriladi. Ko'kragiga burilgandan so'ng, u ko'krakda krol usulidagi kabi burilishni amalga oshiradi. Aylanishga oyoqlar bilan delfin harakati yordam beradi, uni qoida bo'yicha depsinish harakatini ko'paytirmasdan bajarish kerak, bu oyoq harakatining vazifasi belni ko'tarishdir. Suzuvchi qo'llari bilan ham burilishga yordam beradi. Ko'kragiga o'girilib, qo'lini sonning yonidagi bosh yoniga tortadi, suv ostida ko'krakda krol usulidagi qo'l harakati amalga oshiradi va burilish paytida qo'llari tanasidan uzoqlashib ketmasligi lozim. Keyin esa u tanasi suyri holatni egallashi uchun qo'lini uzatadi. So'ngra chalqancha yotgan holatda devordan depsinadi. Biroq, depsinishdan keyin u ko'krakda krol usulidagi kabi ko'kragiga o'girilmaydi, ya'ni

chalqancha yotadi va oyoqlari bilan delfin tepishini boshlaydi, keyin esa suzishni o'zini boshlaydi. Oyoq harakati boshlanishi bilan bir vaqtda suzuvchi harakatni bir qo'li bilan boshlaydi va dastlabki holatga kelganda, ikkinchi qo'lning ham harakati boshlanadi. Burilish paytida nafas chiqarish bir tekis burun orqali amalga oshiriladi va suzuvchi suv sathiga yaqinlashganda, nafas chiqarishga og'iz ham qo'shiladi.

2.2.5. Chalqancha krol usulda finish texnikasi

Finishga iloji boricha tezroq yetib borish uchun suzuvchilar mashg'ulotlar davomida qo'l harakatlarini sanab borishadi, shunda suzuvchilar nechta qo'l harakati bilan devorga yetib borishlarini bilishadi. Ular devorgacha qolgan masofani bayroqlar yordamida chamalashlari mumkin. Oxirgi qo'l harakatini devor tomonga tezlashtirgan holatda bajaradi. Bosh va tana bir oz orqaga egilgan bo'ladi. Agar bu qo'l harakati kuchli bajarilgan bo'lsa, unda egilgan holatda suvga kiradigan qo'l, cho'zilgandan so'ng darhol devorga uriladi. Qo'l barmoqlarning uchi bilan devorga suv sathida yoki biroz pastroqda tegishi kerak.

2.2.6. Chalqancha krol usuli qoidalari

1. Start signali berilishdan oldin suzuvchilar suvga tushib, ikkala qo'l bilan start supachasi tutqichlarini ushlab turishadi.

2. Suzuvchi start signalidan so'ng va burilishdan keyin, deysinib masofani chalqancha usulda to'liq suzib o'tishi lozim, DT 6.4-bandda ko'rsatilgan burilishni amalga oshirishdan tashqari. Chalqanchaning normal holati tanani aylanish harakati gorizontaldan 90 gradus ichida bo'lishi mumkin, boshning holati esa muhim emas.

3. Suzuvchi tanasining ba'zi bir qismi masofani suzib o'tish davomida suv sathidan ko'tarilishi kerak. Suzuvchining burilish paytida, finish, start va startdan keyin har bir burilishdan so'ng suv ostida oyoqlarni harakatlantirib 15 metrgacha suzishga ruxsat beriladi, shu masofagacha suv yuzasiga ko'tarilib suzish harakatlarini boshlash kerak.

4. Burilishni amalga oshirayotganda devorga suzuvchi tanasining istalgan qismi bilan tegishiga ruxsat beriladi. Burilish paytida yelkalarni ko'kragiga vertikal

tomon burish mumkin, shundan so'ng burilishni boshlash uchun uzluksiz bir qo'l bilan eshish yoki doimiy bir vaqtning o'zida ikki qo'l bilan eshish harakatini amalga oshirish mumkin. Suzuvchi devordan deysinib ketgandan so'ng chalqancha holatga qaytgan bo'lishi kerak.

5. Suzuvchi masofani suzib o'tgandan so'ng, finishni bajarish uchun devorga chalqancha yotgan holatda tegishi kerak.

2.3. Brass usuli

2.3.1. Brass usuli tarixi

Ushbu usulni eng qadimgi usullardan biri deb hisoblash mumkin. Qadimgi rasmlarda erkin usulni nazarda tutadigan harakatlarni ko'rishimiz mumkin bo'lsa-da, qadimgi mualliflar brass usulini eng muhim suzish usuli deb ta'kidlashadi. Biroq, harakatning murakkabligi tufayli ko'p odamlar buni soddalashtirishga harakat qilishgan. Suzish bo'yicha birinchi qo'llanmada Vinman e'tiborni brass usuliga qaratdi. Uyg'onish davrida suzuvchilar suzishda qurbaqaga o'xshash harakatni afzal ko'rishdi. Ushbu usulni XIX asrda ham afzal ko'rishgan. Dastlabki musobaqalarda deyarli barcha suzuvchilar brass usulida suzishgan. Brass usulida suzish bo'yicha birinchi jahon rekordchilari qatorida Venger ismlarini uchratishimiz mumkin, masalan: Andras Baronyi (1907), Ödön Toldi (1910), Marton Sipos (1922). Dastlabki ikkita Olimpiya o'yinlarida brass usuli musobaqa dasturda bo'lmagan, lekin Sent-Luisdagi III Yozgi Olimpiyada o'yinlarida, keyingi noaniq suzish usuli bilan (shuning uchun erkin usul deyilgan) birga yana ikkita aniqlangan usullar kiritildi: ulardan biri chalqancha suzish 1900 yilda kiritilgan, ikkinchisi esa brass usulida suzish.

Ushbu usul rivojlanish tarixida bir necha bosqichlarini ajratish mumkin. Birinchisi, 1880-yillardan boshlab, pravoslav texnikasi deb ataladigan davr. Ushbu davrda, bugungi ko'z bilan, brass usuli juda ibtidoiy, haqiqiy “qurbaqa harakati”ga o'xshab.

Brass usuli qo'l va oyoqlarning keng va katta amplitudadagi harakatlari bilan bog'liq bo'lgan, shuning uchun ortiqcha kuch va energiya yo'qotilishiga olib

keladigan keraksiz harakatlar juda ko'p edi. XX asrning 20-yillarida ushbu pravoslav usul klassik brass bilan almashtirildi, bu esa oyoq harakatlarida hech qanday o'zgarishlarga olib kelmadi, ammo qo'l harakatining texnik va mexanik jihatlaridan bu juda katta qadam bo'ldi, chunki tortish va eshish fazasida qo'l sonlarigacha cho'zililadigan bo'ldi. Biroq, 30-yillarda oyoq harakati ajoyib tarzda rivojlana boshladi, bu degani, bugungi kundagi brass usulining klassik oyoq harakati - oyoq yuqoriga ko'tarilishi, depsinish sikli, oyoq kaftining 45 daraja holatda bo'lishi. Oyoqlarning kuchli harakati, brass usulining ancha barqaror va tezroq rivojlanishga ko'proq yordam berganligi sababli, novatorlarning e'tibori yana qo'l harakatiga qaratildi. Boshqa suzish usullari - erkin va chalqancha usullar hali ham tezroq ekanligi sababli, suzuvchilar brass usulida harakatlarni tezlashtirish uchun qat'iyat bilan tajriba o'tkazishar edi. Ikkita o'ziga xos texnik yangiliklar paydo bo'ldi, ulardan biri suv osti texnikasi, ikkinchisi esa butterfly texnikasi. Suzuvchilar, shuningdek, nafas olish bilan brass suzishni buzmaydigan bo'lsa, ular tezroq suzish mumkinligini aniqladilar. Nafas olmasdan, ular suv ostida ham suzishlari mumkin bo'lgan.



34-rasm: Pravoslav brass usuli texnikasi

Suv osti texnikasi ham rivojlanib bordi. Qo'l haraktining faol ishini nafaqat suvni ko'kragigacha tortib, balki sonlariga qadar itarish orqali oshirish mumkin edi. Bunga ushbu davrda shakllangan va hozirgi kunda ham suzuvchilar foydalanadigan pastga qarab tortish deyiladi. Keyinchalik bu qoidalarga o'zgartirish kiritildi, bunda endi faqat suv ostida qo'llar bilan bir marta pastga eshishga ruxsat beriladi (start va burilishlardan keyin), so'ngra suzuvchilar suv sathiga chiqishlari kerak. Ungacha musobaqalarda tomoshabinlar suzuvchilarni masofani suzib o'tish vaqtida suv sathiga ko'tarilganini ikki yoki uch marta ko'rishardi, ular suv sathiga faqat nafas olgani ko'tarilishgan, qolgan payt suv ostida suzishgan. 1956-yilda FINA qoidalarni o'zgartirib, ushbu texnikani olib tashladi.

Deyarli o'sha davrlarda boshqa usul ishlab chiqildi. Butterfly usuli - iloji

boricha tezroq suzish uchun qo'llarning tezlanishini qandaydir tarzda o'zgartirish kerak degan fikrdan kelib chiqqan. Suzganda qo'llarni suv ostida oldinga siljitish qiyin bo'lganligi sababli, suzuvchi qo'llarini suv ustidan olib o'tib bajarishi osonroq hisoblanadi. Darhaqiqat, sonlargacha eshish tufayli qo'l harakatining eshish fazasi yanada uzunroq bo'ladi, shuning uchun qo'llar harakati samaraliroq bo'ladi. Novatorlar orasida birinchi bo'lib Amerikalik suzuvchi X. Mayers bo'lgan, u 1933-yilda butterflyning qo'l harakatini birinchi bo'lib qo'llagan. Shundan so'ng ko'plab suzuvchilar ushbu usulni o'zlashtira boshladilar, ammo hamma ham bu usulda uzoq masofalarga suza olishmagan. Shunday qilib, suzishni butterfly usuli bilan boshlab, charchaganida, ko'krakda krol usuliga o'tib suzishgan.

Londonda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlaridan so'ng (1948-yil) Xalqaro suzish federatsiyasi brass usulida ushbu texnikani reglament qilishga qaror qildi va har ikkala usulga ham ruxsat berildi, ammo suzuvchi suzishni qay usulda boshlagan bo'lsa, masofani o'sha usulda oxirgacha boshqa



35-rasm: Eva Novak, brass usuli texnikasi
usulga o'zgartirmay suzib o'tishi kerak. Ushbu butterfly texnikasi nisbatan uzoqroq 1953-yilgacha saqlanib turdi, FINA butterfly usulini brass usulidan ajratishga qaror qilguncha.

Biroq, bu 20 yillik davrda butterflyning qo'l harakati brassning rivojlanishida hal qiluvchi omil bo'ldi. Butterflyning qo'l harakati va brassning oyoq harakati usulini kumulyativ qo'llash natijasida rivojlanayotgan "gibrid" suzishning eng taniqli vakillaridan biri bu Eva Sekeli hisoblanadi, u 1952-yilda Xelsinkida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida 200 metrga brass usulida ushbu "gibrid" texnikani qo'llab oltin medal sohibasi bo'lgan.

1953-yilda qabul qilingan qarordan so'ng, brass usulidan qo'llarni butterflydagi kabi harakati olib tashlandi va brass usuli sezilarli darajada rivojlana boshladi. Keyingi yangilik sekinlashtirilgan nafas olish texnikasini qo'llash bo'ldi. 1960-yilda Rimda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlari, ba'zi suzuvchilar ushbu usulni

sinab ko'rib, boshqalarni ortda qoldirishdi. Bu shunchalik katta o'zgarish bo'ldiki, 1961-yildan boshlab birin-ketin jahon rekordlari yangilana boshladi. Ushbu texnika brass usuli tezligini oshirdi. Texnik yangiligi, birinchi navbatda, nafas olishni qo'l harakatining eshish fazasining boshidan oxiriga, ya'ni tiklanish fazasiga o'tkazilishida namoyon bo'ldi.

1970-yillarda "siljish" deb nomlanuvchi brass usulida sezilarli texnik takomillashtirish joriy etildi. Bunday brassda sirpanish fazasi deyarli butunlay g'oyib bo'ldi, bel esa sezilarli darajada egilib, suzuvchi qo'llari bilan siltash harakatlarini bajaradigan bo'ldi. Shu sababli, texnikani ravon brass deb atashadigan bo'lishdi. Uzatilgan oyoq harakati deyarli suzuvchining tekisligidan chiqib ketmaydi, shuning uchun suvning suzuvchiga nisbatan qarshiligi juda kamaydi.

2.3.2. Brass usuli texnikasi

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

Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

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

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

Bugungi zamonaviy brass usulida endi qo'l va oyoqlarning klassik keng harakatlari yo'q. Harakatlar torayib, suzuvchi suv sathida baland ko'tariladi va qo'llarini suv sathida oldinga uzatib tashlaydi. Brass usulining bir necha zamonaviy texnikasi mavjud. Ulardan biri yassi usul, suzuvchi oldingi gorizontal qarshilikni kamaytirish uchun tanani gorizontal holatda ushlab turadi, beli suv ostiga chuqur

kirmaydi, shuning uchun harakatlanish siklini bajarish uchun kam energiya sarflanadi. Ikkinchisida esa yelkalar suvdan yuqoriga ko'tarilganda, belning egilish tezligi kamroq bo'ladi, chunki tana holati doimo to'lqinlanib o'zgarib turadi, lekin bel suv ostiga chuqurroq kiradi. Mutaxassislar ushbu ikkala texnika yoqlab va qarshi fikrlar berib muzokaralar o'tkazishadi.

Brass bilan bog'liq holda doimiy holat haqida gapira olmaymiz. Tananing holati huddi butterfly usuliga o'xshaydi, tana holati suv sathidan balandga ko'tarilishi tufayli o'zgarib turadi. Tana ko'krigida yotishi kerak, ikkala yelka ham suv sathiga parallel bo'lishi kerak. Burilishlardan tashqari, butun masofani to'lib suzib o'tishda tananing ko'krigidagi holatini o'zgartirish mumkin emas.



36-rasm: Brass usulida qo'l harakatining suv yuzasi oldinga cho'zish fazasi

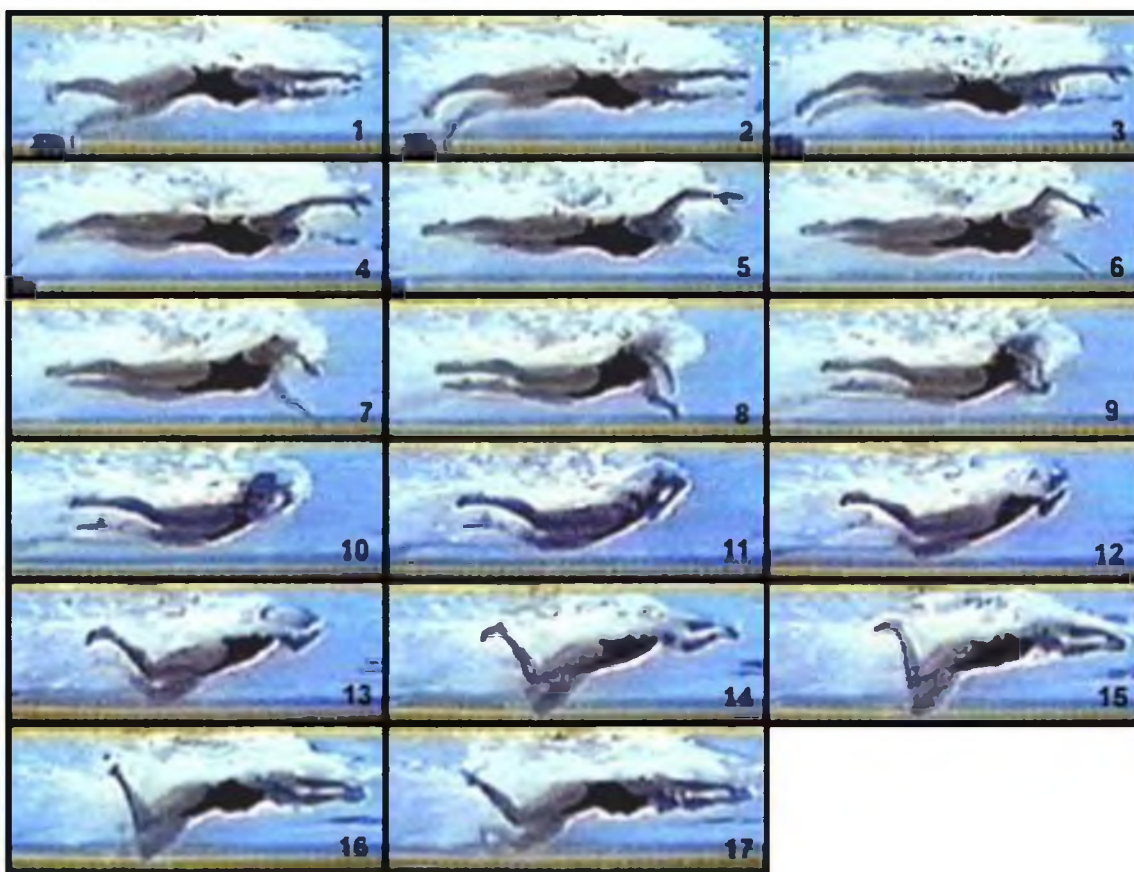
Brass usulining oyoq harakatini bir necha bosqichlarga bo'lish mumkin. Bu passiv oyoq tortishi va faol depsinish harakatlaridan iborat. Oyoqning passiv tortilishi oyoqlarni yuqoriga tortishdan boshlanadi. Oyoqlar bo'shashgan bo'lib, oyoq barmoqlari bel chizig'i bo'ylab (suyri holatini saqlash uchun ular bu chiziqdan chiqib ketishi kerak emas) pastga qarab harakatlanadi. Keyin tizzalar bir-biridan uzoqlasha boshlaydi, ammo suyri holatda qolish uchun ular yelka kengligi chizig'i oralig'ida qoladi. Orqaga depsinishning birinchi qismi passiv bo'ladi, oyoq uchlari tashqi tomonga burilib, tashqariga va pastga qarab harakatlanadi, bel esa uzluksiz egiladi. Ushbu daraja to'lqin usulining (30-35 daraja) yoki yassi usulning (60-90 daraja) qo'llanilishiga bog'liq. Passiv harakatning oxirida oyoqlar dinamik ravishda tashqi tomonga buriladi. Shu vaqtda oyoqlar suvni ushlaydigan holatga o'tadi. Shu yerda oyoqlarning harakatlantiruvchi fazasi boshlanadi. Orqaga depsinishning harakatlantiruvchi fazasi oyoqlarning pastga va tashqariga qarab harakatlanishidan boshlanadi, so'ngra oyoqlar biroz pastga qarab tezligi oshib boruvchi aylana harakat bilan yopiladi. Bu, bir vaqtning o'zida oyoqlar to'liq uzatilguncha va oyoq uchlari bir-biriga qarab burilib kengayguncha davom etadi. Suzuvchi oyoqlarning faol

fazasidan so'ng, oyoqlari suyri holatni egallashi uchun ko'taradi. Oyoqlarni ko'tarish tana chizig'ida bo'ylab tugaydi va bu harakat qisqa sirpanish bilan davom etadi. Brass usulida suzishda emaklash, oyoqlarning qaychiga o'xshash va butterfly usulidagi kabi oyoq harakatlarini bajarish qat'iyan taqiqlanadi. Oyoqlar suv sathiga chiqishiga ruxsat beriladi, ammo butterfly usulidagi kabi oyoq harakatini bajarish mumkin emas.

Brass usulida suzishda qo'l harakatini amalga oshirish qoidalar bilan belgilangan. Ularga muvofiq, qo'llarni bir vaqtning o'zida suv sathidan pastda yoki yuqorida ko'krakdan oldinga uzatish kerak. Finishdan oldingi so'nggi qo'l harakatidan boshqa hamma vaqt tirsaklar suv ostida bo'lishi kerak. Qo'llarning dastlabki holatga qaytishi suv sathida yoki suv ostida amalga oshirish mumkin. Start va burilishlardan keyin qo'llarning birinchi harakatlaridan tashqari, hamma vaqt qo'llarni bel chizig'idan chiqmagan holda harakatlantirish kerak bo'ladi. Brass usulida suzishda qo'l harakati, xuddi oyoq harakati singari, faol va passiv fazalardan iborat bo'ladi. Qo'l harakati passiv tashqariga tortish harakati bilan boshlanadi. Qo'l kaftlari bilan pastga va tashqariga qaragan holda suvni ushlash holatiga kelguncha pastga va tashqariga qarab harakatlanadi. Keyin qo'l harakati siklining harakatlantiruvchi fazasi boshlanadi,



37-rasm: Brass usulida qo'l harakati texnikasi



38-rasm: Brass usuli texnikasi fazalari

bunda qo'llar ichkariga qarab tortish harakatini bajaradi. Qo'llar yarim dumaloq shaklida orqaga, so'ngra pastga va ichkariga tortishni amalga oshiradi. Qo'l kaftlarning orqa qismi, bilaklar va tirsaklar yana birlashadi va qo'lning yuqori qismi tanaga yaqinlashadi. Qo'lni ichkariga tortishning so'nggi fazasida qo'llar oldinga harakatlanadi. Qo'llarning oldinga harakatlanish bosqichida qo'llar bir-biriga qarab ichkariga buriladi, qo'llar yuqoriga va oldinga harakatlanadi. Suzuvchi qo'llarini dinamik ravishda ko'kragi va iyagi ostidan o'tkazib, qo'llari to'liq cho'zilguncha oldinga uzatadi. Qo'llarning har bir harakati bir vaqtning o'zida gorizontallikda hech qanday o'zgaruvchan harakatlarsiz amalga oshirilishi kerak.

Energiya sarfini tejashda eng samarali usul bo'lib, brassda eng muhim element qo'l va oyoq harakatlarining to'g'ri koordinatsiyasi hisoblanadi. Agar tezlik doimiy bo'lsa, bunga erishsa bo'ladi, agar harakatlantiruvchi kuch doimiy bo'lsa, ya'ni qo'l va oyoqning harakatlantiruvchi kuchlari navbatma-navbat "ustma-ust" bo'lishi tezlikni barqarorligini ta'minlaydi, bu bilan energiyaning eng ko'p tejalishiga erishish mumkin. Qo'l va oyoq harakatlarining bajarilish tartibi har xil bo'ladi,

davomiy, sekin va usma-ust deb ajratsa bo'ladi. Davomiy shuni anglatadiki, qo'l harakati oyoq harakati tugagandan so'ng darhol boshlanadi. Sekin texnikada suzuvchi oyoq va qo'l sikllari o'rtasida bir oz pauza bo'ladi, usma-ust texnikasida esa qo'l harakati oyoq siklining harakatlantiruvchi fazasi oxirida boshlanadi. Oxirgisi eng samarali hisoblanadi, chunki bu texnika bilan minimal tezlikni yo'qotish, bir tekis va barqaror tezlikni ta'minlash mumkin. Bu texnikani mukammal bilish bilan ham brass usulida suzish vaqtida bir tekis tezlikni ta'minlab bo'lmaydi. Buning sababi, harakatlantirish kuchining taxminan 70% oyoq harakatidan kelib chiqadi. Ushbu nomutanosiblik tufayli, oyoqning harakati siklida tana tezligi oshadi, qo'l harakatida esa tezlik, oyoq harakati davomida erishilgan tezlikning beshdan biriga kamayadi.

Brass usulida nafas olish - suzish usullari orasida eng oson nafas olishlardan biri hisoblanadi. Nafas olish texnikasi brass usulining qo'l harakati bilan bog'liq. Qo'llarning tortish fazasi oxirida bosh ko'tariladi, og'iz suv sathidan yuqoriroq bo'lganda, nafas olinadi. Nafas olgandan so'ng, tana suyri holatni saqlab qolishi uchun suzuvchi boshini oldinga, ya'ni qo'llar orasiga tushiradi. Musobaqa qoidasiga muvofiq brass usulida suzishda suzuvchi har bir qo'l harakatida nafas olishi kerak.

2.3.3. Brass usulida start texnikasi

Bugungi kunda ko'pchilik jahon darajasidagi suzuvchilar klassik startdan foydalanishadi. Brass usulda start texnikasi suvga kirguncha yuqorida aytilganidek. Suv sathiga chiqshdan oldin, suv ostida



39-rasm: Brass usulida start texnikasi

tortish va eshish harakatlarini amalga oshirishi uchun suvga kirish tikroq bo'ladi.

Sirpanish fazasidan so'ng suzish qo'l harakati bilan boshlanadi. Qo'llar yarim aylanaga o'xshash bo'lib pastga va tashqariga qarab eshishni amalga oshiradi, so'ngra tanani yo'nalishi bo'yicha burilishga o'tish uchun harakat qiladi va pastga qarab yelka kamari chizig'igacha tortishni amalga oshiradi va bu harakat songacha boradi. Yuqoriga qaragan qo'l kaftlari suvni eshish bilan suzuvchiga suv ostidagi tananing ideal holatini saqlashda yordam beradi. Bunga ozgina tananing orqa qismining to'g'riligi va boshning ozgina egilgani yordam beradi. Pastga eshish juda samarali harakatlantiruvchi kuchga ega. Tortishning birinchi qismida tizzalar bukilgan bo'ladi, tortishishning itarish fazasida suzuvchi pastga kuchli depsinishni amalga oshiradi. Suvga kirgandan so'ng oyoqlar bilan faqat bir marta delfin depsinishga ruxsat beriladi. Oyoqlarning ushbu kuchli zarbasidan suzuvchi yuqoriga qarab tezlik oladi va suv yuzasiga yaqinlashadi. Qo'llari bilan tortish harakatini amalga oshirgandan so'ng, suzuvchi qo'llarini tanasi ostidan oldinga uzatadi, bunda tirsaklari egilgan va kam qarshilik ko'rsatadigan holatda bo'ladi. Qo'llarni oldinga uzatish, oyoq harakatining passiv tortish fazasiga to'g'ri keladi. Qo'llar oldinga cho'zib uzatilgandan so'ng, oyoqlar suvni ushlash holatidan depsinish harakatini boshlaydi. Bosh ozgina ko'tarilib, tana suv sathiga yaqinlashadi. Oyoqlar bilan depsinish harakati tugashidan oldin bosh suv sathidan ko'tariladi, so'ngra suzuvchi suzishni boshlaydi.

2.3.4. Brass usulida burilish texnikasi

Butterfly va brass usullarida burilish deyarli bir xil, faqat devordan depsinish va undan keyin keladigan harakat fazalaridan tashqari. Suzuvchi bir vaqtning o'zida ikki qo'li bilan devorga tegadi va burilishni boshlaydi. Burilish ideal bo'lishi uchun, suzuvchi qo'llari devorga yaqinlashgan vaqtda oldinga uzatilgan bo'lishi kerak. Buni hatto professional suzuvchilar ham har doim amalga oshira olishmaydi. Shu sababli, suzuvchi oyoqlari bilan juda kuchli depsinishni bajarishi, so'ngra devordan uzoqroq bo'lsa, suv ostida cho'zilishi kerak bo'ladi. Yana bir variant - devorga masofani kamaytirish uchun qo'l bilan to'liq bo'lmagan eshish harakatini amalga oshirish.

Musobaqa qoidalariga binoan devorga ikkala qo'l bilan barobar va bir vaqtning o'zida tegish kerak. Suzuvchi devorga tekkandan keyin uni bir qo'li bilan qo'yib yuboradi va tezlik bilan teskari yo'nalishda siltaydi. Shu bilan birga, u devordagi qo'lini bukib, beli va oyoqlarini devorga tortib, boshini suvdan ko'taradi. Suzuvchi tananing gorizontaal o'qi bo'ylab burilishni amalga oshiradi. Keyin u devordagi qo'lini oldinga tashlaydi va shu bilan birga bosh yana suv ostiga kiradi va tana suzish uchun to'g'ri yo'nalishda buriladi. Suzuvchi suv ostiga kiradi, oyoqlari devorda turadi, so'ngra burilishning keyingi fazalari boshlanadi: depsinish, sirpanish va suzish harakatlarini boshlash. Suzuvchi suv ostida yonbosh holatda devordan depsinishga tayyorlanadi, bunda qo'llari oldinga cho'zilgan holatda bo'ladi va suzuvchi devordan depsinadi, so'ng ko'kragiga burilib, pastga qarab oyoqlari bilan kuchli zarbani (delfin zarbasi) bajaradi. Brass usulida suzuvchilar qo'l bilan tortishni amalga oshirish uchun oyoqlari bilan pastga zarbni biroz chuqurroq bajarishlari kerak. Sirpanishdan so'ng, suzish harakatlari boshlanadi.

2.3.5. Brass usulida finish texnikasi

Ushbu suzish usulida finish ikki qo'lning barobar va bir vaqtda devorga tegishi bilan amalga oshiriladi. Suzuvchining tanasini tezlashtirish uchun finishdagi so'nggi oyoq zarbasi juda kuchli bo'lishi kerak. Qo'llar suv sathining yuqorisida (yoki pastida) finish chizig'i ustiga tashlanadi. Agar suzuvchi so'ngi harakati bilan devorga yaqinlashmagan bo'lsa, u to' devorga tegmaguncha tananing cho'zilgan holatni buzmaslikni davom ettirishi kerak.

2.3.6. Brass usuli qoidalari

1. Start va har bir burilishdan so'ng, suzuvchi suv ostida qo'llari bilan oyoqlari tomonga bir marta to'liq eshish harakatini amalga oshirishi mumkin. Birinchi qo'l harakati paytida, oyoqlari bilan bir marta delfin zarbasi bajarishga ruxsat beriladi, so'ngra brass usuli oyoq zarbasi bajariladi. Birinchi qo'l harakati qo'l kaftlarni tashqariga ochish bilan boshlanadi.

2. Start va har bir burilishdan keyin suzuvchuning tana holati ko'krakda

bo'lishi kerak. Istalgan vaqtda chalqancha holatga o'girilish ta'qiqlanadi. Masofani suzib o'tishning boshidan oxirigacha harakatlar sikli quyidagi tartibda bo'lishi kerak: bitta qo'l harakati, bitta nafas olish va bitta oyoq harakatidan iborat bo'lishi kerak. Qo'llarning barcha harakatlari bir vaqtning o'zida va bir xil gorizontal tekislikda ketma-ket harakat qilmasdan amalga oshirilishi lozim. Qo'l harakatlari orasidagi pauza qoidalarini buzishga kirmaydi.

3. Qo'llar ko'kragi oldidan, suv ostidan yoki suv ustidan oldinga uzatilishi kerak. Tirsaklar suv ostida bo'lishi kerak, faqat burilish va finishdan oldin so'nggi eshish harakatidan tashqari. Qo'llarning oldinga uzatilganda suv yuzasi yoki ostida bo'lishi kerak. Qo'llar tananing bel qismidan orqaga o'tib ketishi mumkin emas, faqat start va har bir burilishdan keyingi birinchi qo'l harakatidan tashqari.

4. Har bir to'liq sikl harakat jarayonida suzuvchining boshi suv sathidan ko'tarilishi kerak. Boshning suv sathidan ko'tarilishi, qo'llar ikkinchi zarbasining eng keng qismida ichkariga burilishidan oldin bo'lishi kerak. Oyoqlarning barcha harakatlari bir vaqtning o'zida va bir xil gorizontal tekislikda o'zgaruvchan harakatlarsiz amalga oshirilishi lozim.

5. Oyoqlar depsinish paytida tashqariga burilgan bo'lishi kerak. DT 7.1 bandida ko'rsatilgandan tashqari, emaklash, oyoqlarning qaychiga o'xshash va butterfly usulidagi kabi oyoq harakatlarini bajarish qat'iyan taqiqlanadi. Oyoqlar suv sathiga chiqishiga ruxsat beriladi, ammo butterfly usulidagi kabi oyoq harakatini bajarish mumkin emas.

6. Har bir burilish va finishda devorga teginish ikki qo'l bilan bir vaqtning o'zida suv sathidan yuqorida yoki pastda amalga oshirilishi kerak.

2.4. Butterfly usuli

2.4.1. Butterfly usuli tarixi

Butterfly - suzishning eng yosh uslublaridan biridir. Butterfly usulining qo'l harakati 1933-yilda Amerikalik X. Mayers tomonidan takomillashtirilgan, ammo o'sha paytda u hali ham oyoq bilan brass usulida suzishni qo'llagan. Shunday qilib, u brass usulining bir turi sifatida ishlab chiqilgan. Bu brass usulining rivojlanish

imkoniyatlari ilmiy usullar yordamida o'rganila boshlanguncha davom etgan. 1928-yilda Ayova universiteti murabbiysi Devid Armbruster o'zining suzish bo'yicha brass usulida suzuvchilarining suv osti rasmlarini oldi va ularni tahlil qilib, brass



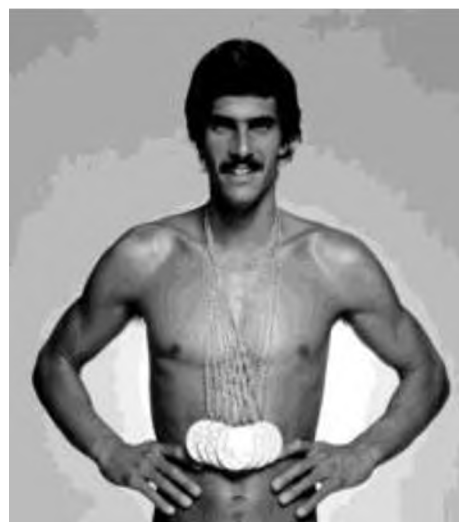
40-rasm: Mark Spitz, butterfly usuli

usulida suzish bilan bog'liq eng katta muammoni, ya'ni suzuvchi qo'llarini oldinga ko'targanda, tezlikni sezilarli darajada pasayishini aniqladi. U qandaydir tarzda qo'llarini suvdan yuqoriga ko'tarishlarini taklif qildi. Armbrusterning suzuvchilaridan biri Jek Sieg ham tajriba qilishni boshladi (1935) va u lastga o'xshagan suzgich bilan oyoqlarini harakatga keltirdi. Armbruster va Sieg ushbu ikkita texnikani birlashtirishlari natijasida butterfly usulining oyoq harakati vujudga keldi. Ushbu texnikadan foydalangan holda Sieg 100 metrni 1:00.2 soniyada suzishga muvaffaq bo'ldi. Yangi usul an'anaviy brassdan ancha tezligini isbotlaganiga qaramay, bugungi kunda delfin zarbasi deb ataladigan "baliq dumi" tartibsiz bo'lgan, shuning uchun FINA 1952 yilgacha ushbu usuldan foydalanishga ruxsat bermadi.

Brass usuli bilan suzish tezligini oshirish maqsadida 30-yillar o'rtalarida ba'zi bir sportchilar qo'llarini suv ustidan olib o'ta boshladilar. Shunday tarzda suzishning yangi turi butterfly ("butterfly" – ingiz tilida - kapalak) vujudga keldi. Shu yillarda suzishning butterfly usulining yangi tezkor texnikasi – delfin tasdiq topdi. Bunda suzuvchi oyoqlar bilan brass harakatlarni bajarish o'rniga butun gavdasi va oyoqlari bilan to'liqsimon harakatlarni bajaradi. Ilk bor bunday texnikani hamda butterfly uchun rekord tezlikni 1935-yilda Amerikalik D.Zig namoyish qildi. 1953-yil Vengriyalik suzuvchi D.Tumpek ilk bor delfin suzish texnikasidan foydalanib jahon rekordini o'rnatdi. O'sha davrdan boshlab butterfly usulida suzishda start oluvchi sportchilar uning tezkor ko'rinishi – delfindan foydalanadigan bo'ldilar.

Butterfly usuli qo'l zarbasi bilan tajriba o'tkazgan birinchi Vengerlar 1935-yilda Chik Ferens va Sandor Barokkiylar. Delfin zarbasi Yevropada birinchi marta 1948-yilda Venger suzuvchisi Zsolt Feyer tomonidan ishlatilgan, shuning uchun u

muntazam ravishda musobaqalardan chetlashtirilgan. Avval aytib o'tganimizdek, Xalqaro suzish federatsiyasi 1952-yilda ushbu suzish usullarini ikkiga ajratib, ularga 1953-yildan buyon to'rtinchi suzish usuli deb belgilagan. Biz uchun eng qiziqarli texnik yangiliklar, batafsil ma'lumot bermasdan, ikki marta sodir bo'lgan. Birinchisini 1950-yillarning o'rtalaridan ko'rish mumkin va bu Venger Dyörgi Tumpek nomi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. U



41-rasm: Mark Spitz, to'qqiz karra Olimpia chempioni

Butterflyni butun vujudi bilan bajardi, bungacha delfin harakatni faqat oyoqlar bilan bajarilar edi. 1970-yillarning eng yaxshi Butterfly suzuvchisi to'qqiz karra Olimpiada chempioni Mark Spits bo'lib, u o'zining 1965-1972-yillardagi to'qqizta Olimpiada oltin medallari bilan birga kumush va bronza medallarini yig'ib, 33 ta jahon rekordini o'rnatgan. 1972-yilda Myunxenda u 7 ta oltin medalni qo'lga kiritdi (100 metrga erkin usulda, 200 metrga erkin usulda, 100 metrga butterfly usulda, 200 metrga butterfly usulda, 4x100 metrga erkin usulda estafeta, 4x200 metrga erkin usulda va 4x100 metrga majmualiy estafeta). Professionallar uzoq vaqt bu yozuv hech qachon hech kim tomonidan mag'lub qilinmaydi deb o'ylashgan edi. Ammo Felps bunga erishdi.

Shundan so'ng, 1990-yillarda butterflylar texnikasida quyidagi keskin o'zgarishlar kuzatilgan, suzuvchilar boshlarini suvdan chiqarib, nafas olish uchun ko'krakda krol usulidagi kabi yon tomonga burishgan. Biroq, ushbu texnik yangilik soniyaning atigi o'ndan bir qismini tezlashtirishga yordam berdi, shuning uchun bu, albatta, avvalgi innovatsiyalar kabi ixtirochilar uchun muhim yangilik bo'lmadi.

2.4.2. Butterfly usuli texnikasi

Butterfly – suzish tezligi bo'yicha ko'krakda krol suzish usulidan keyin 2-o'rinda turuvchi suzish usulidir. Butterflyning o'ziga xos xususiyati oyoqlar va gavdaning tinimsiz, huddi delfinlar dumi harakati kabi, to'liqsimon

harakatlanishidir. Oyoq kaftlari bilan pastka qaratib ikki marotaba to'liq urishlari qo'llar harakatining bitta to'liq sikliga to'g'ri keladi. Musobaqalar qoidalariga muvofiq qo'llar va oyoqlarning harakatlari bir vaqtda va simmetrik bo'lishi zarur.

Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

- 50, 100 va 200 metr;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning uchinchi etapi;
- 200 va 400 metr majmuali suzishning birinchi etapi;
- Oyoqlarni delfinsimon harakatlari suv ostida suzishda foydalaniladi.



42-rasm: Butterfly usulida qo'l harakati fazasi

Brass suzish usulida bo'lgani kabi, butterfly usulida ham doimiy holat haqida gapira olmaymiz. Tana holati to'lqinga o'xshab o'zgarib turadi. Qarshilikni kamaytirish uchun, butterflyning eng yaxshi dinamik fazasida tana gorizontal holatda bo'lishi kerak. Tana - start va

burilishlarning birinchi qo'l urishidan boshlab - har doim qorin qismida, yelkalar suv yuzasi bilan parallel bo'lishi kerak.

Butterfly usulining oyoq harakati ko'p jihatdan ko'krakda krol usuliga o'xshaydi, ammo bu yerda ikkala oyoq bir vaqtning o'zida qamchiga o'xshash zarbani bajaradi. Oyoq harakati, tovon va boldrning yuqoriga va pastga harakatlanishi bir vaqtning o'zida vertikal tekislikda sodir bo'ladi. Oyoqlar bir tekislikda bo'lishi shart emas, lekin o'zgaruvchan harakatlar taqiqlanadi. Oyoq harakati ikki fazada bajariladi, birinchisi pastga tepish, ikkinchisi yuqoriga ko'tarish. Pastga tepish fazasida oyoq harakati, ko'krakda krol usulida bo'lgani kabi, tos-sonni pastga tushirish bilan boshlanadi, so'ngra tizaa, boldr va tovon oyoq harakatlari boshlanadi. Oyoqlari bir oz ichkariga burilgan bo'ladi. Oyoq, tovonlarning harakatlarini biroz kechikishi bilan kuzatib boradi. So'ngra, oyoqlarni silkitib, qamchiga o'xshagan zarba bilan harakat tugaydi. Oyoq urishining ushbu fazasi

harakatlantiruvchi kuchdir. Yuqoriga qarab harakatlanish mahkam son va to'g'ri oyoq-qo'llar bilan amalga oshiriladi (bu bosqichda tizzalar bukilmaslgi kerak). Oyoqlar belgacha ko'tariladi.

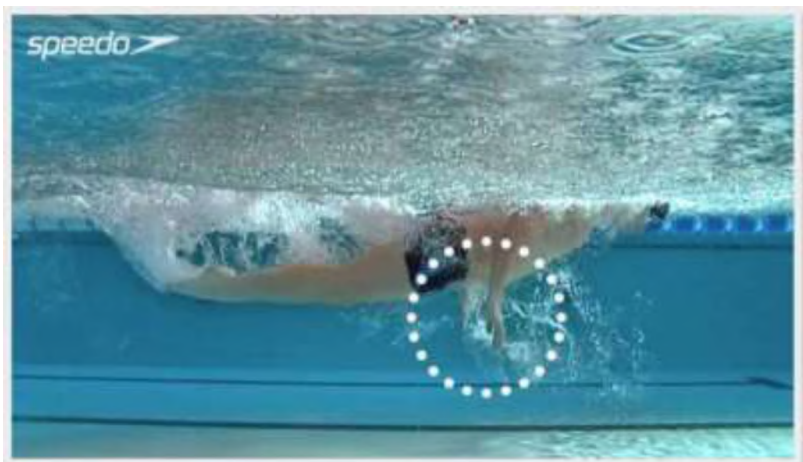
Qo'l harakati - ko'krakda krol usulnikiga juda o'xshashligiga ko'pchilik e'tibor bermaydi, farqi shundaki, qo'llar suv ustida oldinga cho'zishda va suv ostida eshish vaqtida ikkalasi bir vaqtning o'zida bir xil harakatlanadi. Qo'l siklini ikkita



43-rasm: Butterfly usuli (birinchi zarba ya'kuni va eshishni boshlash fazasi)

asosiy davrga bo'lish mumkin, birinchisi suv ustidagi, ikkinchisi esa suv ostidagi faza. Butterflyning qo'l harakati, qo'l suvga kirganda boshlanadi. Qo'llar yelkalar kengligida bir oz egilgan, kaftlari tashqi tomonga qarab, bosh barmoq tomondan suvga kiradi. Buning ortidan suvni ushlaganday pastga qarab tortish harakati kuzatiladi. Tortishni bajarayotganda tirsaklar biroz egilib, qo'llar suvga qarshilik qiladi, so'ngra harakatning ichkariga qarab tortish qismi boshlanadi. Qo'llar yarim doira bo'ylab pastga va ichkariga tortiladi. Tirsaklar asta-sekin egilib, qo'llar ko'krak qafasi ostida bir-biriga yaqinlashadi, faza oxirida kaftlar orqaga qaraydi. Shu vaqtdan boshlab, suzuvchi qo'llar cho'zilgan paytda yuqoriga va orqaga itaradi, bu itarish fazasi deyiladi. Qo'lning suv ostida eshish paytida qo'llarning tezligi har xil bosqichlarda va umuman doimiy ravishda oshib boradi. Qo'lning suv ostida harakati qo'llarning bo'shashishi va dastlabki holatiga ko'tarilishi bilan davom etadi. Qo'llar tekis, kaftlar sonlarga qaragan bo'ladi. Yelkalarning va tirsaklarning ko'tarilishi, qo'llar suvdan chiqqandan va tirsaklar biroz egilgan holatda oldinga tashlangandan

keyin boshlanadi. Qo'llarni oldinga tashlasah harakatining so'nggi fazasida qo'llar tashqi tomonga burilgan bo'lib, suvga kirishga tayyorlanadi.



44-rasm: Eshish va nafas olish fazasining boshlanishi

Butterfly usulida suzish uchun qo'l va oyoq bilan harakatlarning to'g'ri ketma-ketligi juda muhimdir. Ushbu usulda qo'llar harakatining bir sikl jarayonida ikkita oyoq sikli bajarilishi kerak. Birinchi pastga tushadigan oyoq

zarbasi, suzuvchining qo'li suvga kirib, tashqi tortishni bajarayotganda amalga oshiriladi. Ikkinchi oyoq zarbasi, qo'llarni tortish fazasida bo'lgan vaqtga belgilanishi kerak. Ikkinchi depsinish tortish fazasining oxirgi uchdan birida pastga qarab boshlanadi. Birinchi zarba kuchliroq bo'ladi va odatda uzoqroq davom etadi, uning vazifasi oldinga siljish va tana holatini saqlab turishdir. Ikkinchi zarba qo'lni bo'shatish bosqichida sodir bo'ladi, uning ahamiyati sonlarning cho'kishiga yo'l qo'ymaslikdir. Klassik butterfly suzuvchilar uchun ikkita zarbaning kuchi o'rtasida sezilarli farq yo'q. Butterfly bilan nafas olish qo'llarning so'nggi bosqichi (itarish) tugashi va bo'shashishning birinchi bosqichi bilan bog'liq. Nafas chiqarish qo'llarning suvga kirishidan itarish fazasining birinchi qismigacha amalga oshiriladi.

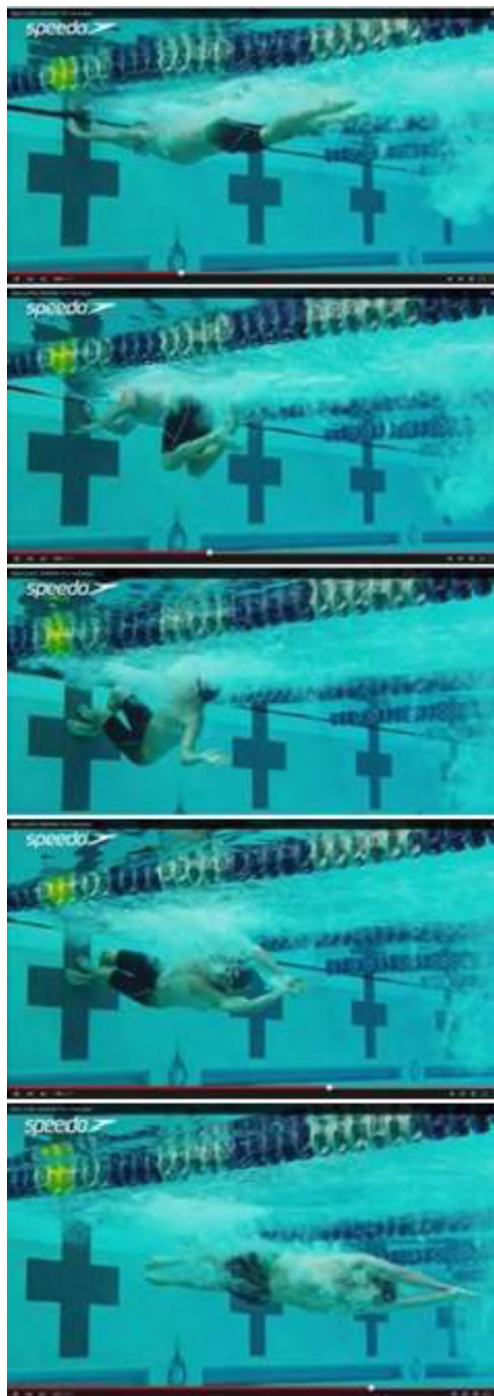
2.4.3. Butterfly usulida start texnikasi

Butterflyning startni bajarish start supachasidan amalga oshiriladi. Texnikaning asosiy bosqichlari: dastlabki holat, tortilish, boshlang'ich nuqtadan depsinish, parvoz, suvga kirish, sirpanish va suzish harakatini boshlash. Suzuvchi tanasining tezligi sekinlasha boshlangandan so'ng, oyoqlar bilan depsinishni boshlash kerak. Suzuvchi suv yuzasiga yaqinlashganda va boshi suv yuzasidan chiqayotganda birinchi qo'l harakatlarini boshlaydi. Suzuvchi tezlikni yo'qotmasligi

va suv yuziga ko'tarilishi uchun qo'l harakati juda kuchli bo'lishi kerak. Yuzaga chiqqandan so'ng erishilgan tezlikni nafas olish bilan yo'qotmaslik kerak. Eng samador nafas olish - ikkinchi qo'l zarbasidam so'ng nafas olish hisoblanadi.

2.4.4. Butterfly usulida burilish texnikasi

Butterfly va brass usullari ko'p tomonlama umumiy xususiyatlarga ega, xususan burilishni bajarishda ham. Asosiy farqlarni suzish, depsinish chuqurligi va



45-rasm: Butterfly usulida burilish texnikasi

suzish harakatlarida ko'rish mumkin. Burilish suzib kelib devorga yaqinlashishdan boshlanadi. Yetib borgandan keyin, tezlikni oshirish uchun oxirgi oyoq bilan depsinish katta kuch bilan bajarilishi kerak. Bu burilish tezligi va devordan tezroq depsinib ketishga yordam beradi. Suzuvchi qo'lning so'nggi zarbasini oldindan rejalashtirishi kerak, shunda cho'zilishning oxirgi fazasida u suv sathidan yuqorida yoki pastda bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan devorga etib borishi mumkin. Suzuvchi devorga tegib, bir qo'lini devordan oladi va uni katta tezlikda teskari yo'nalishda silkitadi. Shu bilan birga, u devordagi qo'lini egib, bel va oyoqlarini devorga tortadi va boshini suvdan ko'taradi. Suzuvchi yon tomonga burilishni amalga oshiradi. U devorga suyanib turgan qo'lini birinchi qo'li yoniga cho'zib uzatadi, qo'llar ortidan bosh ham bir vaqtning o'zida suvga kiradi. Yon tomonga burilish holati oyoqlari devordan uzilmaguncha saqlanib qoladi. Bu burilish ortidan devordan depsinish boshlanadi, bu ikki qo'lni oldinga cho'zilgan holda yonbosh holatda boshlanadi. Depsingandan

so'ng, suzuvchi asta-sekin qorin holatiga o'tadi. Butterfly usulida suzuvchilar burilgandan so'ng, brass usulida suzuvchilarga nisbatan, suv yuzasiga yaqinroq bo'lishlari kerak. Depsingandan keyin sirpanish, tanani tezligi pasayguncha davom etadi. Keyin butterfly usulida suzuvchilar suzish harakatlarini boshlashdan oldin bir yoki bir nechta marta oyoqlari bilan delfin zarbalarini bajaradilar. Suzuvchilarga suv ostida maksimal 15 metr masofani bosib o'tishga ruxsat beriladi. Shu vaqtda bosh suv yuzasidan chiqishi kerak.

2.4.5. Butterfly usulida finish texnikasi

Butterfly usulida finish ikki qo'l bilan bajarilishi kerak. Musobaqa paytida so'nggi bir nechta zarbalar eng kuchli bo'lishi kerak va suzuvchi qo'llarning oldinga siljishini tezlashtirishi kerak. Devorgacha bo'lgan masofani samarali qisqartirish uchun, qo'llar oldinga cho'zilgan va tirsaklar bukilgan holatda bo'lishi lozim.

2.4.6. Butterfly usuli qoidalari

1. Start va har bir burilishdan keyin birinchi qo'l urishining boshidan boshlab, tanana holati ko'krakda bo'lishi kerak. Suv ostida oyoqlar bilan yonbosh usulida depsinish ruxsat beriladi. Istalgan vaqtda chalqancha holatga o'tish taqiqlanadi.

2. DT 8.5 qoidalariga binoan masofani suzib o'tish vaqtida ikkala qo'l suv bo'ylab oldinga cho'zilishi va bir vaqtning o'zida orqaga tortilishi kerak.

3. Oyoqlarning barcha yuqoriga va pastga harakatlari bir vaqtda bo'lishi kerak, ya'ni oyoqlar bir vaqtda depsinishi kerak. Oyoqlar yoki tovonlar bir xil darajada bo'lishi shart emas, lekin ular bir-biriga nisbatan o'zgarmasligi kerak, ya'ni ketma-ket depsinishi mumkin emas. Oyoq harakati brass usulidagi kabi ishlashi mumkin emas.

4. Har bir burilish va finishni bajarish suv sathidan yuqorida yoki pastda bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan teginish kerak.

5. Start va burilishlarda suzuvchiga oyoq bilan bir yoki bir nechta marta depsinishga imkon beriladi, bu uni suv yuzasiga olib chiqishi kerak. Suzuvchilarga start va burilishlardan so'ng suv ostida 15 metrdan oshmaydigan masofada suzishga

ruxsat beriladi. Shu vaqtda bosh suv yuzasidan chiqishi kerak. Suzuvchilar keyingi burilish yoki finishgacha suv yuzasida suzishlari kerak.

2.5. Majmuali (kompleks) suzish usuli

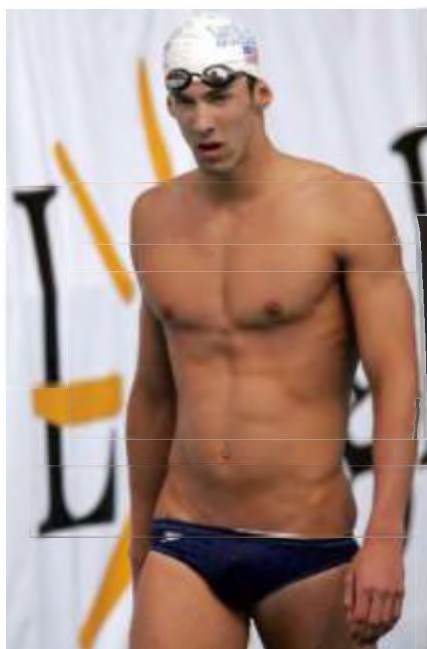
2.5.1. Majmuali (kompleks) suzish usuli tarixi

Majmuali suzish usuli - bu ketma-ket suziladigan to'rtta usulni anglatadi: ko'krakda krol, chalqancha krol, brass va butterfly usullari. Musobaqa qoidalari bo'yicha individual majmuali suzish usulining ketma-ketligi quyidagicha bo'ladi: butterfly usuli, chalqancha krol



46-rasm. Tamas Darnyi, aralash suzish qiroli, to'rt karra Olimpiada g'olibi

usuli, brass usuli va ko'krakda krol usuli. Bu juda ta'sirli va qiziqarli suzishdir, ayniqsa suzuvchilarga taktik va jismoniy jihatdan qiyinchilik tug'diradi. Shuningdek, bu eng qiyin suzish usullaridan biri hisoblanadi, chunki to'rt usulda ham eng yaxshi tarzda bajarilishi kerak.



47-rasm: Michael Phelps, barcha davrning eng muvaffaqiyatli suzuvchisi.

Majmuali suzish 1930-yillarda AQSHda paydo bo'lgan va dastlab faqat uchta usulda suzilgan. 1937-yilda Vengriyada bo'lib o'tgan musobaqalarda 300 metr masofaga majmuali suzish usulida bellashuvlar bo'lgan (chalqancha krol, brass, ko'krakda krol usulida suzish). Keyinchalik butterfly usuli tan olingandan so'ng masofa oshirildi. 400 metr masofaga majmuali suzish birinchi bor Olimpiada dasturiga 1964-yilda kiritilgan. 1984-yildan boshlab 200 metr masofaga suzish musobaqa dasturiga kirildi. Majmuali suzish bo'yicha eng yaxshi suzuvchilar, dastlabki jahon rekordchilari Gustav Ketsi (400 metr - 5: 32.1 – 1953-yil), Gari Xoll (1972-yil) va Vengriyalik jahon rekordchisi Andras Xargitai (400 metr - 4:28,89 – 1974-yil) va Zoltan Verrastolar (400 metr - 4:26.0 -

1976) hisoblanishadi.

1980-yillarning eng buyuk yulduzi - to'rt karra Olimpiada chempioni (1988, 1992) Tamash Darni. 1991-yilda u ikkala majmuali suzishda ham jahon rekordini o'rnatdi: 400 metrda 4:12,36 va 200 metrda 1:59,36. U 200 metr masofani ikki daqiqa ichida bosib o'tgan dunyodagi birinchi suzuvchi bo'ldi

Barcha zamonlarning eng muvaffaqiyatli suzuvchisi Maykl Felps. Afinada 2004-yilgi Olimpia o'yinlarida u 8 ta medalni qo'lga kiritdi, ulardan 6 tasi oltin medal. 4 yil o'tib Pekinda u yana 8 ta medalni qo'lga kiritdi, bularni hammasi oltin medal. Ushbu chiqishi bilan u bitta Olimpiadada qo'lga kiritilgan oltin medallar soni bo'yicha Mark Spitsning rekordini yangiladi. Spits 1972-yilda Myunxenda 7 ta oltin medalni qo'lga kiritgan edi. 2009-yilda Rimda Felps 100 va 200 metrga butterfly usulida suzish bo'yicha musobaqalarda rekord o'rnatdi. Bundan tashqari, u individual va estafeta musobaqalarida ham bir nechta jahon rekordlarini o'rnatgan. U 2012-yilgi London Olimpiadasida to'rtta oltin va ikkita kumush medalni qo'lga kiritdi. U hamma vaqtlarning eng muvaffaqiyatli Olimpia chempioni va barcha davrlarning eng zo'r suzuvchisi bo'lgan.

2.5.2. Majmuali suzish usuli texnikasi

Majmuali suzish musobaqalarda 200 va 400 metr masofalarda o'tkaziladigan eng yosh va eng qiyin suzish usullaridan biri hisoblanadi. Majmuali suzish usuli to'rtta usulning ketma-ketligidan iborat: butterfly, chalqancha krol, brass va ko'krakda krol usuli. Estafetalar 4x100 metr masofada o'tkaziladi. Majmuali estafetada usullar ketma-ketligi quyidagicha bo'ladi: chalqancha krol, brass, butterfly va ko'krakda krol usuli. Jamoaning birinchi a'zosi suvdan boshlashi kerak bo'lganligi sababli, usullar ketma-ketligi individual majmuali suzishdan farq qiladi.

Individual majmuali suzishda start "butterfly start" bilan bir xil, finish esa "ko'krakda krol" usuli bilan tugaydi, ammo burilishlar yuqorida aytib o'tilganlardan farq qiladi. Majmuali suzish usulida 3 xil burilish mavjud: butterflydan chalqancha krol usuliga o'tish, chalqancha krol usulidan brassga o'tish, brassda ko'krakda krol usuliga o'tish.

Suzuvchi birinchi butterfly usuldan chalqancha suzishga burilishni amalga oshiradi. Uning texnikasi quyidagicha: suzuvchi bir vaqtning o'zida ikkala qo'li bilan devorga yelka kengligida tegadi. U boshini ko'tarib, oyoqlarini egib, tanasi ostidan devor tomon tortadi. Bir qo'li devorda turganda, ikkinchisi esa suv ostida orqaga o'giriladi. Taxminan bir vaqtning o'zida qo'llar egilib, boshning orqasida turadi, oyoqlar esa devorga qo'yiladi. Shu vaqtda tovonlar, sonlar va yelkalar bir xil gorizontall tekislikda joylashgan bo'ladi. Tirsaklar egilgan holatdan, asta-sekin cho'ziladi. Suzuvchi qulay holatni yaratish uchun qo'llarini boshi yonidan oldinga uzatib ularni cho'zadi va keyin depsinish boshlaydi. Suzuvchi devordan biroz yonbosh holatda depsinadi va sirpanish fazasida chalqancha holatga to'liq o'tadi. Suzuvchi chalqancha holatiga o'tgandan so'ng, oyoqlarini delfin zarbasi bilan suzishga ruxsat beriladi.

Ikkinchi burilishda suzuvchi chalqancha suzishdan brass suzishga o'tadi. Bu bosqichda suzuvchi chalqancha suzib kelib devorga tegadi va yassi burilish yoki salto burilish yo'llari bilan burilishni amalga oshirishi mumkin. Yassi burilish uchun suzuvchi chalqancha yotgan holda devorga suzib keladi va bir qo'li bilan tegishi bilan boshini va yelkalarini teskari yo'nalishda aylantirib, oyoqlarini devorga tortadi. Depsinish oyoqlar devorga qo'yilgandan keyin boshlanadi. Depsingandan so'ng suzuvchi asta-sekin ko'kragiga o'giriladi. Yassi burilishning afzalligi shundaki, suzuvchi burilish paytida nafas olishi mumkin, shu sababli depsingandan so'ng cho'zilish uchun kam energiya yo'qotadi. Salto burilish shuni anglatadiki, devorga yetib borgan suzuvchi suzish ritmini buzmasdan oxirgi qo'l urishi oxirida suv ostiga kiradi. Devorga yaqinlashayotgan qo'li, chuqur pastga cho'ziladi. Suzuvchi boshini orqaga burib, oyoqlarini boshi ustidan olib o'tgan holda, orqaga salto qiladi va oyoqlarini devorga qo'yadi.

Individual majmualiy usulining uchinchi burilishi brass usulidan ko'krakda krol usuliga o'tishdir. Burilish texnikasi, suzish harakatini bajarishdan tashqari, brass usulida burilish bilan bir xildir. Suzuvchilar yonboshlab devordan depsinishadi, keyin delfin zarbalarini amalga oshiradilar.

2.5.3. Majmuali suzish usuli qoidalari

1. Majmuali suzish mashqlarida suzuvchi to'rtta suzishni quyidagi tartibda bajaradi: butterfly, chalqancha krol, brass va ko'krakda krol usuli. Har bir usulda masofaning chorak qismini ($1/4$) bosib o'tishi kerak.

2. Majmuali estafetada suzuvchilar to'rtta suzishni quyidagi tartibda bajaradilar: chalqancha krol, brass, butterfly va ko'krakda krol usulida.

3. Har bir bo'lim tegishli usul uchun qo'llaniladigan qoidaga muvofiq tugashi kerak.

2.6. Start va burilish texnikasi

2.6.1. Supachadan turib start bajarish

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

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

- dastlabki holat;
- tayyorlov harakatlar va depsinish;
- parvoz;
- suvga kirish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv yuzasiga chiqish.

Dastlabki holat oldindan komandaga muvofiq suzuvchi start supachasining orqa qirrasidan joy oladi. “Na start!” tayyorlov komandasidan so'ng u kamida bitta oyog'i bilan supachaning oldingi qirrasiga turishi va start olishga shay bo'lishi lozim. “Ushlab olish bilan start” bajarish uchun dastlabki holatda suzuvchining oyoqlari tizza sustavlarida bukilgan, oyoq kaftlari yelka kyengligida, oyoq

barmoqlari supacha qirrasini ushlab turadi. Gavda egilgan, qo'llarning barmoqlari supachani qirrasini oyoq kaftlari orasida (yoki ularning yonidan) ushlab turadi. Bosh egilgan, nafas ushlangan. Bu holatda suzuvchining tizzalari supachaning oldingi qirrasini ustida joylashadi, yelka chizig'i va bosh – bir oz oldinda. Tananing og'irlik markazi oyoq kaftining oldingi tomoniga o'tkazilgan, suzuvchi zudlik bilan start olish harakatlarini boshlashga tayyor turadi.

Tayyorlov harakatlari va depsinish “Marsh!” komandasiga muvofiq bajariladi. Sportchi qo'llari bilan supacha qirrasiga bosib tanasining muvozanat holatidan chiqaradi, oyoqlari bilan depsinadi, qo'llarini siltab va boshini tanasi va qo'llarini oldinga-yuqoriga uzatadi. Iloji boricha tezkorlik bilan katta kuch bilan depsinish va tanani yuqoriga-oldinga yo'nalishda optimal traektoriya bo'ylab uzatish juda muhimdir.

Parvoz oyoqlarni supachadan uzilishi bilan boshlanadi. Tana cho'ziladi, taranglashadi va ratsional traektoriya bo'ylab uchib boradi. Qo'llar oldinga qarab uzatiladi, bosh qo'llar orasiga joylashadi.

Suvga kirish qo'l panjalarining suvga kirishi bilan boshalandi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, bosh, gavda, sonlar va oyoq kaftlari kiradi. Suzuvchi oqib o'tiluvchi holatni saqlab suvga kirish chuqurligini boshqaradi. Suvga kirishning optimal burchagi sifatida 15-300ga teng burchak hisoblanadi.

Sirpanish suvga oyoqlarning kirishi bilan boshlanadi. Ushbu fazaning o'ziga xos xususiyati suzuvchi tanasining havo muhitidan, zichligi deyarli 800 marta katta bo'lgan suv muhitiga kirishidir. Suv ostida sirpanish suv oqib o'tishi ta'minlanuvchi holatda va 80 sm dan ortiq chuqurlikka tushmasdan amalga oshirilishi zarur.

Birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish ko'krakda krol usulida suzishda qisqa muddatli sirpanishdan so'ng suzuvchi oyoqlari bilan krol usuli (yoki delfin) harakatlarini bajaradi va yuqori harakatlanish tezligini saqlab turadi. Brass bilan suzishda suzuvchi uzun, sonlarigacha bo'lgan eshishni bajaradi, bundan keyin qisqa muddatli “ikkinchi” sirpanish bajariladi, qo'llar oldinga chiqariladi, oyoqlar itarilish uchun tortiladi, so'ngra jaddallik bilan oyoqlar bilan itarilish amalga oshiriladi.

2.6.2. Suv ichidan start bajarish

Suvdan turib start olish chalqancha krol usulida suzishda amalga oshiriladi. Dastlabki holat. Birinchi komandadan so'ng suzuvchi suvga sakrab tushadi va start poruchenlari oldida ularga qarab turgan holda dastlabki holatni egallaydi. Suzuvchi poruchenlarni yelka kengligidagi to'g'ri qo'llar bilan, yuqoridan tutib turish (xvat) bilan ushlaydi. Oyoqlarini bukib, sportchi suzish havzasi devoriga suv sathidan pastda oyoq kaflari bilan mustahkam tayanib oladi, tizzalar bunda qo'llar orasida qoladi. "Na start!" komandasiga muvofiq suzuvchi qo'llarini bukib o'zini poruchenlar tomon bir oz tortib oladi va ana shu boshlang'ich holda qimirlamay turadi. Start signali berilishi bilan sportchi startni bajarishni boshlaydi.

Uning start mobaynidagi harakatlarini shartli ravishda quyidagi fazalarga bo'lish mumkin:

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

Tayyorlov harakatlari va itarilish start signali bo'yicha suzuvchi start poruchenlarini qo'yib yuboradi va keskin siltanish (max) harakati bilan qo'llarini oldinga yo'naltiradi (ko'zda tutilgan harakat yo'nalishida), shu bilan birga oyoqlari bilan suzish havzasi devorlaridan jaddalik bilan depsinish amalga oshiriladi. Sportchining tanasi bunda cho'ziladi va egiladi.

Parvoz fazasi oyoqlarni suzish havzasi devorlaridan uzilishi bilan boshlanadi. Suzuvchi yanada ko'proq egiladi va boshini orqaga tashlaydi.

Suvga kirish fazasi qo'llar panjalarini suvga kirishi bilan boshlanadi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, gardan (zatilok) va yelkalar kiradi, keyin orqa suvga kiradi.

Sirpanish, birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish. Suv ostida sirpanish qisqa vaqt davom etadi. Suzuvchi dahanini ozgina ko'kragiga siqib tanasining oldinga-yuqoriga qarab yo'naltiradi, sirpanish tezligini jadallik bilan oyoqlarning

harakatlari va qo'lining eshishi bilan saqlab oshiradi (ikkinchi qo'l yuqoriga qarab cho'zilib qoladi).

2.6.3. Burilishlar

Suzish bo'yicha musobaqalar uzunligi 25 va 50 metr bo'lgan suzish havzalarida o'tkaziladi va shu sababli sportchilar masofani suzib o'tishlari davomida bir yoki bir necha marotaba burilishlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Barcha burilishlar, suzishning usulidan qat'iy nazar quyidagilarga bo'linadi: ochiq va yopiq (aylanish vaqtida havo olishni bajarilishi momentiga qarab), oddiy va murakkab (aylanish vaqtida foydalaniluvchi o'qlar soniga qarab). Burilish texnikasini analiz qilishda quyidagi fazalarni ajratish qabul qilingan:

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

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

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

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

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

Oldinga dumalab (salto) burilish. Malakali sportchilar uchun bu ixtiyoriy usul bilan suzishda (ko'krakda krol bilan) asosiy burilish turidir. Murakkab yopiq burilishdagi devorga tegish fazasi aylanishga kirish fazasi bilan odatda almashtiriladi. Burilish shitiga yaqinlashganda sportchi avval bir qo'li bilan eshishni yakunlaydi (qo'lini son oldida qoldiradi) keyin ikkinchi qo'li bilan. Oyoqlari bilan pastga urish va qo'li bilan eshishni tugatish bilan bir vaqtda bosh keskin suv ostiga kiradi, aylanish (oldinga-pastga va bir oz yonga) boshlanadi. Gavdaning yuqori qismi suv ostiga kiradi, cho'zilgan oyoqlar suv yuzasi bo'ylab devorga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi. Bundan so'ng suzuvchi shiddat bilan oyoqlarini

tos-son sustavlarida bukadi (go'yoki tizzalari bilan peshanaga tegish maqsadida). So'ngra tos gavda ketidan suv ostiga kiradi, oyoqlar tizza sustavlarida bukiladi va tezlanish bilan devorga qo'yiladi. Oyoqlarni devorga qo'yilishi vaqtida suzuvchi yon biqindagi holatida bo'lib, qo'llari yuqoriga yo'naltirilgan bo'ladi. Zudlik bilan oldinga yo'nalishda tanani cho'zish va uni ko'krakda yotgan holatga burish bilan birgalikda, devordan oyoqlar bilan depsinish boshlanadi.

3. Suzishni o'rgatish uslubiyati

3.1. O'quv-trenirovka jarayonining vazifa va maqsadlari

Suzish yoki boshqa suv sport turlari bo'lsin, suvda bajariladigan harakatlar inson tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va bu ta'sir ko'p jihatdan namoyon bo'ladi. Suvda bajariladigan harakatlar ta'sirida asab tizimi, mushaklar, suyaklar, shuningdek boshqa organ tizimlarining funksional xususiyatlarida foydali biologik o'zgarishlar yuz beradi. Harakat vositalari, suvning haroratiga qarab, sovuqroq yoki salqinroq bo'lsa, tetiklashtiruvchi va iliq bo'lsa, bo'shashtiruvchi ta'sirga ega. Bundan tashqari qon aylanishini oshiradi, qon tomir tonusini yaxshilaydi, vegetativ reaksiyalarni kuchaytiradi. Suv haroratining o'zgarishini qon tomir tizimi uchun mashq sifatida ko'rish mumkin. Suvda harakatlanish davolash va reabilitatsiya qilishda ham muhim rol o'ynaydi. Allergik va astmatik kasalliklarda, ortopedik jarohatlarda, yurak va qon aylanish tizimi kasalliklarini profilaktik davolashda muhim rol o'ynaydi. Fiziologik funksiyalarni tezlashtiradi, immun tizimi kasalliklaridan samarali himoya qiladi, nafas olish tizimini yaxshilaydi, nafas olish mushaklarini mustahkamlaydi. Tana haroratidan pastroq bo'lgan suvda qon tomirlari torayadi va qon aylanishi tezlashadi, bu esa yurak faoliyatini yaxshilaydi, natijada kapillyar qon oqimi yaxshilanadi.

Suv to'siqlarini (qarshilikni) yengib, quruqlikdagiga qaraganda ancha intensiv mashqlarni bajarsa bo'ladi, bu unchalik qiyin bo'lmaydi. Suvda issiqlikni tarqatish osonroq va terlash kamroq bo'ladi. Suzuvchanlik, o'z navbatida, tana vaznini kamaytiradi va bo'g'inlar harakatini engillashtiradi. Quruqlikdagi odam tanasining vazni suvda atigi 3,6% ni tashkil qiladi, shuning uchun bo'g'imlarga og'irlik ancha

kam bo'ladi. Yugurish, piyoda yurish, aerobika va hattoki raqs kabi an'anaviy ravishda quruqlikda bajariladigan har qanday mashqlarni bo'g'inlarni zo'riqtirmasdan suvda ham bajarsa bo'ladi. Suvda shikastlanish xavfi ancha kam bo'ladi, chunki suvning qarshiligi harakatni sekinlashtiradi, shuning uchun to'satdan ta'sir qiladigan shikastlanishlarning oldini olish mumkin.

Suvda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yangi tug'ilgan chaqaloqlardan qariyalargacha bo'lgan barcha yoshdagilar qatnashsa bo'ladi.

Suvdagi harakatlar mushak tizimining rivojlanishida, tayanch-harakat tizimini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ular umurtqa pog'onasining fiziologik egriligini shakllantirishda (bolalarning suzish vazifalari yoki oyoqning ma'lum bir tezligi), bel umurtqasi orqa qismining chuqur mushaklarini mustahkamlashga, bel, qorin va dung'aza mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi. Ular suyaklarning mustahkamligini va mineral tarkibini yaxshilaydi, yuk ko'tarish qobiliyatini oshiradi. Umurtqani bo'shashtirgan holda suv ostiga kirilsa, uning egiluvchanligi oshadi va umurtqa pog'onasidagi mushaklarni mustahkamlaydi. Suzish va maxsus terapevtik suzish amaliyotlari umurtqa pog'onasidagi kamchiliklarni oldini olish va ularni tuzatishning eng samarali vositalaridan biri ekanligi bejiz emas. Suvda bajariladigan harakatlar va suv muhitining qon aylanishiga ijobiy ta'siri bilan shuni ta'kidlash kerakki, suvda tortishish kuchi kamligi yurakning ishini osonlashtiradi. Nafas chiqargandan so'ng salbiy plevral bosim tomirlarga so'rg'ich ta'sirini o'tkazadi va venoz oqimiga yordam beradi, bu esa gidrostatik bosim bilan kuchayadi. Kuchlanish bilan mushaklarning ishlashi paytida qon aylanishi tezlashadi. Suzish yurakning kapillyar tizimini yaxshilaydi, bu esa yurak xuruji ehtimolini pasaytiradi va yurak xurujidan so'ng tiklanish tezroq bo'ladi. Suzish yurak chidamliligini oshiradi, bu esa yurak kasalliklarini rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi. Muntazam jismoniy mashqlar va suzish natijasida yurak qon-tomir kasalliklari xavfini kamaytirish mumkin. Doimiy ravishda suzish bilan shug'ullanish yurak va qon-tomirlarining qarishini sekinlashtiradi, ateroskleroz bo'lish xavfini kamaytiradi.

Suzish nafas olish faoliyatiga judayam ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Nafas olishni

qiyinlashtiradigan va chiqarishni osonlashtiradigan gidrostatik bosim nafas olish bilan bog'liq mushaklar va ko'krak qafasi mushaklarining rivojlanishiga yordam beradi. To'g'ridan-to'g'ri suv sathidagi chang va tutunsiz toza nam havodan nafas olish astma va allergiyaga chalingan odamlar uchun foydalidir. Muntazam suzish nafas olish tizimining optimal rivojlanishiga yordam beradi, o'pkaning nafas olayotgan havo hajmini oshiradi va bir daqiqada nafas olish sonini kamayishiga yordam beradi. Muntazam suzish bilan shug'ullanadigan odamlar, harakatsiz turmush tarzini olib boradiganlarga qaraganda ozroq kislorod talab qilishlarini ko'rish mumkin.

Suzishni organizmga ijobiy ta'sirlari haqida gapirganda, ayniqsa psixikaga ijobiy ta'sirini eslatib o'tmaslik mumkin emas. Tegishli va qiziqarli mashqlar, shuningdek, psixosomatik kasalliklar rivojlanishidan himoya qiladi (stressni yengillashtiradi, o'zi va tanani anglashni oshiradi). Jismoniy faollik hayot sifatini yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, kayfiyat, stressga chidamlilik va uyquni yaxshilaydi.

3.2. Suzishning shaxsiy o'sishga ta'siri

Suzishning himoya va rivojlantirish kabi funksiyasidan tashqari, bir qator muhim effektlarga ega, ular birinchi navbatda uyushgan tuzilish (suzish darslari, mashg'ulotlar) doirasida amalga oshirilishi mumkin. Suzish harakatlarining uyg'un, tartibli bajarilishi estetik tuyg'uning rivojlantirishiga ham yordam beradi. Sport va uning qoidalarini bilish, milliy va xalqaro darajadagi sport yutuqlari bilan tanish bo'lish, shuningdek muhim jismoniy va madaniy boyliklar, aqliy tarbiya vositasi hisoblanadi. Bundan tashqari, suzish paytida biz motivatsiya, faollik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, jasorat, iroda, kurashish qobiliyati, o'ziga ishonch, og'riqqa chidamlilikni muvaffaqiyatli rivojlantira olamiz. Ushbu shaxsiy xususiyatlarning barchasi zamonaviy jamiyatga integratsiyalashish, shaxsiy hayotimiz va farovonligimiz uchun maqbul sharoitlarni yaratish uchun juda zarurdir.

Qat'iylik, o'z-o'zini tarbiyalash va jangovarlik samaradorligi bu murakkab fiziologik va psixologik hodisa bo'lib, u chidamlilikka asoslangan (monotonlikka

chidamlilik, doimiy qiziqish, ijobiy motivatsion baza, doimiy e'tibor). Suzish havzasining bir devoridan boshqa devoriga suzish uchun ularning barchasi nihoyatda zarurdir. Intizom bo'yicha ongli ta'limni rivojlantirish shartlari orasida adabiyotlarda o'z-o'zini boshqarish, to'g'ri qadrlash, qoidalar va talablarni bilish va qabul qilish, jamoaga moslashish qobiliyati haqida eslatib o'tilgan. Bularning barchasi samarali rivojlanishi mumkin.

Shaxsiyatni rivojlantirishda harakat – sport mashg'ulotlari, shu jumladan muntazam suzishning roli endi muhokama qilinmaydi. Shaxsiy rivojlanish - bu murakkab tabiatning murakkab, ko'p faktorli jarayoni bo'lib, unda sportning o'ziga xos o'rni va roli bor va uni ushbu tizimdan chiqarib bo'lmaydi.

Ilgari suzishni o'rganish, harakatlanish doirasini o'rganish va ma'lum bir suzish usulining qo'l yoki oyoq harakatlari tempini o'rganish tushunilgan. Sandor Nagy (1984) motorli o'rganish, o'quv xulq-atvori keng ma'noda, Akos Tot (2002) esa shaxsiyat va xarakterni shakllantirish faoliyati haqida gapirishgan.

Suzish mashg'ulotlar jarayonida shaxsni shakllantirish qanday amalga oshirilishini ko'rib chiqamiz: “Faoliyat ta'lim jarayonining asosidir”, - deydi Baboshik (1999), - agar ushbu faoliyat, ya'ni bolalar faoliyati maqsadga muvofiq va qat'iyatli ravishda ta'lim jarayoniga yo'naltirilgan bo'lsa, unda bunday “xatti-harakatlarni tartibga solish” rivojlanib boradi, bu ham shaxs nuqtai nazaridan, ham jamiyat tomonidan qimmatli “avtonom faoliyat”ga olib kelishi mumkin. Avtonom ichki nazorat faoliyatining qay darajada rivojlanishi mumkinligi, asosan, geteronom tartibga solinadigan faoliyatni pedagogik nuqtai nazardan qanchalik yaxshi boshqarilishi bilan belgilanadi. Suzish darslarida murabbiy (avtoritar rahbar sifatida) va qatnashuvchilar (ijtimoiy tartibga soluvchi ta'sir ko'rsatadigan muhit sifatida) mohiyatan nafaqat harakatlarni o'qitish samaradorligida, balki ta'lim jarayoni faoliyatini ham tartibga solishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Suzish darslari, muntazam mashg'ulotlar davomida qatnashuvchilar guruhdagi o'rtoqlari bilan o'ynaydilar, bir-birlariga yordam berishadi, kuzatishadi, o'rtoqlarining harakatlarini baholashadi, shu bilan o'z harakatlarini baholaydilar, o'zlari ustida ishlashga harakat qiladilar, shuning uchun ular o'rtoqlari bilan birgalikda o'zaro bir-birlarini

shakllantirishadi.

Suzishni o'rganish - suzish bo'yicha ketma-ket harakatlarni bajarishni o'rganishdan tashqari, bu harakatlarning murakkab pedagogik tizimidir, unda vosita faoliyatini o'rganishda shaxsiyat rivojlanishining murakkab ta'siri ustun turadi.

3.3. Suzishni o'rgatish uslublari va o'rgatish bosqichlari

3.3.1. Suv notanish muhit sifatida - baxtsiz hodisalarning oldini oladi

Suvdagi o'yinlar va quruqlikdagi o'yinlar o'rtasidagi birinchi va eng muhim farq bu o'yin bo'lib o'tadigan joy, ya'ni suv tushuniladi. Suv muhiti juda xavfli, shuning uchun o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish katta e'tibor va ehtiyotkorlik talab qiladi. Suv rohatli bo'lishi va baxtsiz hodisalar va hatto fojialarning oldini olish uchun biz turli xil xavfli manbalar va ularning oldini olish choralari to'g'risida xabardor bo'lishimiz kerak. Suzish havzasi qoidalarini havza hududida o'zini tutish qoidalarini batafsil belgilaydi. Hovuzdagi jamoatchilikni, uning havzalaridagi mazmuni bilan tanishtirish uchun devorlarda o'zini tutish qoidalarini joylashtirilgan bo'ladi. Uy qoidalarini hovuzdagi qoidalar bilan farq qilishi mumkin, ammo asosiy qoidalar o'xshash bo'ladi. Ushbu uy qoidalarida baxtsiz hodisalarning oldini olish va gigiyenik muhim ogohlantirishlar mavjud. Ushbu gigiyenik qoidalarda, dush va suzish havzasiga ko'cha poyabzalida kirish taqiqlanadi. Hovuzga tushishdan oldin dush qabul qilish kerak. Hovuzda ovqatlanish mumkin emas. Hovuzga sakrash, hovuz atrofida yugurish taqiqlanadi. Chuqur suzish havzalaridan faqat suzuvchilar foydalanishlari mumkin, 6 yoshgacha bo'lgan bolalar faqat kattalar nazorati ostida cho'milishlari mumkin. Ko'p hollarda anjomlardan foydalanish, masalan, rezina gilamcha, to'p va boshqa puflanadigan moslamalar, qayiqlar, o'yinchoqlar va suzish mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lmagan asboblari, sho'ng'ish anjomlari taqiqlanadi yoki ulardan faqat ruxsatnoma bilan foydalaniladi. Suzish havzalarida baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradigan qat'iy qoidalar mavjud. Ushbu suzish qoidalaridan tashqari, suzish murabbiylari ba'zi narsalarga qo'shimcha e'tibor berishlari kerak. Birinchi va eng muhim qoidalardan biri, bu har bir mashg'ulotda qatnashchilar xavfsizligini ta'minlashdir. Ayniqsa, bolalar uchun shikastlanishning

umumiy sababi bo'lgan sirpanib ketish xavfi. Sirpanib ketish xavfi kiyinish xonalarida va hovuz bo'yida katta bo'ladi. Agar hovuz atrofi yetarlicha notekis bo'lmasa, suv sachrashidan hosil bo'lgan nam joylarda ishqalanish koeffitsienti kamayadi, bu esa muvozanatni yo'qotishga sabab bo'ladi va baxtsiz hodisalarga olib kelishi mumkin. Bolalar o'yinayotganlarida, ayniqsa quvlashmachoq o'yinlarida ko'pincha "qirg'oqqa qochishga" harakat qilishadi va bu orada qoidalarni unutib qo'yishadi. Murabbiylar e'tiborini bolalarni sirpanib ketish xavfiga qaratib, hovuz bo'yida yugurishni taqiqlashi kerak bo'ladi.

Hovuzning zinapoyalari, to'siqlari yoki plitkalari nosoz bo'lishi mumkin, shuning uchun havfsizlikni ta'minlash uchun ushbu nosozliklarda qanday harakat qilish kerakligini bilish kerak va ushbu nosozliklarni suzish havzasi ustalariga xabar berish kerak. Nam bo'lgan oyoq kaftlari tez jarohatlanishi mumkin. Bolalar suzish havzasida ko'p yurishgani uchun, kichik jarohatlar, oyoqlarda yaralar paydo bo'lishi mumkinligi sababli, bunga oldindan tayyorgarlik ko'rish lozim.

3.3.2. Xavfsizlikning boshqa jihatlari

Xavfsizlik nuqtai nazaridan mashg'ulotlardan oldin, mashg'ulot paytida va oxirida bolalar sonini doimiy ravishda nazorat qilib borish muhimdir. Suv sayozmi yoki chuqurmi farqi yo'q, qatnashuvchilarni (yosh bolalar, talabalar va boshqalar) yolg'iz qolmasliklari kerak! Shuningdek, inventar, jihoz va aksessuarlarni doimiy tekshirib turish kerak. Suzish yo'laklarini ajratib turadigan troslar vaqt o'tishi bilan yaroqsizlanib, jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Agar qatnashuvchilar yolg'iz foydalanmasa, xavfsizroq bo'lishi kerak bo'lgan alohida e'tiborni talab qiladigan vositalar mavjud. Masalan, pokakdan yasalgan katta mat yoki yuzasi katta bo'lgan shunga o'xshash narsalar. Cho'milayotgan vaqtda ularni suvdagi odamlar behostan aylantirib yuborishlari mumkin, shuning uchun ularni faqat nazorat ostida ishlatish tavsiya etiladi

Bundan tashqari, xavfsizlikning boshqa jihatlari ham e'tibor qaratish lozim, ya'ni:

❖ O'qituvchi, murabbiy yoki instruktorlar suzish havzasiga qatnashchilardan oldin birinchi bo'lib kirishlari va mashg'ulot tugagach barchadan keyin suzish havzasidan chiqishlari kerak;

❖ O'qituvchi ruxsatisiz hech kim havzaga tushishi va havzadan chiqishi mumkin emas. Qatnashchilar o'qituvchidan suvga tushish yoki suvdan chiqish uchun doim ruxsat so'rashlari kerakligini bilishlari kerak.

❖ O'qituvchi mashg'ulotni har doim hammani ko'ra oladigan qilib olib borishi kerak. O'qituvchi hech qachon qatnashuvchilarga orqa bilan turishlari mumkin emas va qatnashuvchilar hech qachon nazoratsiz qolmasliklari kerak.

❖ O'qituvchi mashg'ulotni o'zi ishonch bildiradigan qatnashuvchilar soni mashg'ulotning samarali o'tkazilishi va baxtsiz hodisalarning oldini olish qoidalariga mos keladigan tarzda tashkil qilishi kerak. O'qituvchi har doim qatnashuvchilarning o'zlashtirishlariga qarab suv chuqurligini tanlashi kerak.

❖ Havzaning chuqur joylarida judayam qattiq e'tibor qaratish lozim! Xavfsizlik har doim birinchi o'rinda turishi kerak.

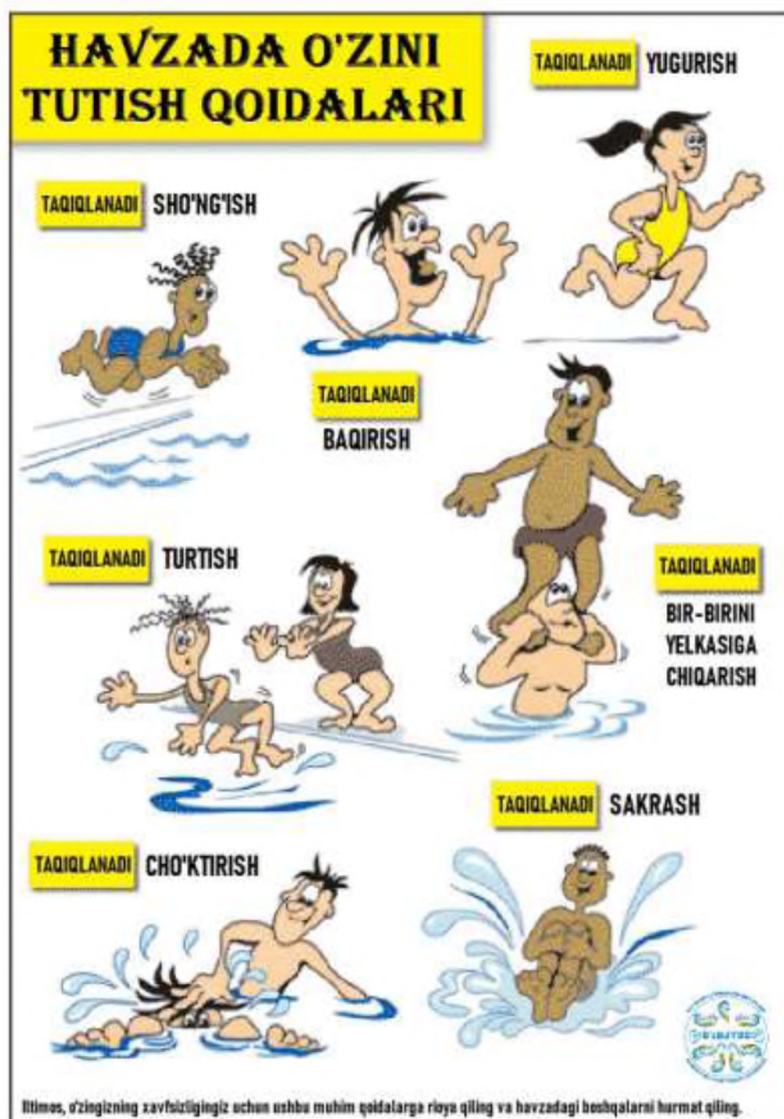
❖ Qatnashuvchini yolg'iz qoldirmaslik kerak. Agar o'qituvchi hovuz maydonini tark etishi kerak bo'lsa, u doimo nazoratni ta'minlashi kerak bo'ladi! Bir qatnashuvchi hech qachon boshqa qatnashuvchini nazorat qilmasligi kerak! Bir qatnashuvchi boshqa qatnashuvchining hayoti uchun javobgar bo'lolmaydi!

❖ Ovqatlanish va suzish bilan shug'ullanish o'rtasida kamida 2 soat vaqt o'tishi kerak! Ovqatlangandan so'ng darhol suzishni o'rganish uchun suvga tushish xavfli! Qatnashuvchilar shikastlanishlarining 33% odatda soat 11-12 dan 17 soatgacha bo'lgan davrda sodir bo'lishini bilish ham foydalidir. Buning sababi, bir tomondan, qonda glyukoza miqdori pastligi sababli konsentratsiyaning yo'qligi bilan bog'liq bo'ladi.

3.3.3. Taqiqlangan va xavfli vazifalar

Qirg'oq tobora xavfli hududga aylanib borayotganligi sababli, o'yinlar tashkilotchisi suv o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazishda e'tiborni yanayam kuchaytirishini talab qiladi. Taqiqlangan va xavfli o'yinlar turkumi bolalar hayoti

yoki jismoniy xavfsizligiga xavf tug'diradigan barcha vazifalarni o'z ichiga oladi. Bolalarga har doim qoidalar, shu jumladan taqiqlangan vazifalarni tushuntirib, o'rgatish kerak va ular nimalarga rioya qilishlari kerakligini bilishlari kerak. Taqiqlangan vazifalar har doim o'qituvchi tomonidan qatnasuvchilar yoshiga, bilim darajasiga, moddiy va shaxsiy omillarga muvofiq tuzilishi kerak. Bunday taqiqlangan harakatlar, masalan, quyidagilar bo'lishi mumkin:



51-rasm. Havzada o'zini tutish qoidalari.

- * Qirg'oqda (hovuz atrofida) yugurish taqiqlanadi.
- * Boshqalarni suvga turtish yoki suv ostiga cho'ktirish taqiqlanadi.
- * O'qituvchining ruxsatisiz suvga tushish yoki suvdan chiqish taqiqlanadi.
- * O'qituvchining ruxsatisiz havzaga chalqancha sakrash taqiqlanadi.
- * Havzaning sayoz joyiga sho'ng'ish taqiqlanadi.
- * O'qituvchining ruxsatisiz salto sakrash taqiqlanadi.
- * O'qituvchining ruxsatisiz havzaga yugurib sakrash taqiqlanadi.

O'qituvchilarning diqqatli va nazoratli e'tiborlari barcha baxtsiz hodisalarning oldini olishi mumkin.

Biroq, baxtsiz hodisa yuz berganda, agar kerak bo'lsa, tez yordam, suzish

havzasi rahbariyati va ota-onalarga darhol xabar berish kerak.

3.4. Suzish darslarining o'ziga xosligi

Suzish, harakatga bog'liq mashg'ulot, boshqa sport turlari bilan mashq qilishdan juda farq qiladi. Bu o'ziga xos xususiyatlar: - o'ziga xos belgi, harakatning o'ziga xos muhiti, suzishni o'rganishning yoshi, organizmga ta'sir qiluvchi g'ayritabiiy stimullar va organizmning o'ziga xos reaksiyalari hisoblanadi.

Suzishning va boshqa quruqlikdagi sportlar o'rtasidagi birinchi aniq farqi - bu o'ziga xos harakat muhitidir. Suvga tushgan odam quruqlikda harakatlanayotganda boshdan kechirmagan jismoniy ta'sirlarga duch keladi. Ushbu muhitda o'ziga xos biomexanik prinsiplar ustunlik qiladi. Ular orasida suzuvchanlik va gidrostatik bosim mavjud. Ushbu muhitda o'quvchilar o'zlarining og'irliklariga ko'ra suvda osongina harakat qilishlari va suzishlari uchun tortishish kuchi kam bo'ladi. Muvozanatni, yerdagidan farq qiladigan holatni his qilish uchun vaqt kerak bo'ladi. Suvda harakat qilishni istagan qatnashuvchi tanasini ushlab turuvchi suv qarshiligini va boshqa kuchlarni yengib o'tishi uchun itaruvchi kuch bilan harakat qilishi kerak.

Suzish darslarining xususiyati shundaki, boshqa sport turlariga (gimnastikadan tashqari) nisbatan suzish harakatlarini o'rganish, kichik yoshdan boshlanadi. Aksariyat hollarda sport va texnik tayyorgarlik 10-12 yoshdan boshlanadi, suzishni bazaviy mashqlarini o'rgatish 5-6 yoshidan boshlash mumkin. Ko'pchilik uchun suzishni o'rganishning ideal yoshi 5-6 yoki 6-7 yosh yoki eng kechi bilan 6-8 yosh bo'lishi kerak. Sabablaridan biri shundaki, oddiy velosiped harakatlari, masalan, ko'krakda va chalqancha krol usulida suzishdagi harakat maqshlari, yosh bolalarning sudralib yurish harakatlariga o'xshaydi, shuning uchun ularni oldinroq o'rgatish mumkin. Suzish bo'yicha mashg'ulotlar oldin suvga ko'nikish mashqlaridan boshlanganligi sababli, suzish bilan 4-5 yoshdan boshlab shug'ullanish mumkin. Suzishni o'rgatishni bola 6-8 xaftalik bo'lgandan boshlash mumkin deb hisoblaydiganlar ham bor. Bu yosh suzish usullarini o'rganishdan ko'ra, suvda o'ynash uchun ko'proq to'g'ri keladi.

O'rganuvchilar, murabbiy ko'rsatib va gapirib bergan ma'lumotlarni ko'rish

va eshitish orqali oladi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, tanamizga kiradigan ma'lumotlarning aksariyati bizning hislarimizga ta'sir qiladi. Axborotning asosiy qismi - 87% - ko'z orqali, 9% - quloq orqali, qolgan 4% - boshqa hislar orqali kiradi. O'rganishning boshlang'ich bosqichida, ko'z oldida harakatlanuvchi tasvirni yaratish zarur bo'lganda, sezgi organlarning ma'lumotni tasavvur qilish qobiliyati suv va boshqa omillar tufayli qiyin bo'ladi. Suv ovoz va sensorli ma'lumotlarni olishga xalaqit beradi. Bolalarning ko'zlariga kirgan suv, ko'rish qobiliyati va kontsentratsiyani pasayishiga olib keladi. Suzish ko'zoynaklarisiz suv osti tiniq bo'lib ko'rinmaydi, lekin ko'zoynaklar bilan - suv ustida chamalash va ko'rish ozroq yomonlashadi. Eshitish suv ostida susayadi, suv ustida suzish qalqog'i, quloqqa suv kirishi, suvning shovqini, suvning sachrash va hovuzdagi shovqinlar ham eshitishni susaytiradi. Suv tabiatan akustik aloqalarga xalaqit beradi, lekin ovozni yaxshi o'tkazadi va nutqni tushunarsiz qiladi. Suzish mashg'ulotlarining ko'p qismida murabbiylar doim og'zaki va imo-ishora bilan muloqot qilishadi. O'rganuvchilar og'zaki ma'lumotni ololmasa (murabbiyning ko'rsatmalarini eshitmaslik), bunda murabbiylar ko'pincha ovozlarini ko'tarish orqali tushuntirishga harakat qilishadi. Biroq, bu ba'zi bolalarda qo'rquv keltirib chiqarishi mumkin. Shunday qilib, suv eshitish va ko'rishga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omilidir.

Salbiy ta'sirlardan tashqari, suzuvchilarning harakatlanishni o'rganishda juda muhim rol o'ynaydigan kinestetik idrokni eslatib o'tish kerak. Harakatdagi katta amaliyot va tajriba natijasida suzuvchilarda suvni his qilish qobiliyati rivojlanadi, bunda mushaklarning sezgirlik asosiy rol o'ynaydi. Suzish bo'yicha yuqori darajadagi ko'nikmalarni (ayniqsa, suzuvchi sportchilarda) rivojlantirishda, suzish paytida tezlik, masofani chamalash, suvni sezish va ritm hissi paydo bo'lishi mumkin. Ushbu hislar jahon darajasidagi suzuvchilarda muhim tarkibiy qism, motorli ko'nikmalar va xususiyatlar hisoblanadi. Suvni his qilishda asosan terida joylashgan taktil analizatorning retseptorlari rol o'ynaydi. Suzuvchilar suvning harakati va qarshiligini suvga teginish orqali sezadilar. Shunday qilib, suzuvchi harakatni sezish asosida, ayniqsa suvni aniqlashga asoslangan holda, kaftlar, bilaklar, oyoqlarning holatini (vizual nazorat qilish imkoniyati kichik bo'lsa) bilib

olishadi. Suzish darslarida suvning ta'sirida chalg'ituvchi narsa sifatida qanday o'zgarishlar yuz berishini ko'rish mumkin.

Suzishni o'rganishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan suzish darslarining qo'shimcha xususiyatlari, organizmning noodatiy ogohlantirishlarga bo'lgan munosabati. Suzishni endi o'rganishni boshlaganlarda tanasi suvga moslashmaguncha suvning noodatiy ta'sirini sezadi. Yangi stimullar tufayli tananing himoya refleklari ishlab turadi. Qatnashuvchi tanasining holati quruqlikdagi odatdagi gorizontal holatidan farq qilsa va suzishga xos vertikal holatni egallasa, bo'yin tonal refleksi va boshni og'ishni to'g'rilashga harakat qiladi, ya'ni boshini gorizontaldan vertikal holatga ko'taradi. Qatnashuvchi ushbu hodisaga ko'nikib ulgurmaguncha, bu harakatni o'rganishga xalaqit beradi, bu esa texnikani buzilishiga va qattiq mushak tonusining shakllanishiga olib keladi va texnikani o'rganishda to'g'ri amalga oshirish uchun to'sqinlik qiluvchi omil bo'ladi.

Shunga o'xshash himoya mexanizmi ko'zni yopish refleksidir. Ko'zga yaqinlashadigan narsa, ko'zga suv kirishi, suv ostida ko'z sohasiga bosim o'tkazilsa, ko'zlar refleksi ravishda yopiladi. Oddiy sho'ng'ish va suv ostida ko'zni ochish uchun maxsus mashqlar yordamida qutulish mumkin. Tananing yangi sharoit va muhitga moslashishi, himoya reflekslarining yo'q bo'lib ketishi vaqt talab etadi.

Tana holati va harakatlarning tuzilishi ham quruqlikdagi odatdagidan farq qiladi. Suzishda tana ko'kragi yoki chalqancha gorizontal holatda bo'ladi, yerdagi harakatlardan butunlay farq qiladi. Endigina suzishni o'rganishni boshlaganlar ham buni o'rganishi uchun vaqt kerak bo'ladi. Balansni ushlash, ayniqsa, ko'kragida yoki chalqancha suzayotganda u yoqdan bu yoqqa chayqaladigan boshlang'ich suzuvchi va yosh bolalar uchun harakterlidir. Chalqancha suzish yerdagi harakatlardan ham farq qiladi, chunki chalqancha suganda harakat yo'nalishi ko'rinmaydi.

Suzish harakatlarining xususiyatlari harakat qilishni o'rganishning o'ziga xos xususiyatlarini keltirib chiqaradi. Boshqa quruqlikdagi sport turlarida tayyorgarlik, sportning o'zi haqida o'quv materiallarini tayyorlashdan boshlanadi, suzish sportida esa suzish mashqlarini o'rganishdan oldin, yangi muhitga moslashish jarayonlarini rivojlantirish, himoya reflekslarini hosil qilishdan boshlanadi. Maxsus adabiyotlarda

ushbu mashg'ulot bosqichi suvga o'rgatish deb nomlanadi.

Suvga o'rganishning mohiyati yangi muhit bilan to'liq tanishish, bu muhitning qonuniyatlari, xususiyatlari bilan tanishish va suvda o'zini tuta bilish xatti-harakatlar va maqsadga muvofiq harakatlanishdir.

3.5. Suvga ko'nikish.

Suv bilan birinchi tanishish, muhit bilan o'yin uslubida tanishish suzishni o'rganayotgan bolalar uchun muhim harakatlantiruvchi kuchdir. Ko'pchilik uchun suzish, suzish fanlarini o'rganish bilan bog'liq deb hisoblaydi, ammo o'rganish, suzishni o'rganishdan boshlanmaydi, avval noma'lum muhit sifatida suv bilan tanishishni rivojlantirish kerak. Bolalar uning xususiyatlari bilan tanish bo'lgan muhitda xavfsiz harakatlana olgandan so'ng, ular suzishning turli usullarini o'rganishni boshlashlari mumkin. Shunday qilib, suzishda birinchi qadam suvga ko'nikish (suvga o'rganish) deb nomlanadi. Suv mashg'ulotlari davomida qatnashuvchilar bir qator vazifalar bilan tanishadilar, ya'ni:

Suv muhiti bilan tanishish	Ilg'or vazifalar
Nafas mashqlari	Sho'ng'ish
Ko'zni ochish mashqlari	Qalqib chiqish
Suv ostiga kirish mashqlari	Sirpanish.

3.5.1. Suzishni o'rganishda suv o'yinlarining o'rni, suvga o'rgatish o'yinlari.

Suvga ko'nikishni o'rganishda, eng muhimi, bolalar suzish usullarini o'rganish uchun zarur bo'lgan vazifalarni o'zlashtirayotganlarida, katta yuklanish bermaslik kerak. Ular suvni, uning xususiyatlari va qonuniyatlarini, masalan, qarshilik tufayli sekinroq harakatlanishi yoki vaznsizlik holati bo'lganligi sababli suvda suzish mumkinligini tushinib yetishadi. Ular suv ostida nafas chiqarishni o'rganadilar, bu keyinchalik suzish harakatlarini o'rganishda juda muhimdir. Xavfsizlik va chamalashni ta'minlash uchun ular suv ostida ko'zlarini ochishni va sirpanishni o'rganadilar, hamda suzishning boshqa mashqlarini ham o'zlashtiradilar.

Buni o'rgatish uchun eng yaxshi vosita - o'yin va o'yin mashqlari. Suvga ko'nikishning har bir bosqichini, sho'ng'ishdan tortib sirpanishgacha, o'yin-kulgi mashg'ulotlari va sport texnikasi orqali o'rgatish mumkin.

Suv muhiti bilan tanishish

Ushbu o'yinlarning maqsadi - bolani suvga o'rgatish, uning xususiyatlarini tushuntirish, suvda erkin harakatlanishni va yuzini suvga tushirishni o'rgatish.

Mashqlarga misollar: Oldinga, orqaga, hovuzning bir tomonidan ikkinchi tomoniga yurish va yugurish. Yurish, yugurish mashqlari, qo'llarni aylantirish. Xazinalarni qidirishga boring. Jihaz bilan suvda yurish yoki yugurish (ushlash va oldinga siljitish, so'ng asbobni o'zida saqlab qoldirish). Harakat paytida ob'ektni (to'p, taxta, shamshir, kichik to'plar) har xil holatda tashish, tik holatda ushlab turish, ofitsiant kabi qo'lda buyum bilan muvozanat ushlash, taxtada boshqa narsa bilan muvozanat ushlash. To'pni har xil holatda olib yurish (ko'krak, qo'llar, bosh, oyoqlar va burun bilan itarish). Sakrash, suvga sakrash (devorga osilgan holda, oldinga, orqaga qarab harakat qilish, to'pni itarib, qo'lida taxta bilan). Taxtani urish (koptok yoki boshqa narsalarni), suv "sepish"lar.

Suv ostiga kirish mashqlari

Suv ostiga kirish vazifalarini bajarayotganda avval iyak, og'iz, yuz va keyin butun bosh suv ostiga kiradi. Maqsad bolalar qo'rqmasdan suv ostiga kirishni o'rganishlari va u yerda turli vazifalarni bajara olishlari kerak.

Mashqlarga misollar: Yuzni yuvish. Yuzni suvga tushirish (devor yonida o'qituvchi yordamida). Devorni yoki o'qituvchining qo'llarini ushlab suv ostiga kirish. Boshni suvga tushirgan holda to'pni boshi bilan (burun, boshning tepasi) itarib yurish. To'pni juftlik bilan uzatish (bosh, uloqtirish, suv ostidan otish va hokazolar). Yong'in, suv, suvda samolyot bilan o'ynash, samolyot yordamida ular suzuvchi taxta ostiga yashirinib, so'ng qo'llari va boshlari yordamida suvdan chiqishadi, lekin ular doimo yashirinib yurishadi. Suv ostidan to'p otish. Maqsad to'pni iloji boricha balandroqqa uloqtirish. Suvdan chiqayotgan to'pni ushlab olish yoki to'p chiqqanda suv sepish. Suvda suzib yuradigan taxta ostidan o'tish va uni boshqa tomonga burib qo'yish. Xuddi shu vazifa, lekin taxtani boshning tepasida

turishi uchun ko'tarish kerak. Raketa uchirilishi. Bolalar taxtani quchoqlab, suv ostida o'tirishadi, keyin hisob (3-2-1) tugagandan so'ng ular suvdan raketa kabi sakrab chiqadilar. O'qituvchi qo'lida doskani ushlab turadi (suvli makaron, syorfiing taxtasi), bolalar qo'llarini ushlab, aylana shaklida turishadi, o'qituvchi doskani bolalarning boshlari ustidan aylantirib boradi. Bolalar boshlari tepasiga doska kelganida, suv ostiga kirishlari kerak. Halqa ichiga kirish. Yurish paytida bolalar (o'zlari, ma'lum bir signal bilan, halqaga, rezina poplavok) qo'llari bilan tegmasdan yoki halqani ko'tarmasdan kirishlari kerak. Motivatsiya sifatida o'yin uslubida rag'batlantirish mumkin, masalan: "Mana akula, uyga bor!" Bir nechta bolalar bitta halqaga kirishlari mumkin.

Ko'zni ochish mashqlari

Ko'zlarni ochish suv ostida chamalash va xavfsizlik hissi uchun juda muhimdir. Agar suv kimyoviy moddalar bilan haddan tashqari ishlov berilgan bo'lsa va bolaning ko'zlarida achishish xususiyatini keltirib chiqaradigan bo'lsa, bolalarga suzish ko'z oynaklaridan foydalanishga ruxsat berish mumkin.

Mashqlarga misollar: Devorni ushlab turish, bola suv ostiga kiradi va devorga yopishtirilgan raqamlarini ko'rib chiqadi. Xazina ovi. Hovuzning pastki qismida bolalar topishi kerak bo'lgan yashirin xazinalar (suv osti buyumlari, haykalchalar, rezina to'plar, kalitlar, suv uchun plastik idishlar, qutilar va boshqalar) mavjud. Hamma bolalar xazinani qo'lga kiritishi muhim! Dengiz o'tlarida suzing! Bolalar suv o'tlari bo'ylab o'tishlari kerak. Ular hali suzmayotganliklari sababli, yurishlari yoki hohlagan usulda o'tishlari mumkin. Maqsad - buni yengib o'tish. Xazina ovi, shunda hamma o'z xazinalarini qirg'oqdan uloqtirishi kerak va o'zining hazinasini suvdan topishi lozim! Bolalar soniga teng shippak bo'lishi lozim. Ular tasodifiy ravishda beriladi, shunda hamma bir juftidan oladi. Hamma bittasini qo'yib, ikkinchi yarmini izlay boshlaydi. Bolalar kichik doira ichida guruh bo'lib turadilar va ulardan biri shippakni kiyib oladi. Bitta bola aylananing o'rtasida ko'zlarini yumib turadi. Signaldan so'ng u suv ostiga kiradi va shippak kimning oyog'ida ekanligini topadi. Agar to'g'ri topsa, bolalar almashishadi. Uni bolalar turishi mumkin bo'lgan taxta yoki boshqa narsalar bilan ham o'ynash mumkin.

Nafas mashqlari

Nafas chiqarish instinktiv tarzda yuzaga keladi, shuning uchun bolalarga havo puflashni o'rgatish kerak. Shiori "Og'izdan qabul qiling, burun va og'izdan puflang" bo'lishi mumkin. Bolalar havoni puflash tezligi va usulini o'rganishlari kerak, shunda keyinchalik suzish usullaridan foydalangan holda nafas olishni o'rganayotganda ular texnik xatolarga yo'l qo'ymasliklari va bu harakat buzilmasligi kerak.

Mashqlarga misollar: Hovuzning bir tomonidan ikkinchi tomoniga yengil to'plarni (stol tennisi, kichik plastik to'plar, plyaj to'pi) yoki boshqa yengil narsalarni (butilka qopqog'i, shar) puflash. Yelkanli qayiqni yetkazib berish (butilka qopqog'i yoki to'p - kema misolida bo'lishi mumkin), chunki bola kema uchun shamol hosil qiladi. Ba'zi joylarda bo'ron kemani ag'darishi mumkin, bundan tashqari, agar u suv ostiga tushib cho'kib ketsa, g'avvos uni yana suv yuziga ko'taradi. G'avvos bolaning o'zi bo'lishi mumkin yoki g'avvos sifatida bir nechta bolani tanlash mumkin. Raketani uchirishda tasvirlanganidek, bola ob'ektni quchoqlaydi, suv ostida o'tiradi, keyin hisob bilan (3-2-1) sakrab chiqib, keyin yana suv ostiga o'tiradi. Hisob bilan bola havoni chiqaradi, so'ng start bilan havo oladi. Motorli qayiqlar poygasi. Bolalar motorli qayiqlarday yurishadi. Ularning og'izlari - poyga paytida baland ovoz bilan eshitiladigan motorli qayiq dvigatellari bo'ladi. Uni havza devorining bir boshidan narigi boshigacha o'ynash mumkin, lekin, belgilangan yo'lak atrofida yoki butun havza bo'ylab bemalol o'ynaganlari yaxshi bo'ladi. Kemalar jangi. Bolalar (4-5 yosh) o'rtada kichik butilka qopqog'i yoki sharlar bilan turishadi. Signalda hamma bir vaqtning o'zida ob'ektlarni iloji boricha o'zlaridan uzoqroqqa puflashni boshlaydi. Yaqin atrofda to'p (kema) bo'lmagan kishi g'olib bo'ladi.

Qalqib chiqish va sirpanish

Qalqib chiqish va sirpanish, suzish usullarini o'rganish uchun zaruriy omil hisoblanadi. Suzishni o'rgatishdan oldin, bola yuzini yuqoriga va pastga qaratib sirpanishni mukammal o'rganishlari juda muhimdir.

Mashqlarga misollar: Taxtada sayr qilish! Bolalar taxtada muvozanat ushlab turadigan holda o'tirishlari va ular ustida qolishga harakat qilishlari kerak! Bundan tashqari, to'plar va boshqa vositalardan foydalanish mumkin. Kosmonavt singari suzing! Bolaning har bir qo'lida taxta ushlab turadi! Taxtalarni yon tomonga qo'yib, sekin suv ustida yotishga harakat qiladi va suzib yuradi. Bundan tashqari, yuzni pastga va yuqoriga qaratib bajarilishi kerak! Birinchidan, bolaning belidan ushlab yordam berish kerak, so'ngra uni ushlab turish uchun oyoqlari orasiga og'irlik markazi bilan suzgichni (po'kak) qo'yishimiz mumkin. Bolalar ushbu o'yinni borgan sari kichikroq narsalar bilan o'ynashlari kerak va oxirida bolalar hech qanday buyumlarsiz bajarib ko'rishlari kerak. Syorfining. Yurish paytida bolalar taxtaga sakrab, ko'kraklarida ushlab yotishadi va shu bilan sirpanishadi. Hovuzning chetidan syorfin qilish. Bola cho'kkalab, taxtaga sakraydi, hovuz chetida qorin qismida ushlab va iloji boricha uzoq vaqt suvda sirpanadi. Buksir. O'qituvchi bolani halqa bilan huddi kema o'z yuklarini tortib yurgandek, hovuzning bir boshidan narigi tomoniga sudrab boradi. Albatta, bu boshqa uskunalar bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Hovuzda bolalar oyoqlarini qo'yadigan yo'llarni belgilaymiz. Boshqa joylarda to'xtash taqiqlanadi, chunki dengiz tipratikanlari paydo bo'lish xavfi mavjud. Faqatgina sirpanish orqali bir yo'lakdan boshqasiga o'tishi mumkin. (Buni avval o'qituvchi yordamida, so'ngra taxta kabi buyum bilan bajarish mumkin.)

Sho'ng'ish

Sakrash - jasoratni rivojlantirishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Ketma-ketlikni holatini kuzatib, avval o'tirish holatida, cho'kkalab, so'ngra tik turgan holda bajarilishi kerak. Bolaga zarur bo'lgan paytda yordam berish juda muhim. Yordam berishda ketma-ketlik muhim ahamiyatga ega: avval ikkala qo'lni, so'ngra faqat bitta qo'lni ushlab yordam berish. Ushbu bilvosita ko'makdan so'ng, masalan: bola o'qituvchi tomonidan taqdim etilgan doskani ushlab turadi.

Mashqlarga misollar: taxtadan sakrash, taxta bilan, taxta ustidan, qo'lida taxta bilan. Suvda suzib yuruvchi narsa ustiga suvga sakrash. Halqa ichiga sakrash. O'qituvchi suv ustida ushlab turgan narsadan sakrash. Ob'ektni suvga uloqtirish,

keyin suvga sakrash. Ob'ektga sakrash (taxta, to'p va boshqalar). Bolalar buni juda yaxshi ko'radilar, ammo buni faqat o'qituvchi bilan bajarish tavsiya etiladi, chunki bu xavfli.

Ilg'or vazifalar

Qiyin vazifalar deganda bola bir vaqtning o'zida bir nechta vazifalarni bajaradigan o'yinlarni tushunish mumkin, masalan, suvga sakrash, suv ostiga kirish va sirpanish. Majmuada vazifa bajara oladigan deb qabul qilinadi (sho'ng'ish, suv ostiga kirish, suv ostida ko'zlarini ochish).

Mashqlarga misollar: Sho'ng'ishdan so'ng, xazinalarni qidirib topish, so'ng boshqa tomonga yugurish. Taxtadan sakrab o'tib, keyin o'yinchog'ini suv ostidan qutqarish (mayda hayvonlar haykali) va uni chorva hayvonlarining holatiga qarab hovuz bo'ylab veterinariyaga qarab yurish, yugurish yoki sirpanish orqali yetkazish. Hovuzning pastki qismiga kichik o'yinchoqlarni halqalar orasida qo'yish. Bolalar halqalar orasidan faqat sirpanish orqali o'tishlari mumkin. Aylanaga yetib borganlarida, ular halqada qaysi xazina yashiringanligini ko'rish uchun suv ostiga kiradilar. Olov - suv - samolyot. Yong'inda ular suv ostiga kirishlari, qirg'oqqa chiqishlari, suvda suzib yuradigan har qanday narsaning tagidan o'tishlari va samolyotda yashirinishlari kerak.

3.5.2. Suzishga o'rgatishda mahoratning shakllanishi

Suzish darslarining birinchi bosqichida o'rganuvchilarni suv muhitiga ko'niktirish, ularni o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishda o'quv qurollari va o'yinlarga imkoniyat yaratish kerak. Suzish darslarida asbob-uskuna va o'yinlardan foydalanish bir qator afzalliklarga ega. Mashqlarni o'zlashtirishga yordam beradi, vazifalarni bajarishni osonlashtiradi, mashqlarni osondan qiyinga tayyorlashdan boshlab, oddiy vaziyatlarni yaratishga yordam beradi. Oldingi fikrni amaliy misol bilan ko'rsatish uchun. Suzish rejimi sirpanishni bajarish uchun zaruriy shartdir. Agar biz o'rganuvchilarga taxta yoki to'p beradigan bo'lsak, ular imkoniyatlarni ochishni boshlaydilar, ya'ni undan nima uchun foydalanishlari mumkinligini tushunadilar. Bunda suv ostida ushlash, uloqtirish, ustiga yotish va shunga o'xshash

harakatlar. Ularning oyoqlari yerdan bir necha soniya davomida ko'tariladi, bu suzish va sirpanishning birinchi bosqichidir. Ketma-ketlikni inobatga olgan holda ikkinchi bosqichda sirpanish qo'lda to'p bilan yoki juftlik bilan bajarilishi mumkin. Uchinchi mashq sifatida sirpanishni o'zi bajarishga harakat qilishi mumkin, lekin yordam sifatida to'pni qo'lida ushlab bajaradi, bu mashqni bajarishni ancha osonlashtiradi. Bundan so'ng koptokni suv ostiga tushirib sirpanishni bajarish bo'lishi mumkin. Mashqlardan ko'rinib turibdiki, o'rganuvchilar asta-sekin ko'zlangan maqsadga erishadilar, ya'ni yordamisiz sirpanadigan bo'ladilar. Jismoniy mashqlar paytida anjomlar o'rganishni ancha osonlashtiradi.

Asboblarning yana bir afzalligi shundaki, suzishni endi o'rganayotgan bola suv bilan aloqa qilishni emas, balki asbob tomonidan berilgan yordam va vazifaga e'tibor beradi. Agar, masalan, suvga sakrashni o'rganayotganda, to'p qo'lga berilsa yoki sakrash paytida unga otilsa, ular to'pni ushlashga e'tiborini qaratadi va ongsiz ravishda suvga sakrashni o'rganayotganini unutishadi. Suv yuzida suzib yuruvchi narsa, masalan, to'p, chalg'ituvchilikdan tashqari, xavfsizlikni ham ta'minlaydi va suv yuzasida qolishga yordam beradi va suvga sakrashda uni quchoqlash mumkin. Sakrash paytida to'p qo'lda ushlab turiladi va uni quchoqlab sakrash jasoratni, xavfsizlik tuyg'usini oshiradi; shuning uchun zaif va qo'rqqoq bolalar uchun xavfsizlik hissi kuchayishi ularning o'ziga bo'lgan ishonchiga ijobiy ta'sir qiladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, yordamchi vositalar muhim tayyorgarlik va ishora rolini o'ynaydi, ammo bundan tashqari, ularni favqulotda vaziyat sifatida ishlatishni ham ta'kidlash lozim. Ob'ektdan lazzatlanishning o'yin vazifasini ham e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. O'yin davomida bolaga zerikarli va monoton ko'rinadigan vazifalarni bolaga bildirmasdan o'rgatish mumkin.

3.6. Suzish usullarini o'rgatish

Suvga o'rgangandan so'ng suzish darslarining ikkinchi bosqichi boshlanadi: ya'ni suzish usullarini o'rganish. Suzish usullari qanday o'rgatilishini muhokama qilishdan oldin, avval qaysi birini o'rgatishni tanlash kerak. Brass usuli, ko'krakda krol usuli yoki chalqancha usulmi deganda ko'pchilik ikkilanib qolishadi.

Uzoq vaqt davomida brass usulida suzish faqatgina “xavfsiz suzish” usuli sifatida asos qilib olingan. Keyinchalik, 70-yillarda, ontogenetik va nevrologik rivojlanishga asoslangan holda, harakatlarning tuzilishi jihatidan oddiy va tezroq o'zlashtirilishi ko'krakda krol va chalqancha krol usullari bo'lib, suzishni o'rgatishda birinchi usullarga aylandi. Bugungi kunda aksariyat odamlar ko'krakda krol usulining ustunligini ta'kidlaydilar, ammo tabiiyki, chalqancha krol usulida suzishni afzal ko'radiganlar ham bor. Bugungi kunda ko'pgina maxsus adabiyotlarda o'rganish ketma-ketligini ko'krakda krol, chalqancha krol, brass va butterfly usuli deb taklif qilishadi. Ko'pgina maxsus adabiyotlar, agar faqat bitta suzish usulini o'rgatish mumkin bo'lsa, u brass usuli bo'lishi kerak degan fikrga qo'shiladi.

Suzishni boshlang'ich o'rgatishda nechta suzish usulini o'rgatish kerak degan savolga, mutaxassislarning fikrlari turlicha bo'ladi. Ba'zilar faqat bitta suzish usulini o'rgatish mumkin desa, boshqalari suzish usullarini ikkita usulni birgalikda o'rgatish ham samaralidir deyishadi. Parallel o'rgatish nuqtai nazaridan, qaysi suzish usullarini birgalikda o'rgatish borasida ekspert xulosalari ham farq qiladi. Bako (1986-yil) uch bosqichda suzish bo'yicha dars beradi. Birinchi bosqichda ko'krakda va chalqancha krol usulini, ikkinchisida chalqancha va brass usulini, uchinchi bosqichda esa brass va butterfly usullarini birgalikda o'rgatish taklif etiladi. Uchta ta'lim bosqichining har birida, birgalikda o'qitiladigan ikkita suzish usulining birinchisiga e'tibor qaratiladi. Nagy S. (1974-yil, 1984-yil) birgalikda suzishning ikki, uch, hatto to'rtta usuliga ega bo'lish mumkin deb hisoblaydi. Harakatlarning o'xshashligi bilan u ko'krakda krol va butterfly usullari bilan parallel mashg'ulot o'tkazish imkoniyatini beradi deb taklif beradi.

Vengriyada o'tkazilgan so'rovnoma shuni ko'rsatdiki, bir vaqtning o'zida suzish usullari juda xilma-xil ko'rinishga ega. Mamlakatimizda suzish usullari ko'pincha ko'krakda krol usuli chalqancha krol usuli bilan birgalikda o'rgatiladi. Ko'krakda va chalqancha krol usullarini birgalikda o'qitishga urinishlar, chalqancha krol usuli ko'krakda krol usulida suzishnikidan pastroq ekanligini ko'rsatdi. Qizig'i shundaki, bu farq yuzni yuqoriga va pastga qilib sirpanishni o'rganishda

kuzatilmadi. Bundan kelib chiqadiki, chalqancha suzishni o'rgatishda suvda gavdani (qad-qomat) to'g'ri holatini egallash, ko'krakda krol usuliga nisbatan ko'proq vaqt talab etadi. Biroq, boshqalarning fikriga ko'ra, chalqancha krol usulida suzish bu yosh bolalar eng tez o'rganadigan suzish usulidir.

“Suzish usullaridan hech biri imtiyozga ega bo'lolmaydi, bizning maqsadimiz har tomonlama epchillikni talab qiladigan harakatlarni o'rgatishdir. Bir usulni boshqalari bilan taqqoslaganda ma'lum bir suzish usulini ta'kidlash yoki boshqasiga nisbatan bir yoki ikkita usulni ustun qo'yishga yo'l qo'yilmaydi.” (Tóth 2002-yil)

Ko'rinib turibdiki, nafaqat mashg'ulotlar davomiyligi va suzish usullarining murakkabligi, balki suzish usullarining soni va turlari to'g'risida ham fikrlar turlicha. Xulosa qilib aytganda, har qanday ta'lim holati uchun samarali bo'lishi mumkin bo'lgan yagona yo'l yo'q.

Avvalo o'rganish uchun eng foydali bo'lgan bitta (yoki bir nechta) suzish usulini o'rgatish, shuningdek parallel o'qitish usuli bilan birgalikda o'rgatiladigan suzish usullari sonini aniqlash uchun avval quyidagilar kerak: tanlashda qanday omillar ta'sir ko'rsatishini o'rganib chiqish.

I. Harakatning tuzilishi

Suzish darslarining ketma-ketligini ko'rib chiqishda ontogenetik rivojlanishda asab tizimidagi o'zgarishlar va uning rivojlangan holatini hisobga olish kerak. Uning xususiyatlaridan biri oddiy siklik harakatlardir, shuningdek, ko'krakda va chalqancha krol usullari harakatlarning tuzilishi go'daklarda “ontogenetik rivojlanish bilan birga” emaklab yurish va chiqishga o'xshaydi. Shu sababli, ushbu oddiy siklik harakatlarni (ko'krakda krol va chalqancha krol usullari) go'daklarda o'rganish nafaqat mumkin, balki murakkab “asiklik” brass usuliga qaraganda ancha osondir. Shunday qilib, suvga ko'nikib olgandan so'ng, ushbu suzish usullarini 4-5 yoshidan boshlash mumkin. Biroq, boshqa sabablarga ko'ra, 5-6 yoshda o'rgatish afzalroqdir, bu nisbatan sodda harakatlarni o'rganish uchun idealdir. Brass usuli harakatining tuzilishi bo'yicha tahlil qilsak, bu tabiiy harakat emas, uning qo'l harakati nisbatan sodda, oyoq harakatlari juda murakkab, shu bilan birga qo'l-oyoq harakatlarini koordinatsiyasi va suzish ritmi yuqori suzish malakasini yoki asab

tizimining yuqori darajasini talab qiladi. Shuning uchun brass usulini kattaroq yoshda o'rgatiladi.

II. Yoshi

Qaysi suzish usuli, qaysi yoshga samarali to'g'ri kelishini yuqorida tavsiflangan usullardan kelib chiqqan holda tanlash mumkin. Bu o'rganilayotgan suzish usuli harakatlarini tuzilishi va asab tizimining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday qilib, yuqorida aytib o'tilganidek, kichkina yoshda ko'krakda krol usulida, keyinchalik mashqlarning murakkabroq shakllarini o'zlashtira oladigan bo'lganda, brass usulida suzish ham tavsiya etiladi. Agar "bola o'spirinlik davridan o'tgan bo'lsa", brass usulini o'rgatish ko'proq samarali bo'lishi mumkin.

III. Dastlabki tayyorgarlik

Agar bolalar suzishning ma'lum bir usulini bilsalar, o'rgatishni shu asosda boshlash mumkin.

IV. Vaqti

Vaqt qancha ko'p bo'lsa, suzish usullarini shuncha ko'p o'rgatish mumkin. Ammo, bu holda, agar maktab ta'limida jismoniy tarbiya o'qituvchisi sakkiz yil davomida suzishni haftada bir marta va bir necha soat davomida o'rgatish imkoniyati cheklanganligi to'g'risida oldindan bilsa, demak, uning ahamiyati va foydaliligi tufayli suzishni o'rgatishni brass usulidan boshlashi kerak bo'ladi.

V. Boshqalar

Brass usuli foydalanish qulayligi, suvda havfsizligi va hayotni muhofaza qilish sabablari tufayli samarali usul hisoblanadi. Agar bitta suzish usulini o'rgatish imkoniyati mavjud bo'lsa, brass usuli foydali bo'lib hisoblanadi. Lekin, boshlang'ich o'rgatishni ko'krakda va chalqancha krol usullarini birgalikda o'rgatishdan boshlash samarali hisoblanadi, chunki ushbu ikki usulda harakatlar sodda, texnika boshqa usullarga nisbatan osonroq hisoblanadi.

3.6.1. Ko'krakda krol usuli texnikasini o'rgatish

Erkin suzish usuli texnik jihatdan murakkab mashq va harakatlarni o'z ichiga olmaydi. Eng murakkab qismi – bu nafas olishdir, shuning uchun to'g'ri nafas

texnikasini o'rgatish juda muhimdir, chunki bu keyinchalik tezlikni, harakatlanish texnikasini tubdan o'zgartirishi mumkin.

Oyoq harakati texnikasini o'rgatish

Oyoq harakati texnikasini o'rgatishni quruqlikda imitatsion mashqlardan boshlash kerak. Oyoq harakatlari hovuz yonida, skameykada yoki boshqa shunga o'xshash moslama yordamida o'tirgan holda, so'ng yotgan holatda bajarib o'rgatiladi. O'tirgan holda, o'rganuvchi bajarayotgan mashqini o'zi ko'rishi mumkin, chunki uning e'tibori oyoq kaftlarining holatiga, yuqoriga va pastga harakatlanayotganda oyoqlar orasidagi ampletudaga va oyoqning erkin holatiga qaratilgan bo'ladi. Mashqni bajarayotganda belga og'irlik tushmasligi uchun, umurtqa pog'onasini to'g'irlab, orqaga qo'llarga tayanish kerak bo'ladi. Quruqlikda mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng avvalgi ikkita vazifani suvda bajarish kerak, avval o'tirib, keyin esa yotib, oyoq harakatlarini suv sathidan bir oz pastroqda bajarish kerak. Shundan so'ng, o'rganuvchilar hovuz devoridagi maxsus panjarani ushlab yoki agar maxsus panjara yo'q bo'lsa, hovuz devorini yoki zinapoyasini ushlab yotgan holatda, oyoqlarini bo'shashtirgan yengil holda yuqoriga va pastga harakatlantirishadi.

Keyingi mashqlar oldingi mashqlarga o'xshaydi, lekin bolalar avval "o'qituvchi", sherik yordamida, so'ngra boshlarini suvga tushirgan holda bajarishlari kerak. Avval po'kakni ikki qo'l bilan ushlab, keyin bir qo'l bilan ushlab, ikkinchi qo'l esa suv ostida bo'ladi. Bu yerda oyoqlarning harakatlantiruvchi kuchi ta'sirini sezish mumkin. So'ngra bola oyoq harakatini hech kimni va hech narsani yordamisiz bajarishi kerak bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajargandan keyin, ko'krakda krol usulidagi kabi oyoq harakati bilan bir necha metr suzib, so'ng nafasini rostlash uchun tik turib dam olinadi va yana oyoqlarni harakatlantirib bir necha metr suzish kerak. O'qituvchi birinchi navbatda tizzalarning ortiqcha bukilmasligini nazorat qilishi kerak; o'rganuvchi asta-sekin oyoqlarning orasi to'g'ri ochilishiga erishish uchun harakatni qattiqroq zarbalar bilan boshlashi yaxshiroq. To'piqning bo'shashganligi va to'g'ri oyoq holatiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Nafas olishni o'rgatish

Nafas olishni o'rgatish ham suvning shovqini chalg'itmasligi va o'rganuvchilarga o'qituvchining ko'rsatmalari tushunarli bo'lishi uchun quruqlikda boshlanishi kerak. O'rganuvchilar qo'llarini belga qo'yib, tanani biroz oldinga egib turishadi. O'qituvchi bosh va tanani o'ngga va chapga burish, hisoblashlarni o'rganuvchilarga tushuntiradi. Ushbu nafas mashqlarini bir qo'l bilan devorga tayangan holda, ikkinchi qo'lni esa belga qo'yib bajarish mumkin. Boshning burilishi yelkani ko'tarish bilan amalga oshirilishi muhimdir. Keyingi mashqda avvalgi quruqlikdagi mashqlarni suvga tushib hovuz chetidagi suvda bajariladi. Keyin mashq tananing gorizontol holatida amalga oshiriladi. O'rganuvchilar havza devoriga qarab, bir qo'llarini uzatib devorni ushlab yotadilar, boshqa qo'l esa songa qo'yiladi. Nafas olgach, ular suvga yotib, ko'krakda krol usulidagi kabi oyoqlari bilan suzishni boshlaydilar. Sekin-asta uchgacha sanab, suv ostida nafas chiqariladi va boshni ko'tarib yon tomondan nafas olinadi. Qo'llar quloq ustidan bosh tomonga uzatilib ushlanadi, 5-6 marta nafas olib va nafas chiqargandan so'ng, to'xtab, mashqani boshqa tomonga burilib davom ettiradilar.

Nafasni oyoq harakatiga moslab o'rgatish

Ushbu mashqlarning maqsadi o'rganuvchilarga oyoq harakatlarini nafasga muvofiqlashtirishni o'rgatishdir. Yuqorida tavsiflangan nafas olish vazifalarini muvaffaqiyatli bajarib bo'lgach, suzish paytida nafas olish mashqlariga o'tish mumkin. O'rganuvchilar avval po'kak taxtacha yoki shunga o'xshash anjomlar bilan suzishadi. Bir qo'li bilan taxtaning o'rtasini ushlab, ikkinchi qo'lining kaftini songa qo'yishadi. Ular ilgari o'rgangan oyoq harakatini texnikasini mashqini bajaradilar. Bunda sirpanish vaqtida oyoq harakatini bajarib, so'ngra sekin uchgacha sanab, nafas chiqariladi va sonda turgan qo'l yo'nalishi bo'yicha boshni burib nafas olinadi va dastlabki suzish holatiga qaytiladi. Keyin shu mashqni qo'llarni almashtirgan holda takrorlanadi. Mashq shu tariqa davom etadi. Shu mashqni yaxshilab o'zlashtirgandan so'ng, po'kak taxtacha yordamisiz bajarsa ham bo'ladi.

Qo'l harakatini o'rgatish

Ko'krakda krol usulida qo'l harakatini o'rgatishni ham quruqlikda boshlash tavsiya etiladi. O'qituvchi bolalar oldida turib, ko'krakda krol usulida suzishdagi

qo'llarning harakatini sekin imitatsion harakatlar bilan ko'rsatib beradi. Ko'rsatish paytida tirsakning bukilgan holatiga, tortish harakatining yo'nalishiga, tirsakning bukilish darajasiga, suvni ushlash paytidagi qo'lning holatiga va eshish harakatiga e'tibor berish kerak. Ko'rsatish paytida tegishli qismlarda harakatni to'xtatib, uni tushuntirib, bir necha marta takrorlash kerak. Shuningdek, harakatlar ketma-ketligi har doim to'g'ri yo'naltirilgan, ifodali, qisqa va tushunarli bo'lishi lozim. Bundan tashqari, mashqni yon tomonda ham ko'rsatish kerak. Bolalar oyoqlarini yelka kengligida ochib turib olib, tanani oldinga ozgina egib, bir qo'l bilan devorga suyanib, ikkinchi qo'l bilan o'qituvchi tushuntirgan imitatsion mashqni boshlashadi. Birinchidan, mashqni faqat bitta qo'li bilan bajarishlari kerak. Qo'l harakatini amalga oshirayotgan vaqtda tirsak bukilgan holda, qo'l kaftlarini to'g'ri ushlab eshish harakatini bajaradilar, bunda qo'l kaftlari sonlarini silab, so'ngra tirsak yelkalaridan yuqoriga ko'tarib, qo'lni olding cho'zadilar. Mashqni ikki, uch marta o'ng qo'l bilan, so'ngra chap qo'l bilan bajarish kerak. Qo'l harakatini bajarish osonroq bo'lishi uchun mashqni uch hisobda bajarish mumkin: qo'llar cho'zilgan holatdan bir – eshish, ikki – ko'tarish, uch – oldinga uzatish. Ushbu mashq koordinatsiya bilan bir vaqtda ikkala qo'l bilan amalga oshiriladi. Keyingi mashq, bolalar avvalgi holatni egallab turishadi (oyoqlar yelka kengligida, gavda ozgina egilgan), bir qo'lni yuqorida, ikkinchisini pastda ushlab turishadi. Birinchi harakatda yuqoriga ko'tarilgan qo'lni pastki holatiga songa tekkiziladi. Shu vaqtda pastdagi qo'lni tirsagini egib, yuqoriga ko'tariladi va mashq shu tariqa davom etadi. Bunga charxpalak yoki tegirmonning parraklari aylanishini misol qilib aytish mumkin. Bu shuni anglatadiki, o'ng va chap qo'llar suvni tortadi, cho'ziladi va nafas olinadi, lekin har bir suv ushlangandan keyin qisqa pauza bo'ladi. O'qituvchi qo'llarni muvofiqlashtirishni hisoblash va buyruqlar yordamida boshqarishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, harakatning davomiyligida, suv ostida eshish ketma-ketligida, shuningdek suv ustida tayyorgarlik harakatlarida to'xtash yoki pauzalar bo'lmasligi kerak. O'qituvchi harakat dinamikasini aks ettirish uchun tezlashish va sekinlashishni yaxshi ifodalaydigan buyruqlardan foydalanishi lozim.

Keyin ushbu mashqni suvda bajarish kerak, bunda bolalar havza devorga qarab, oldinga egilib, tanasini tushirib, boshni quloq darajasiga qadar suvga tushirgan holatda yotishlari kerak. Bir qo'li bilan havza devorini, ikkinchisi bilan sonni ushlash kerak. Ular yuqorida aytib o'tilganidek ko'krakda krol usulidagi qo'l harakatlarini bajarishlari va har bir suvni ushlaganda fazada pauza bo'lishi kerak. Qo'llarning har uchinchi harakatidan so'ng, boshni ko'tarib nafas olish kerak. Mashqlar avval tik turgan holatda, so'ngra suzish paytida bajariladi.

Nafas olishni qo'l harakatlariga moslab o'rgatish

Quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar uchun nafas olish va nafas chiqarish nuqtalari o'qituvchi tomonidan diqqat bilan belgilanishi kerak. Qo'l harakati va nafas olish koordinatsiyasini bajarish birinchi navbatda doimiy harakatlar bilan - oldindan va yon tomondan bajarilishi kerak. Birinchi mashqda uch marta nafas olishga muvofiq qo'llarni harakatlantirish kerak, shunda har bir suv ushlangandan so'ng qo'lni qisqa vaqtga pauzada ushlash kerak. Uchinchi qo'l burilgandan so'ng, ikkala qo'lni dastlabki holatida to'xtatish kerak. Uchinchi qo'l harakatidan so'ng, bosh va yelkalar burilgan bo'lishi kerak. Bosh va quloq suvni ushlash fazasida turgan qo'lga qo'yilishi kerak. Yon tomonga burilishdan oldin, nafas chiqarish kerak, burilgandan so'ng esa nafas olinadi, shu paytda bir qo'l oldinga uzatilgan, ikkinchi qo'l esa sonda bo'ladi. Nafas olgandan so'ng, qo'llar harakati davom etadi. Qo'llarning uchta harakatidan so'ng boshqa tarafdin yuqorida aytilganday nafas olinadi, bosh suv ostiga kirganda uchinchi qo'l harakati boshlanguncha nafas chiqarib boriladi. Avvalgi mashq quruqlikda muvaffaqiyatli bajarilgandan so'ng, suvda avval tik turib, keyin oldinga qarab harakatlanib takrorlanishi kerak.

Bolalar mashqni bajarayotganlarida boshning to'g'ri holatiga e'tibor berish kerak. Suzish paytida nafas olish boshning burilishidan hosil bo'lgan to'lg'in tufayli suv sathidan pastroqda nafas olish mumkin. Nafas olish qisqa va tez bo'lishi kerak, nafas chiqarish esa uzoqroq davom etishi kerak. Nafas olish har doim og'iz orqali va nafas chiqarish bir vaqtda ham burun va ham og'iz orqali amalga oshiriladi.

Oyoq harakatini qo'l harakatiga moslab o'rgatish.

O'rganuvchilar havza devoridan depsinib, oyoq harakatlarini boshlaydilar, so'ngra qo'llarini harakatga keltiradilar. O'rganuvchilar qo'llarning har uchinchi harakatidan so'ng, pastki holatdagi qo'l tomonga boshni burib, yuqorida o'rganilgan usulda nafas olishlari kerak. Suzish mashqlari paytida oyoqlar har doim to'xtamasdan doimiy ravishda harakatlanishi muhimdir. Qo'llar va oyoqlarning uyg'unligi va butun harakatni bajarish bilan bir qatorda nafas olishni o'rganish, o'rganish ko'krakda krol usulida shoshmasdan, pauzalar bilan suzishda amalga oshiriladi. Bolalar uch marta qo'l harakatida bir marta nafas olishga mos ravishda qo'llarini harakatga keltiradilar, shuning uchun suvni ushlash fazasida ular harakatni to'xtatadilar va nafas olishni kutadilar. Uch marta qo'l harakatini bajarayotganda nafas chiqariladi, uchinchi qo'l harakatidan keyin tezda nafas olinishi lozim. Agar bolalar ushbu mashqlarni to'xtashlar, ya'ni pauzalarsiz bajarib, nafas olishni mukammal o'rganib olsalar, ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiada suzishga bir qadam qoladi. Bunda suvni ushlash fazasidagi pauzani qisqartirish va nafas olish nuqtasini yaxshilab o'rganish kerak. Bularning barchasi qo'lning suv ostida eshish harakatini bajarayotganda sodir bo'lishi kerak va nafas olish qo'lning tirsagi pastki holatidan ko'tarish bilan birga sodir bo'lishi kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun mashqlar.

- * Nafas olmasdan, ya'ni nafasni ushlagan holda ko'krakda krol usulida ikkala qo'lni yon tomonda ushlab, oyoq harakatlarini bajarish;
- * Oldingi mashq, faqat endi qo'llarni oldinga uzatgan holda;
- * Ko'krakda krol usulida, oyoq harakatlarini nafas olmasdan bajarish, o'ng qo'l oldinga uzatilgan, chap qo'l esa yon tomonda bo'lib, qo'llar holatini almashtirib suzish;
- * Oldingi mashqdagi kabi, lekin qo'llarning holati har 2-3 soniyada o'zgarib turadi;
- * Oldingi mashq, faqat nafas olish bilan bajarish;
- * Ko'krakda krol usulida oyoq harakatini bajarish, bunda po'kakni (yoki taxtachani) bir qo'l bilan ushlab, ikkinchisi esa yon tomonda bo'ladi, so'ng qo'llar holatlarini almashtirib suzish;

* Oldingi mashq, faqat yon tomondagi qo'lning harakati va nafas olish bilan bajariladi. Bunda yon tomondagi qo'lning uchinchi harakatidan so'ng bir marta nafas olinadi. Agar uchta qo'l harakatida nafas olish qiyinroq bo'lsa, unda qo'lning ikki yoki hatto bir harakatidan keyin nafas olib mashqni bajarish mumkin;

* Oldingi mashq, faqat qo'llarni holatini almashtirib bajariladi. Uchta o'ng qo'l harakatida o'ng tomondan bir marta nafas olinadi, uchta chap qo'l harakatida chap tomondan bir marta nafas olinadi. Xuddi shunday agar uchta qo'l harakatida nafas olish qiyinroq bo'lsa, buni ikki yoki bir qo'l harakatida bajarish mumkin. Bunda po'kakni (yoki taxtachani) ushlab har bir qo'llar oldinga uzatilgan holatda almashadi.

* Yon tomondan eshish bilan suzish (qo'lni oldinga uzatayotganda, qo'l tanadan songacha yon tomondan silaydi).

* Ko'krakda krol usulida yelkaga tegish (qo'lni oldinga uzatish paytida qo'l yelkaga tegadi).

3.6.2. Chalqancha krol usuli texnikasini o'rgatish

Oyoq harakatlarini o'rgatish

Chalqancha suzish usulida oyoq harakatlarini huddu ko'krakda krol usuli singari mashqlarni quruqlikda boshlash kerak. Quruqlikdagi mashqlar ko'krakda krol usuli bilan bir xil bo'ladi. Mashqlarni hovuz bo'yida, sochiqlar bilan, skameykada yoki boshqa mos keladigan moslamada bolalar qo'llari bilan tanasi orqasida ushlab turadigan uzun o'rindiqlarda o'tirib bajarishadi. O'rganuvchilar avva ikkala oyoqlarini ko'tarib, qaychiga o'xshash harakat, faqat oyoqlarini yuqoriga va pastga harakatlantirishlari kerak. Mashqni bajarayotganda ular oyoqlari uchlarini ozgina cho'zishlari va ichkariga ozgina burishlari kerak, lekin juda baland ko'tarilmasliklari lozim. Mashqlar chalqancha yotgan holda bajarilishi ham mumkin.

Quruqlikdagi mashqlardan so'ng ushbu mashqlarni suvda, havza devorida o'tirib, oyoqlarni suv sathidan bir oz pastroq tutgan holda bajarish kerak. Keyingi mashqda o'rganuvchi suzish taxtasini ushlab bajaradi, bunda ikkala kaftini

taxtachaga qo'yadi va qorniga tekkazib ushlaydi. Bir oyog'ini devorga qo'yib, hovuz devoriga qarab turishadi. Sekin orqaga yotayotganda, devordan oyoqlar bilan depsinish va qisqa sirpanishdan keyin oyoq harakatlarini boshlash kerak. O'qituvchi boshning orqa qismini ushlab mashqni bajarishda yordam berishi mumkin. Bel qismi egilmasligi uchun bolalar taxtachani ko'kragida emas, balki qorinda ushlashlari lozim. Keyingi mashqda suzish taxtasi boshning orqa tomoniga qo'yilib, uni ikki qo'lini tekis uzatib ushlab turadi. Mashqni bajarayotganda boshni ko'tarmaslikka e'tibor berish lozim, chunki bosh ko'tarilganda tana va oyoqlar suv ostiga tushib ketadi, hamda suzish beqaror bo'lib qoladi. O'rganuvchilar taxtachani pastki chetidan ushlashlari va tirsaklarni bukmasliklariga ham e'tibor berish kerak.

Keyingi mashq oldingi mashq kabi, lekin taxtachani bir qo'l bilan ushlab, ikkinchisini yon tomonda songa qo'yib bajariladi. Keyinchalik ushbu mashqlarni suzish taxtachasisiz bajarilishi kerak. Dastlab o'rganuvchi devorga qarab, bir oyog'ini devorga qo'yib turadi. Depsinishdan oldin ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib turadi, so'ng devordan ikki oyoq bilan depsinib, chalqancha usulda ozgina sirpanish bajariladi va oyoqlarning harakati boshlanadi, bunda qo'llar bosh yuqorisida tirsaklar bukilmagan holda uzatilgan bo'ladi. Keyingi mashq huddi hozirgi mashqday, faqat qo'llarning holatini o'zgartirib bajariladi, ya'ni bir qo'l uzatilgan, ikkinchi qo'l esa yon tomonda songa qo'yib ushlab turiladi.

Qo'l harakatini va qo'l harakatini oyoq harakatiga moslab o'rgatish.

Orqaga yo'naltirilgan shamol tegirmonidam harakat darajasi va tezligini ko'rsatuvchi mashq sifatida foydalaniladi. Bu yerda ham birinchi vazifalar quruqlikdagi mashqlardan boshlanishi kerak. Quruqlikdagi mashqlarni bajarishda qo'l holatidagi turli xil o'zgarishlar chap va o'ng qo'l bilan alohida va bir vaqtning o'zida bajarilishi kerak. Suvda mashq qilishdan oldin, yuqori holatda asosiy pozitsiyani shakllantirish kerak. Oldinga qaragan holda bir qo'l baland ko'tarilgan, ikkinchisi esa past, tirsaklar bukilmagan holatda bo'ladi. Qo'llarni huddi termon singari orqaga aylantiriladi, qo'llar bir nuqtada uchrashmasligi kerak.

O'rganuvchilar qo'llarning yuqoridagi mashq holatida, ya'ni bir qo'li ko'tarilgan, ikkinchisi esa tushirilgan, devordan depsinib (bosh orqaga tashlangan,

quloqlar suv yuzasidan pastda, ko'krak va qorin suv yuzasiga ko'tarilgan) oyoqlari bilan suzishni boshlaydi. Suzayotganida uch hisobda sanashni boshlaydi, keyin qo'l holatini almashtiradi va shu tariqa har uch hisobda qo'llar holatini almashtirib suzadi. Keyingi mashqlarda qo'llar harakati orasidagi pauza vaqtini ikki va bir hisobga qisqartirish mumkin.

Keyingi mashq yana uchta harakatdan iborat, ammo bu safar uchgacha sanash emas, balki qo'llarning ketma-ket bajarilishi kerak bo'lgan uchta harakati bilan bajariladi. Asosiy holatda o'rganuvchi qo'lni harakatlantirishni boshlashi va chap-o'ng-chap qo'li bilan qo'l holatini ketma-ket o'zgartirib boshlang'ich holatda to'xtashi kerak. Qo'llar boshlang'ich holatda turganda, oyoqlar harakatda davom etadi, uchgacha sanab, so'ngra qo'llarning holatida uch hisobda o'zgarishi yana amalga oshirilishi kerak. Keyingi mashqlarda qo'llar harakati orasidagi pauzalar qisqartirilib, bora-bora pauzalar yo'qotiladi va qo'llar tinimsiz harakatlanadi.

Texnikani takomillashtirish uchun mashqlar

- * Faqat oyoqlar harakatlanadi, qo'llar yon tomonda sonda ushlanadi;
- * Faqat oyoqlar harakatlanadi, qo'llar boshning yuqorisida uzatilgan bo'ladi;
- * Faqat oyoqlar harakatlanadi, bir qo'l boshning yuqorisida uzatilgan, ikkinchisi bosh ortida tirsagi bukilib birinchi qo'lni ushlab turadi;
- * Faqat oyoqlar harakatlanadi, bir qo'l boshning yuqorisida uzatilgan, ikkinchisi yon tomonda songa qo'yilgan bo'ladi;
- * Oyoqlar doim harakatda, ikkala qo'l pastda songa qo'yilgan, 3 soniya pauzada bir qo'l harakatlanib daslabki holatga qaytadi va yana 3 soniyadan so'ng ikkinchi qo'l harakatlanadi;
- * Xuddi shu mashq, lekin qo'llar yuqori holatida 3 soniya pauza bo'ladi;
- * Oyoqlar doim harakatda, qo'llar past holatda: 10-12 metr faqat chap qo'lni, so'ng 10-12 metr faqat o'ng qo'lni harakatlantirib suzish;
- * Oldingi mashq faqat 2 marta chap qo'l, 2 marta o'ng qo'l va 1 marta chap qo'l, 1 marta o'ng qo'lni harakatlantirib bajarish mumkin;

* Oyoqlar doim harakatda, ikkala qo'l yuqori holatda: qo'llar navbatma-navbat bir martadan harakat qiladi. Har bir qo'l harakatidan so'ng qo'llar dastlabki yuqori holatga qaytadi;

* Oyoqlar doim harakatda, har 6-8 metrda qo'llarning holatini o'zgartirib (bir qo'l yuqori holatda, ikkinchisi pastki holatda) suzish;

* Qo'llarni yuqori holatda ushlab, oyoqlar bilan huddi butterfly usulidagi kabi harakatlantirib suzish;

* Faqat oyoqlar harakatlanadi, qo'llar yuqori holatda: peshonaga kichik bo'sh idish qo'yilgan holatda suzish;

* Huddi shu mashq, faqat qo'llarning pauza bilan ketma-ket harakati va keyinchalik to'liq koordinatsiyada suzish;

* Yuqoridagi mashq, faqat idishni yarmini suv bilan to'ldirib suzish.

3.6.3. Brass usuli texnikasini o'rgatish

Oyoq harakatini o'rgatish

Oyoqlarning harakatlari murakkab bo'lgani uchun, ularni o'rgatish o'qituvchidan alohida e'tibor talab qiladi. Oyoqning holati juda muhimdir, oyoqlar tezligining faol va passiv bosqichlarida uning pozitsiyasi turlicha bo'lganligi sababli, o'rgatishni quruqlikdagi mashqlardan boshlash kerak. O'qituvchi quruqlikda supachada o'tirgan holda o'quvchilarga oyoqning egilishi va depsinish harakatlarini ko'rsatib berishi lozim. Tushuntirish samarali bo'lishi uchun oyoq harakatlarini bo'g'inga bo'lib, bar bir bo'g'inda oyoqlarni to'xtatib ko'rsatish kerak. Bunda avval o'tirgan holatda, tizzalarni bir-biriga yaqin ushlab, oyoq uchlarini yuqoriga ko'targan holda tashqariga burish kerak, so'ng tizzalarni bukib oyoq kaftlari son qismiga tortiladi va depsinish harakati amalga oshiriladi. Depsingandan so'ng oyoq uchlari cho'zilib birlashtiriladi. Keyin shu mashqni supachada yotgan holatda bajarish kerak. Ushbu mashqni har bir o'rganuvchi yaxshilab o'rganmaguncha ko'proq takrorlashi lozim. Bunda o'qituvchi har o'rganuvchini hatolarini o'z vaqtida tushuntirishi va to'g'irlashi juda muhim. So'ngra o'rganuvchilar mashqni suv havzasida qo'llari bilan havza devorini ushlagan holda

bajaradilar. O'qituvchi ko'rsatmarli bilan, o'rganuvchilar bir-birlariga, tizza yoki to'piqdan ushlab, oyoqning to'g'ri texnik ko'rsatkichlarini va holatini to'g'irlab yordam berishlari mumkin. Tizzalarni bukib oyoqni tortish paytida, tizzalarni qoringa emas, balki dumg'aza qismiga tortish to'g'ri bo'ladi. Depsinish oyoq kaftlari tashqi tarafdan, oyoq uchlari cho'zilmagan holda amalga oshiriladi. Ushbu mashqni to'g'ri texnik bajarish uchun bir necha marta takrorlash lozim. Ushbu mashqni yanada rivojlantirish uchun o'qituvchi o'rganuvchilarga oyoq fazalarini ham ko'rsatib berishi mumkin. Oyoqlarni tortish fazasi sekin, depsinish fazasi dinamik, keyin passiv faza va oxirida ushlab turish (pauza) bo'ladi.

Qo'l harakatini o'rgatish

O'rgatishni quruqlikdagi mashqlardan boshlash tavsiya etiladi. O'qituvchi bolalar oldida turib, brass usulining qo'l harakatlarini asta-sekin ko'rsatib beradi. Ko'rsatish paytida asosiy texnik elementlarni tushuntirib o'tish zarur. Shundan so'ng o'rganuvchi uni bajarib ko'rishi kerak. Bolalar qo'llarini oldinga uzatib, kaftini pastroq tushirib, tanasini biroz oldinga egib, oyoqlarini yelka kengligida ochgan holatda, boshni biroz ko'tarib, oldinga qarab turadilar. Bolalar bir vaqtning o'zida ikkala qo'llari tirsagini egib, bilaklarini kaftlar bir-biriga qarab turadigan qilib tushiradilar. Harakat boshida avval ikkita kaft qiyalik bilan tashqi tomonga qaraydi, so'ng burilish oxirida bilaklar bir-biriga qarab turadi. Bu qo'l harakatining birinchi fazasi. Bolalar ushbu harakatni ketma-ket bir necha marta takrorlashlari kerak, o'qituvchi xatolarni tuzatish uchun har bir harakatni diqqat bilan kuzatib boradi. Qo'l harakatining ikkinchi fazasi avvalgi fazaning oxirgi holatidan boshlanadi. Qo'l asta-sekin tirsaklari cho'zilib oldinga siljiydi va ikkala kaft pastga qarab turadi. Harakatning birinchi va ikkinchi fazalarini birlashtirish va doimiy ravishda mashq qilish qo'l harakatlarini hatosiz bajarishga yordam beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, bolalar birinchi va ikkinchi fazalar o'rtasida harakatlanishni to'xtatishi shart emas. Qo'l harakati tugagandan so'ng, qo'llar tik holatida kamida bir yoki ikki soniya kutib turishi kerak.

Quruqlikdagi mashqlar muvaffaqiyatli bajarilgandan so'ng, o'qituvchi qo'shimcha ma'lumot berishi uchun quruqlikda o'rganilgan mashqlarqni hovuzda tik

turgan holatda, boshni suv sathida ushlab bajarish lozim. Buning ortidan mashq boshni suv ostiga tushirib bajariladi. Tik turgan holatda bajariladigan mashqlardan so'ng, suzib bajariladigan mashqlarga o'tiladi. Bunda sirpanishdan so'ng, nafasni ushlagan holatda brass usuli qo'l harakatlarini bajarib suziladi. Keyin huddi shu mashqni nafasni qo'shgan holda, pauza bilan bajariladi. Mashqni bajarish osonroq bo'lishi uchun po'kak yordamida bajarish mumkin, bunda po'kakni oyoqlar orasida ushlanadi (po'kak oyoqlarni judayam balandga ko'tarib yubormasligi lozim).

Nafasni oyoq harakatiga moslab o'rgatish

Buni o'rganuvchilar oyoq harakatlarini sirpanishsiz muvaffaqiyatli bajara olgandagina o'rgatishni boshlash tavsiya etiladi. Birinchidan, to'g'ri nafas olish va nafas chiqarishni bajara olishini tekshirish kerak. Sirpanish paytida oyoqlar harakatni boshlaganda nafas chiqarilishi va oyoq harakatlari so'ngida nafas olinishi kerak. Ushbu mashqni hovuz devorini ushlab, samarali o'rganib olgandan keyin devorni ushlamasdan bajarish mumkin. Bundan tashqari yordam sifatida suzish taxtachasi bilan oyoq harakatlarini bajarsa bo'ladi.

Nafasni qo'l harakatiga moslab o'rgatish

Quruqlikda va suvda bajariladigan mashqlar uchun qo'l harakati paytida qachon nafas olish kerakligini o'qituvchi tomonidan to'liq tushuntirib berilishi kerak. Qo'l harakati va nafas olish koordinatsiyasini ko'rsatib berish birinchi navbatda bo'g'inli va doimiy harakatlar bilan old va yon tomondan bajarilishi kerak. Birinchi mashqda bolalar oyoqlarni yelka kengligida ochib, tanasini ozroq oldinga egib, qo'llarini baland ko'tarib, kaftini pastga qaratadilar, bosh ikki qo'l orasida bo'ladi. O'rganuvchilar qo'l harakatini bir vaqtning o'zida ikkala qo'lining tirsaklarini bukkanda boshlanadi, eshish vaqtida bosh ko'tarilib nafas olinadi va qo'llarning oldinga cho'zilishi bilan bosh ham suv ostiga kirib nafas chiqariladi. Qo'llarni oldinga uzatgandan so'ng qisqa muddat pauza bo'lishi kerak.

Hozirgi mashqni quruqlikda muvaffaqiyatli o'rgangandan so'ng, suvda avval tik turgan holatda, so'ng oldinga suzish paytida takrorlanishi kerak. Shundan so'ng, suzishni sirpanishdan boshlab mashqlarni bajarishda davom etiladi.

Qo'llarni, oyoq harakati va nafas olishni moslashtirib o'rgatish

Yuqorida o'rganilgan mashqlar, qo'llar yoki oyoq harakatlari va nafas olish bilan bajarilib, butun harakatni birlashtirish uchun yordamchi mashqlar sifatida misol bo'la oladi. Bu yerda ma'lum harakatlarni faqat birlashtirish kerak bo'ladi. Buning eng yaxshi usuli har bir harakat orasida pauza bilan suzishdir. O'rganuvchilar suzishni sirpanishdan boshlashadi, sirpangandan so'ng nafas chiqarib boriladi va qo'l harakatlari boshlanadi, qo'l harakati bilan nafas olinadi va qo'lning harakati boshni suvga tushirish va qo'llarni oldinga uzatish bilan tugaydi, buning ortidan oyoq harakatlari bajariladi. Ushbu mashq to'g'ri bajarilgandan so'ng, o'rganuvchi qo'l harakatining tugashini kutmasdan, oyoq harakatini boshlab suzishga o'tishi mumkin. Shunday qilib, brass usulida to'liq koordinatsiyada suzishga o'tiladi.

Texnikani takomillashtirish uchun mashqlar

- * Suzish taxtachasi ushlagan holda, oyoq harakatlarini bajarish, oyoqning har ikkinchi harakatidan so'ng nafas olish;
- * Yuqoridagi mashq, faqat nafasni oyoqlarning har bir harakatidan so'ng nafas olish;
- * Qo'llarni oldinga uzatgan holda: faqat oyoqlar harakati bilan, oyoqning istalgan tempida nafas olib suzish;
- * Qo'llarni yon tomonda sonlarda ushlagan holda: faqat oyoqlar harakati bilan, oyoqning istalgan tempida nafas olib suzish;
- * Oyoqlar orasida suzish taxtachasi bilan (oyoqlar ishlamaydi), faqat qo'l harakati bilan, har ikkinchi qo'l harakatidan so'ng nafas olib suzish;
- * Yuqoridagi mashq, faqat qo'lning har bir harakatidan so'ng nafas olib suzish;
- * Oyoqlarni butterfly usulidagi kabi harakatlantirib, har ikkita oyoq harakatida bir marta qo'llarni ishlatib nafas olib suzish;
- * Brass usulida cho'zilib (pauza bilan) sirpanish bilan suzish: har bir oyoq harakatidan so'ng, 2-3 soniya davomida sirpanish, so'ngra qo'llarni harakatga keltirib, nafas olib yana sirpanishni bajarib suzish.

3.6.4. Butterfly usuli texnikasini o'rgatish

Oyoq harakatini o'rgatish.

Bu usulda ham o'rganish quruqlikdagi mashqlardan boshlash kerak. Qo'llarni yuqoriga baland ko'tarib, oyoq uchlari ichkariga qaratilib to'lqinsimon harakatlarni tik turgan holatda bajaradi. Shundan so'ng, o'rganuvchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib suvda tik turishadi va huddi delfinlarga o'xshab oldinga-yuqoriga sakrashadi, suvga kirishda boshlarini pastga qaratishlari lozim va suv ostida sirpanishni amalga oshirishlari kerak. O'rganuvchilar qo'llarini yon tomondan sonlariga qo'yib, oyoqlari bilan delfin kabi depsinish harakatlarini amalga oshirib suzishga harakat qiladilar. Keyin ikki qo'llarini boshlari yuqorisiga qo'llari tekis cho'zib baland ushlab, 3-4 marta delfinga o'xshash depsinishni bajaradilar, so'ng to'xtaydilar. Keyin bir qo'llarini yuqorida, ikkinchi qo'llarini pastda ushlab, oyoqlari bilan 3-4 marta delfincha depsinishni bajaradilar. Keyingi mashqni qo'llari bilan taxtachani ushlab, boshlarini suvga tushirib, oyoqlari bilan 3-4 marta depsinganda 1 marta boshni ko'tarib nafas olib suzadilar, so'ngra xuddi shu mashqni qo'llari bilan birlashtirgan holda, nafas olmasdan suzishga harakat qiladilar.

Qo'l harakatini o'rgatish.

O'rganish hovuz yonida boshlanadi. O'rganuvchilar ikkala qo'llarini oldinga uzatib yotib, bir qo'li bilan suv ostida eshish harakatini bajaradi, eshish ya'kunida qo'l songa tegib suv yuziga ko'taradi va suv sathidan oldinga, dastlabki holatga uzatadi. Ushbu mashqni keyin belni qisqa vaqtga egib mashqni bajaradi. Bunda tana huddi to'lqinsimon harakatni bajarishi lozim, bosh esa suv ostida bo'ladi. O'rganuvchi qo'li bilan to'liq aylana harakatni bajaradi, so'ng to'xtaydi, so'ngra tananing to'lqin kabi harakatini amalga oshiradi. Shundan so'ng, 3-4 soniya davomida dam oladi va keyin yana mashq bajaradi. Quruqlikdagi mashqlar ham suzish havzasida bajariladi. Bunda dastlabki mashqlar havzaning sayoz qismida bajariladi. Butterfly usulida qo'llarning eshish harakati oxirida bosh ko'tarilib nafas olinadi, qo'llar oldinga uzatilib suvga kirayotganda, qo'llar bilan bosh ham suv kiradi. Keyingi mashqda ikki qo'l harakatida bir marta bosh ko'tarilib nafas olinadi. Keyin, sirpanishdan so'ng nafas olmasdan qo'l harakatini amalga oshiradi va to'xtab

nafas oladi. Yuqoridagi mashqlarda butterfly usulining qo'l harakatlari pauza bilan bajarish samarali hisoblanadi. Yana yordamchi vosita sifatida qo'l harakatini o'rganayotganda, suzish taxtachadan foydalansa ham bo'ladi, taxtachani oyoqlar orasida ushlab mashq bajariladi.

Nafas olishni o'rgatish.

Nafas olishni o'rgatish quruqlikdagi mashqlardan boshlanadi. O'rganuvchi oyoqlarini yelka kengligida ochib, qo'llarini tirsaklarini bukmasdan yuqoriga ko'tarib tik holatda turishadi. Qo'l harakatini yuqoridagi mashqlarda o'rganganidek bajaradi, qo'llar qorin qismidan o'tib belga borganda, boshni ko'tarib nafas oladi. Keyin qo'llar oldinga uzatilgan vaqtda bosh qo'l bilan baravar pastga buriladi. Keyingi mashqda quyidagi mashqni tanani to'lqinsimon harakati bilan bajarish mumkin. Keyin shu mashqlarni suvda bajarish lozim.

Butterfly usulini takomillashtirish uchun mashqlar.

- * Qo'llar bilan taxtachani ushlagan holda, oyoqlarning 4 marta harakatida bir marta nafas olib suzish;
- * Qo'llarni oldinga uzatgan holda, sirpanish bilan oyoqlarning 4 marta harakatida bir marta nafas olib suzish;
- * Qo'llar holatini o'zgartirib (bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda-sonda) butterfly usulida yonboshlab suzish;
- * Qo'llarni bosh yuqorisida uzatib, chalqancha yotgan holda oyoqlarni butterfly usulida harakatlantirib suzish;
- * Bir qo'l harakati bilan suzish: 2 marta o'ng, so'ng 2 marta chap qo'lni ishlatib suzish;
- * Butterfly usuli mashqini suzish: 1 marta o'ng qo'l, 1 marta chap qo'l va ikkala qo'lni ishlatib suzish. Nafas ikkala qo'l ishlaganda olinadi;
- * Yuqoridagi mashq, lekin nafas olish erkin, ya'ni qo'l harakatining istalgan nuqtasida nafas olib suzish;
- * Qo'llarni oldinga uzatgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib suv ostida suzish.

4. Amaliy suzish

Ko'pchilik qiziqarli sayohatlarga chiqadi, kichik hajmli motorsiz, motorli, yelkanli qayiqlardan foydalanadi, qirg'oqlarda dam oladi. Ba'zan ularning hayotiga xavf soladigan hodisalar yuz berishi mumkin. Ayniqsa, bolalar hayoti halokat yoqasiga kelib qolsa, bu dahshatli fojia. Shuning uchun charchagan, shikastlangan, cho'kayotgan suzuvchiga yordam ko'rsata bilish amaliy suzishning eng muhim jihatlaridan biri. Bu yerda qutqarish texnikasini egallash, cho'kayotgan kishining tirmashib olishiga yo'l qo'ymaslik usullari, uni qirg'oqqa olib chiqish yo'llarini o'zlashtirish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rganish juda zarur.

Ko'pincha shunday bo'ladi – chuqurlikda yotgan biron-bir narsani olib chiqish yoki shunchaki suvli to'siqni oshib o'tish kerak (sayohatda).

Dunyoda o'nlab kasblar borki, ularda suzishni bilish hayotiy zaruratdir (uchuvchilik, dengizchilik, baliqchilik, qutqaruvchilik, kosmonavtlik va h.k.).

Ba'zan jismoniy tarbiya darslarida balandlikka sakrash yoki yadro uloqtirishni to'g'ri bajarish tafsilotlarini emas, balki qiyin sharoitlarda o'z jonini asrab qolish elementlarini o'rganish hamda suzishda chidamlilik, gulxan yoqa bilish, issiq va sovuqdan berkinish, dorivor o'simliklarni tanib olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rganish muhimroq, degan fikrga qo'shilishga to'g'ri keladi.

Olingan bilim va ko'nikmalar sport hamda kasbiy-amaliy faoliyatda ixtisoslashishning asosi sanaladi. Suzish malakasi suv muhiti bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq kasblarni (suzish bo'yicha yo'riqchilar, murabbiylar, o'qituvchilar, suvda qutqaruvchilar) egallash uchun ham, unga bilvosita bog'liq kasblar (o'qituvchilar, tiklovchi hamda adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari, harbiylar) uchun ham muhimdir.

Suzishni o'rgatish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida davlat ahamiyatiga ega. Sud-tibbiyot ekspertizasining guvohlik berishicha, ko'proq 25-30 yoshli erkaklar hamda bolalar suvda cho'kib halok bo'ladilar. Suvda halok bo'lgan har beshinchi kishi – yosh bola. Mav-sum davomida suvda yuz bergan baxtsiz hodisalar miqdori faqat avtomobil halokatlari vaqtidagi yo'qotishlardan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

4.1. Amaliy suzish usullari texnikasi

Amaliy suzish muayyan amaliy vazifalarni bajarishda: suv to'sig'i orqali suzib o'tish, suv havzasi tubidan u yoki bu predmetni olib chiqish, cho'kayotgan kishini qutqarish va hokazolarda qo'llaniladi. Uning asosida sportcha suzish usullarining amaliy suzish shartlari va vazifalariga muvofiq ravishda o'zgartirilgan texnikasi yotadi.

Amaliy suzishning turlari ko'p, lekin har qanday amaliy vazifani hal etishga tayyor turish uchun suzish texnikasini, sportcha suzishning asosiy yo'llarini yaxshilab egallash, cho'kayotgan va holdan toygan suzuvchilarga yordam berish usullarini bilib olish, suvga sho'ng'ish texnikasini, suvli to'siqni suzib o'tishning ayrim tipik usullarini o'zlashtirib olish, turli sharoitlarda sportcha suzish usullaridan qanday foydalanish to'g'risida tasavvurga ega bo'lish kerak. Amaliy suzish usullarini quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin: yonboshda suzish usuli, chalqancha brass usuli, suvga sho'ng'ish, har xil sharoitlarda suzish, cho'kayotganlarni qutqarish, birinchi yordam ko'rsatish. Amaliy suzish usullari sportcha suzish usullaridan shunisi bilan farqlanadiki, ular qator qo'shimcha operatsiyalarni bajarish imkoniyatini ta'minlab berishi kerak, jumladan, suvda shikastlangan yoki charchagan suzuvchini quruqlikka yetkazib borish, predmetlarni shatakka olish, shikastlangan kishi yoki turli predmetlarni suv ostiga tushirish va suv ostidan chiqarib olish, har xil ob-havo sharoitlarida suvli to'siqlarni oshib o'tish va hokazolar.

Amaliy suzishning asosiy usullari quyidagilar: yonbosh bilan suzish, ko'krakda va chalqancha brass usulida suzish, boshni ko'targan holda krol usulida suzish, shuningdek, suzuvchi hal etishi kerak bo'lgan muayyan vaziyat hamda vazifalardan kelib chiqib, har xil suzish usullariga xos oyoq-qo'l harakatlarini uyg'unlashtirib suzish.

Yonbosh bilan suzish texnikasi to'g'risida. Rossiyada o'tkazilgan suzish bo'yicha musobaqalar to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar XIX asrning 30-yillariga tegishli. Suzuvchilarning birinchi xalqaro musobaqalari esa shundan 50 yillar o'tgach muntazam ravishda tashkil etiladigan bo'ldi. Bellashuv ishtirokchilari,

odatda, o'sha paytda ma'lum suzish usullari – ko'krakda yoxud yonbosh bilan qo'lni suvdan chiqarmay amalga oshiriladigan brassni qo'llaganlar.

Vaqt o'tib, bu usullar texnikasi takomillasha bordi. XIX asrning ikkinchi yarmida suzishning “over-arm” deb nomlangan usuli paydo bo'ldi, u yonbosh bilan suzishning zamonaviy usulini eslatardi: suvda “yonboshlagan” sportchi pastdagi qo'li bilan suv ostida eshkak harakatlarini bajarar, yuqoridagi qo'lini har safar suv ustidan olib o'tar, orasi ochilgan oyoqlari bilan bir vaqtning o'zida qaychisimon harakatlarni amalga oshirardi.

Suzish shakllanishining dastlabki davrlarida yonbosh bilan suzish usuli ilk musobaqalarda qo'llangan eng ommabop usullardan hisoblangan. Sobiq Ittifoqda bu mustaqil usul hisoblanib, mamlakat birinchiliklarining hamda 1914-yildan 1952-yilgacha boshqa yirik musobaqalarning dasturiga kiritilgan. Bu davrda erkaklar orasida 300 metr, ayollar orasida 100 va 200 metr masofalarda rekordlar ro'yxatga olingan. Biroq sportcha suzishning taraqqiyoti jarayonida yonbosh bilan suzish mutaxassislar orasida keyinchalik tan olinmay qo'ydi.

Hozirgi vaqtda yonbosh bilan suzish o'z ahamiyatini yo'qotdi va suzish bo'yicha musobaqalar dasturiga mustaqil usul sifatida kiritilmayapti. Suzishning bu turida rekordlar ro'yxatga olinmayabdi. Ammo mazkur usulning amaliy ahamiyati ancha yuqori bo'lib, u suvli to'siqlarni kiyimda, bir qo'lda narsalar yoki qurolni (suv ustida) tutgan holda, suv ostidagi ikkinchi qo'lni ishlatib suziladi. Yonbosh bilan suzishni ko'pincha shikastlanganlarni quruqlikka olib chiqishda qo'llaydilar. Yonbosh bilan o'zicha – yuqoridagi qo'lni havo orqali o'tkazmay suzadiganlarga bu usulni o'rgatish juda qulay va oson.

Kishi o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, chap yoki o'ng yonboshida suzishi mumkin.

4.2. Yonboshda suzish usuli

Yonboshda suzish vaqtidagi harakatlar texnikasini bayon etish oson bo'lishi uchun bir qo'lni “pastki” deb (u har doim suv ostida), boshqasini esa “yuqorigi” deb atash qabul qilingan. Qo'llarga muvofiq ravishda suzuvchining oyoqlari ham

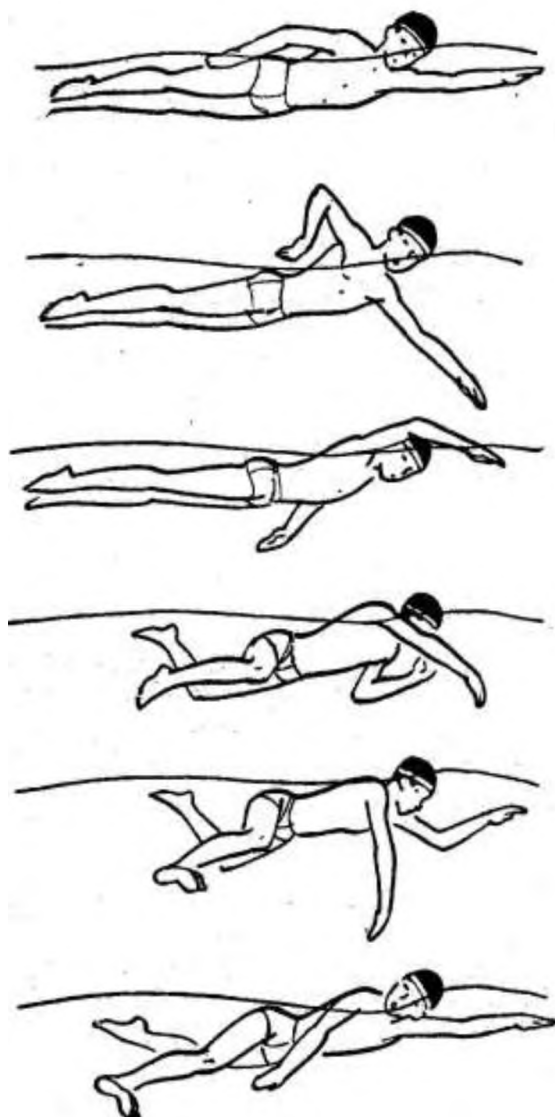
“pastki” va “yuqorigi” deb belgilanadi.

Tana holati: suzuvchi suvda uning sathiga 15° burchak ostida yonbosh bilan yotadi. Harakatlarni boshlash uchun dastlabki holatda oyoqlar rostlangan, “yuqorigi” qo’l son yaqinida, “pastki” qo’l esa suv yuzasi bo’ylab oldinga uzatilgan. Bunda yelka hamda yuzning bir qismi suv ostida bo’ladi. “Yuqorigi” qo’lning eshkaksimon harakati boshlanganda, suzuvchining yelkasi kattaroq kuch qo’llash uchun bir oz pastga buriladi (52-rasm).

Oyoqlar harakati oldinga itaruvchi asosiy kuchdir. Ular asimmetrik bo’lib, bir vaqtning o’zida qaychisimon harakatlanadi. Tayyorlovchi harakat chog’ida oyoqlar orasi keng ochiladi: “yuqorigi” – oldinga, “pastkisi” – orqaga, bunda ular tizza bo’g’imida to’g’ri burchak hosil qilib bukiladi. Ishchi harakat boshlanishidan

avval “yuqorigi” oyoq kaftini suzuvchi o’ziga tortadi, “pastki” oyoq uchini esa cho’zadi. Ishchi harakat oyoqlarni bir vaqtda birlashtirish va rostlash yo’li bilan amalga oshiriladi. Oyoqlarning bu harakati tez sur’atda va imkon qadar keng yoy chizib amalga oshiriladi. Suvga “yuqorigi” oyoqning kafti va boldirining orqa sirti bilan, shuningdek, “pastki” oyoq kaftining ustki qismi hamda boldirning old sirti bilan tayaniladi. Bu harakat tugatilganda, oyoqlar birlashgan va rostlangan, oyoq uchlari cho’zilgan bo’ladi.

Qo’llar harakati suzuvchining oldinga itarilishi va uning barcha harakatlarini muvofiqlashtirishda jiddiy ahamiyatga ega. Qo’llar asimmetrik holda ya’ni galma-galdan ishlaydi. Dastlabki holatdan ular bir vaqtning o’zida harakat boshlaydi:



52-rasm

“pastkisi” huddi brass usuli kabi ishlaydi, “yuqoridagisi” suv ustida huddi ko’krakda krol usulidagi kabi harakatlanadi. Keyin har bir qo’lning harakat yo’nalishi o’zgaradi: “pastki” qo’l suv ostida oldinga uzatiladi, “yuqorigi” eshkak ishini bajaradi.

“Pastki” qo’l harakati brass usuli bilan suzishdagi qo’l harakatiga o’xshab pastga-orqaga eshadi. Bu harakat rostlangan qo’l bilan yelka sathigacha bajariladi. Shundan so’ng qo’l tirsakda bukilib, kafti pastga qaratilgan holda tanaga yaqinlashtiriladi va oldinga yo’naltirib dastlabki holatgacha rostlanadi.

“Yuqorigi” qo’l harakati ko’krakda krol usuli bilan suzishdagi qo’l harakatlari o’xshaydi, lekin farqi shundaki, “eshish” harakati ko’krak oldida tana bo’ylab bajariladi.

Nafas olish “yuqorigi” qo’l harakatiga muvofiq bo’ladi. Uning suv ustidagi harakati yarmiga borguncha nafas olinadi, qolgan vaqt nafas chiqariladi.

Harakatlarning o’zaro moslashuvi: oyoqlarning bitta harakatiga har ikkala qo’lning harakati, bir nafas olish va chiqarish to’g’ri keladi. Oyoqlarning eshkaksimon harakati “yuqorigi” qo’lning eshishi tugashiga, oyoqlarning tayyorgarlik harakati “pastki” qo’l bilan eshishga mos kelishi kerak. “Yuqorigi” qo’l harakati tugab, oyoqlar bilan yonboshida sirg’alishni bajaradi, bunda “yuqorigi” qo’l son yonida bo’ladi.

4.3. Chalqancha brass usuli

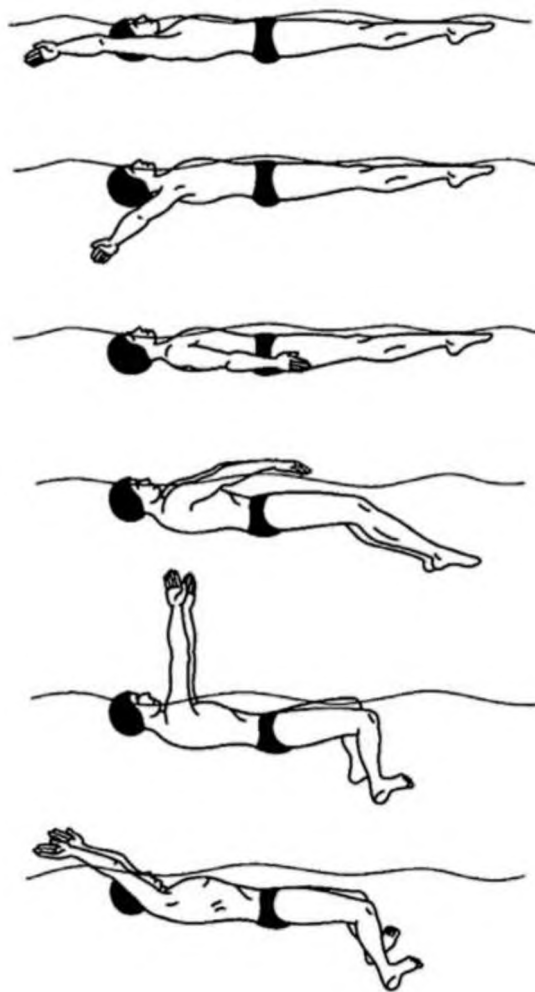
Chalqancha brass usuli katta amaliy ahamiyatga ega. Oyoqlarning brass harakati yordamida chalqancha suzib, charchagan o’rtog’iga ko’mak berish yoki shikastlangan kishini qirg’oqqa olib chiqishda juda qulay. Bu usuldan uzoq suzish vaqtida suvda dam olish uchun foydalanish ham mumkin.

Mutaxassislar (M.S. Farafonov, 1984) *qo’llarni chiqarmay chalqancha brass usulida suzishni* qo’llashni tavsiya etadilar. Bu ko’rib chiqqanlarimiz orasida eng tejimli usuldir. Suvda shikastlangan kishini qirg’oqqa yetkazish, predmetlarni shatakka olish, kiyimda suzish, uzoq vaqt suvda bo’lganda undan foydalanish maqsadga muvofiq. Uning yordamida dam olish, eng kam kuch sarflab, lekin kichik

tezlik bilan harakatlanish mumkin.

Tana holati: suzuvchi suv yuzida chalqancha yotadi. Yuzi va ko'kragingning bir qismi suv ustida. Suv sathiga nisbatan tananing og'ish burchagi harakatlanish chog'ida o'zgarib turadi, lekin 20° dan oshmasligi lozim. Harakatlarni boshlash uchun dastlabki holatda qo'l va oyoqlar rostlangan bo'ladi (53-rasm).

Oyoqlar harakati baravar ya'ni simmetrik ravishda bajariladi hamda bu usulda suzishda jiddiy ahamiyatga ega bo'ladi. Tayyorgarlik harakati vaqtida oyoqlar to'g'ri burchak ostida tizza bo'g'imida bukiladi va yelka kengligida ikki tarafga ochiladi. Bunda suzuvchi oyoq panjalarini o'ziga tortib, ikki tomonga buradi. Oyoqlarning eshkaksimon harakati ularni



53-rasm

shiddat bilan baravar rostlash va yoy bo'ylab birlashtirish yo'li bilan bajariladi. Bu harakat tezlashtirib bajarilishi kerak. Oyoqlar rostlangach, sirg'alish bosqichi boshlanadi.

Qo'llar harakati baravar amalga oshiriladi ya'ni simmetrik bo'ladi. "Eshish" tananing yon tomonida yo'ylar bo'ylab tezlanish bilan bajariladi. Bunda qo'l panjalari suv sathidan 15-25 sm chuqurlikda harakatlanib, suzish yo'nalishiga perpendikulyar joylashadi. Qo'llarning tayyorgarlik harakati suv ustida bajariladi. Qo'llar tanadan bir oz narida harakatlanib ($10-15^\circ$), suvga tushganda imkon qadar bosh yaqinida bo'lishi kerak.

Nafas olish harakatlar bilan qat'iy muvofiqlashuvi shart emas, chunki suzuvchining og'zi har doim suv yuzasida bo'ladi. Nafas olishni qo'llar suv yuzasidan o'tkazayotganda bajarib, siklning qolgan vaqtida nafas chiqargan

ma'qulroq.

Harakatlarning moslashuvi: oyoqlarning bir harakatiga qo'llarning to'la bitta harakati hamda bir nafas olib, chiqarish to'g'ri keladi. Qo'l-oyoqlar harakatining muvofiqligi shundayki, oyoqlarning tayyorgarlik harakati qo'llar suv ustidan o'tib bo'lganda boshlanishi lozim.

4.4. Suvga sho'ng'ish usuli

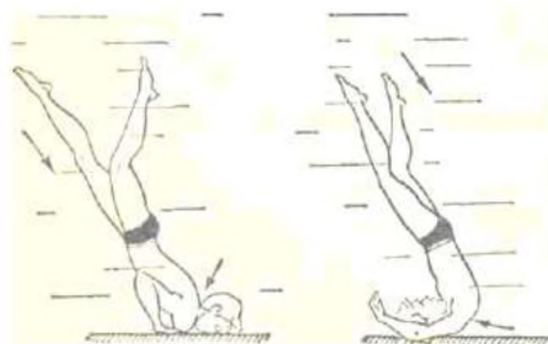
Sho'ng'ish uzunligi suzuvchining nafasni tutib turish davomiyligiga hamda sho'ng'ish texnikasini qanday egallaganligiga bog'liq. Odamning nafasini tutib turish vaqti o'rtacha 54 soniyani tashkil qiladi. Mashq qilgan sportchilar nafaslarini bir necha daqiqagacha tutib tura oladilar. 2018-yil 24-fevralda Xorvatiyalik sportchi Budimir Buda Sobat kislorod bilan chuqur nafas olingandan keyin nafas tutib turish bo'yicha rekord o'rnatdi. U suv ostida nafasni 24 daqiqa 11 soniya ushlab turib Ginnes rekordlar kitobiga kiritildi. Chuqurlikka sho'ng'ish bo'yicha jahon rekordi Rossiyalik sportchi Aleksey Molchanovga tegishli, u 2016 yil Meksikada bo'lgan "Big Blue" xalqaro musobaqada 129 metrga sho'ng'ib rekord o'rnatgan. Lastalarda 50 metrga sho'ng'ish tezligi bo'yicha rekord erkaklar o'rtasida Kolumbiyalik sportchiga, ayollar o'rtasida esa Koreyalik sportchiga tegishli: Mauricio Fernandez Castillo – 15,0 soniya va Chan E Sol – 16,94 soniya.

Shiddatli ish jarayonida nafasni uzoq vaqt tutib turish sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun ketma-ket bir necha marta sho'ng'ishlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Shu sababli mamlakatimizda chuqurlikka va uzoq muddatga sho'ng'ish musobaqalarini o'tkazish taqiqlangan. Xavfsizlikni ta'minlash uchun sho'ng'ish oldidan o'pkaning giperventilyatsiyasi amalga oshiriladi – 6-8 marta chuqur nafas olib chiqariladi. Bundan ko'proq giperventilyatsiya hushdan ketishga olib kelishi mumkin. Yaxshisi, odatdagi to'la nafas olishdan keyin sho'ng'ish, suv yuzasiga chiqquncha nafasni tutib turish kerak. Sho'ng'ish tugaganidan keyin nafas chiqariladi va bir necha bor chuqur nafas olinadi. Suv ostida mo'ljal olish qiyin, shuning uchun faqat ochiq ko'zlar bilan, qo'llarni oldinga uzatib sho'ng'ish kerak.

Ko'pincha chuqurlikka sho'ng'ish vaqtida quloqlarda og'riq paydo bo'ladi.

Bu Evstaxiy naylarining o'tkazuvchanligi yomon bo'lsa va quloq pardalariga suv bosimining ta'siri natijasida yuz beradi. Quloq pardalari yirtilib ketmasligi uchun burunni berkitib, u orqali yengil nafas olishga harakat qilish yoxud og'izni ochmasdan yutinish kerak. Agar bu yordam bermasa, sho'ng'ishni to'xtatish va suv yuzasiga chiqish lozim. Burun-halqum kasalliklari bo'lsa, sho'ng'ish umuman mumkin emas.

Sho'ng'ish suvga bosh yoki oyoq bilan sakrashning davomi ham bo'ladi. Sakrash vaqtida olingan tezlanish chuqurroq sho'ng'ish imkonini beradi. Lekin sho'ng'ishni bunday boshlashga suv havzasi yaxshi tanish bo'lgan (toshlarga, havza tubiga urilish xavfi yo'q), shuningdek,



54-rasm

sho'ng'uvchi sakrash texnikasini yetarlicha egallagan hollarda yo'l qo'yish mumkin. Aks holda suvda baxtsiz hodisa yuz berishi – sho'ng'uvchi jarohatlanishi (havza tubiga urilib, bo'yin umurtqalarining sinishi) hech gap emas (54-rasm).

Sho'ng'ishni bevosita suv yuzasidan boshlash ham mumkin. Bu holda bosh yoki oyoqni pastga qilib bajariladi. Suv yuzasidan **oyoqni pastga qilib** sho'ng'ish uchun ikki qo'l va oyoqlar bilan jadal eshish harakatlarini bajarib, suvdan imkon qadar yuqori ko'tarilib, chuqur nafas olinadi (55-rasm).



55-rasm

Suzuvchi suvdan qanchalik yuqori ko'tarilsa, u suv ostiga shunchalik tez sho'ng'iydi. Suv ostiga tushish sekinlashmasligi uchun qo'llar bilan pastdan yuqoriga sho'ng'ish harakatlarini bajarish kerak.

Suzuvchi zarur chuqurlikka yoki havza tubiga yetganidan keyin, jamlanib burilishi va zarur tomonga suzishi mumkin.

Suv yuzasidan **boshni pastga qilib** sho'ng'ish uchun suzuvchi jamlanadi,



56-rasm

nafas oladi va keskin harakat bilan boshini pastga tushiradi. Keyin rostlanib, oyoqlarini suv ustida ko'taradi, ya'ni vertikal holatni egallaydi va shu tarzda havza tubiga yo'naladi (56-rasm). Sho'ng'uvchining tanasi yo'nalishicha suv ostiga tushganidan so'ng, u qo'l-oyoqlarini harakatlantirib, zarur tomonga suzishi mumkin.

Uzunlikka sho'ng'ishda suv yuzasidan pastga tushishni bir qo'l bilan keskin "eshish" hamda oyoqlarni krol usulida harakatlantirish orqali bajargan ma'qul. Bunda ikkinchi qo'l oldinga rostlangan holatda bo'ladi. Eshkaksimon harakatdan so'ng qo'lni suv yuzasidan o'tkazish vaqtida bosh shu qo'l tomon burilib, nafas olinadi (57-rasm).

Ikki qo'lni birlashtirish chog'ida suzuvchi oyoqlarini tos-son bo'g'imida bukadi, qo'llari va gavdasining old qismini zarur chuqurlikka tushiradi. Oyoqlarni harakatlantirishda davom etib, u suv ostida uning sathiga parallel holatda rostlanadi. Suv yuzasiga suzib chiqish uchun u gavdasini orqaga egib, oyoqlari harakatini davom ettiradi. Katta chuqurlikdan suzib chiqish uchun oyoqlar bilan havza tubidan itarilish, qo'llar bilan pastga to songacha eshish harakatini bajarish, oyoqlarni esa istalgan uslubda qo'lga muvofiq ishlatish lozim.



57-rasm

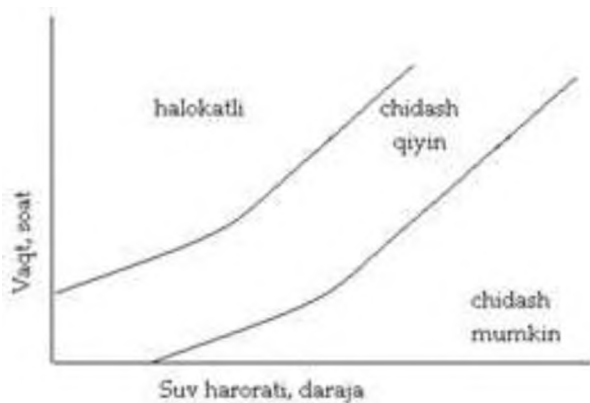
Uzunlikka va chuqurlikka sho'ng'iganda suv ostida suzish texnikasi birbiridan farq qilmaydi. Eng yuqori tezlikka erishish uchun oyoqlarni krol uslubidagidek harakatlantirib, qo'llarni oldinga uzatish kerak. Ayniqsa, lastalar bilan sho'ng'ishda bunday usul juda samarali. Sho'ng'ishning boshqa usuli oyoqlarning kroidagidek harakatlari bilan, qo'llar brassdagi kabi eshishlarini uyg'unlashtirishdan

iborat. Brass usulida sho'ng'ish juda qulay. Brass bilan suzish texnikasidan farqli o'laroq, sho'ng'iganda qo'llarni songacha harakatlantirish yaxshi natija beradi. Bu holda oyoq va qo'llarning harakati shunday moslashadiki, avval qo'llar bilan songacha eshish harakati bajarilib, shundan keyin suzuvchi gavda bo'ylab rostlangan qo'llari bilan oldinga sirg'aladi. So'ng, sirg'alish susaygan vaqtda qo'llarini bukib, ularni ko'krak ostidan oldinga uzatadi, ayni vaqtda oyoqlarini o'ziga tortib, eshkak-simon harakat qiladi. Shundan keyin yana oldinga uzatilgan qo'llar bilan sirg'aladi.

4.5. Suvli to'siqlarni suzib o'tish

Odamning suvli to'siqlarni suzib o'tish qobiliyati vaqt va tezlik nuqtai nazardan cheklangan. Ayniqsa, yuk bilan, kiyimda, charchagan holatda, shuningdek, murakkab sharoitda: sovuq suvda, qattiq to'lqin yoki kuchli oqim halal berayotgan vaqtda suzish juda og'ir.

Odamning shunchaki suvda turishi, ayniqsa, suzishi katta kuch talab etadi. Shuning uchun suvda bo'lish vaqti organizmning sovib ketishi tufayli chegaralanadi. Masalan, agar havo harorati $+4^{\circ}\text{C}$ bo'lganda odam biron-bir jiddiy oqibatsiz 8 soatdan ortiq shu havoda turishi mumkin bo'lsa, xuddi shunday haroratli suvda u



58-rasm

taxminan 2 soatda halok bo'ladi (58-rasm). Uzoq vaqt suzganda ertami-kechmi organizm sovuq qotib, hushdan ketish sodir bo'ladi. Shuning uchun odam qanchalik yaxshi suza bilmasin, badani sovub ketishidan cho'kishini mumkin. Uzoq muddat suzganda u ayniqsa boshi va bo'ynini asrashi lozim, negaki ayni shu

joylar sovuqqa juda sezgir bo'ladi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar organizmini sovib ketishdan saqlash uchun suzish havzalarida suv harorati $25-28^{\circ}\text{C}$ atrofida tutib turiladi. Xuddi shu sababga ko'ra ochiq suv havzalarida suv harorati 15°C dan past bo'lganda suzish bilan

shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Iliqroq suvda (15°C dan yuqori) odam organizmining sovib ketishi asta-sekin yuz beradi. Dastlab nafas olish va yurak urishi tezlashadi, keyin titroq boshlanadi. Sovib ketishning dastlabki belgilaridan biri – “tovuq terisi”ning paydo bo'lishi. So'ng butun tana mushaklari yengil titray boshlaydi, bunda shilliq pardalar va teri ko'karadi. Keyinroq terining ayrim hududlari uvishib, mushaklar g'ayri ixtiyoriy ravishda tortishadi, tinimsiz esnash boshlanadi, harakatlar tanglashib, tez-tez peshob chiqarish xohishi paydo bo'laveradi. Tana harorati $32-34^{\circ}\text{C}$ gacha pasayganda, loqaydlik, holsizlanish, nutqning tushunarsiz bo'lib qolishi kuzatiladi. Harorat $30-32^{\circ}\text{C}$ ga pasayganda esa odam ongsiz ravishda gapiradi, mustaqil harakatlanish to'xtaydi, xotira susayib, ketishdan hushni yo'qotish sodir bo'ladi. Bu quruqlikda xavfsiz bo'lishi mumkin, lekin suvda cho'kishga olib keladi.

Harorati 15°C dan past bo'lgan sovuq suvda qo'qqisidan hushdan ketish yuz berishi va sovuqlik shoki o'limga sabab bo'lishi mumkin. Ko'pincha organizm isib ketgan vaqtda sovuq suvga tushsa, shok holatiga olib keladi.

Sovuq suvga bardoshlilikning yuqori darajasi hamda mukammal termoregulyatsiyaning shakllanishi uchun bir necha yillar davomida muntazam chiniqtiruvchi muolajalarni bajarib turish kerak. Suvda uzoq vaqt turish rekordi 79 soat 30 daqiqani tashkil etadi.

Mashqlar natijasida odam uzoqqa suzish bo'yicha ham yuqori natijalarga erisha oladi. Ayollar orasida Volga bo'ylab 150 km ga suzish bo'yicha 1951-yilda L.Vtorova ko'rsatgan natija 29 soat 45 daqiqaga teng edi. Erkaklar orasida xuddi shu masofaga suzish bo'yicha eng yaxshi ko'rsatkich – 27 soat 59 daqiqani A.Kozirev namoyish etgan. 1983-yilda I.Fayzullin Amur bo'ylab 200 km masofani 26 soat 8 daqiqada suzib o'tgan.

G'arbda 32 km li La-Mansh bo'g'ozini suzib o'tish ko'proq ommalashgan. Erkaklar orasida bu masofani tez suzib o'tish rekordi bugungi kunda P.Dinga (7 soat 12 daqiqa), ayollar orasida esa S.Nikolsonga tegishli (9 soat 46 daqiqa). Birinchi marta La-Manshni to'xtovsiz ikki tomonga suzib o'tishda A.Albertona 43 soat 4 daqiqa vaqt ko'rsatdi (1961-yil).

Ko'p kunli suzish bo'yicha namoyish etilgan yuqori natijalar ham ko'pchilikka ma'lum. Masalan, V.Stoyanov 1980-yilda Dunay bo'ylab 2000 km masofani suzib o'tdi va bunga 45 kun "sof" vaqt sarfladi.

Amaliy suzishda ko'pincha murakkab sharoitlarda harakat qilishga to'g'ri keladi. Suvda kutilmagan yoki murakkab vaziyatlar tajribasiz suzuvchida qo'rquv paydo qilishi, u o'zini yo'qotib qo'yishi, odatda kishilarning suvda o'zini noto'g'ri tutishi va halok bo'lishining asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Shuning uchun bu holatda suvda qanday harakat qilishni bilish juda muhim.

4.6. Har xil sharoitda suzish

Suzish amaliyotida turli murakkab sharoitlarda harakatlanishga to'g'ri keladi. Suvdagi kutilmagan yoki murakkab vaziyatlar (sovuq suv, to'lqin, oqim, o'rama yoki girdoblar, suv o'tlari) va boshqa sabablar (tomir tortishishi, jarohatlar, buyumlar bilan, kiyimda suzish) tajribasiz suzuvchining o'zini yo'qotib qo'yishini keltirib chiqaradi. Qo'rquv esa odamlarning suvda noto'g'ri harakatlar qilib, halok bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun har xil murakkab sharoitlarda odam suvda o'zini qanday tutishni bilishi kerak.

Suvli to'siqlarni suzib o'tish vaqtida ko'krakda krol, brass, chalqancha brass va yonbosh bilan suzishning amaliy usullaridan foydalanish mumkin. Suzuvchi ularni qanday egallaganligi, suzishning vazifalari hamda tashqi sharoitga qarab u yoki bu usul tanlanadi.

Kiyimda suzish. Kiyimlar va poyabzal mustahkam bo'lishi lozim. Suzish vaqtida cho'ntaklarni ag'darish, bog'ichlarni bog'lab qo'yish, tugmalarni yechish, poyabzalni belbog'ga orqa tomondan mahkamlash kerak. Yenglar va shim pochalarini qayirib olish mumkin. Suzganda qo'lni suvdan chiqarmaydigan usullarni qo'llash zarur. Qo'llarni shunday ishlatish kerakki, suv suzuvchining yuzi oldida imkon qadar kamroq to'lqinlansin. Harakatlar vazmin bo'lishi, bir me'yorda nafas olinishi kerak, shoshish kerak emas



59-rasm

(59-rasm).

Suvda yechinish zarur bo'lib qolsa, kiyimlar quyidagi tartibda yechiladi: 1) yuk (yukxalta) olinadi; 2) belbog' yoki kamar; 3) poyabzal; 4) ko'ylak bosh orqali (bir qo'l bilan orqadan yoqasidan ushlab yoki ikki qo'lni oldida kesishtirib, etaklar chekkasidan tutib), yechish vaqtida albatta suv tagiga tushish kerak; 5) shim (suv ostiga tushish yoki chalqancha yotish mumkin), ichki kiyimlar ham xuddi shunday yechiladi.

Suvda poyabzalni yechish uchun suzuvchi chuqur nafas olib, jamlanadi; bir qo'li bilan etik yoki botinka poshnasini ushlaydi, ikkinchi qo'li bilan uni uchidan tortadi (60-rasm). Agar poyabzal



60-rasm

bog'ichli bo'lsa, albatta, avval bog'ichni bo'shatish kerak. Shu tarzda ikkinchi botinka ham yechiladi. Agar yechilgan poyabzalni saqlab qo'yish lozim bo'lsa, u kamar orasida mahkamlanadi.

Ustki kiyimni (palto, pidjak, shim, yubka va h.k.) chalqancha yotib yechgan ma'qul. Avval uning tugmalari to'la bo'shatiladi, keyin qo'l harakatlari bilan pastga tushiriladi (61-rasm).



61-rasm

Ko'ylakni yechishda vertikal holatni egallanib, oyoqlarning brassdagidek harakatlari bilan suv yuzasiga yaqin yerda suzish kerak yoki yoqalardagi barcha tugmalarni yechib, o'ng qo'l bilan chap tomondan, chap qo'l bilan o'ng tomondan ko'ylak etaklaridan ushlab, dastlab bir nafas olinadi va ko'ylak bosh orqali yechiladi.

Buyumlar bilan suv havzalarini suzib o'tish. Suzuvchi ancha katta va og'ir buyumlarni (cho'kkan qayiq, g'o'la va boshqalar) shatakka olishi mumkin, biroq ularda buning uchun eng past bo'lsa-da, ijobiy suzuvchanlik xususiyati bo'lishi shart. Bunda suzuvchi buyumga qo'llari bilan tayanadi va oyoqlari bilan suzish harakatlarini bajarib, uni oldinga itaradi, yoxud bir qo'l bilan ushlab, o'z orqasidan tortadi.

Suzuvchi suvga cho'kayotgan buyumlarni, agar ular 9 kg dan og'ir bo'lmasa, quruqlikka yetkazishi mumkin. Yuk qanchalik og'ir bo'lsa, u o'zini suv yuzasiga yaqin tutib turishga shuncha kuch sarflaydi, oldinga siljish uchun esa kamroq kuch ketadi. Og'ir buyum bilan suzayotganda, yaxshisi buyumni belbog'ga bog'lab, brass usulidan foydalanish kerak. Agar buyumni ho'l qilmaslik lozim bo'lsa, uni boshga bog'lab, brass usulida suzish, yoki buyumni qo'lda – suv uzra tutib, yonbosh bilan yoxud chalqancha suzish mumkin. Bu holda faqat yengil buyumlarni olib o'tsa bo'ladi.

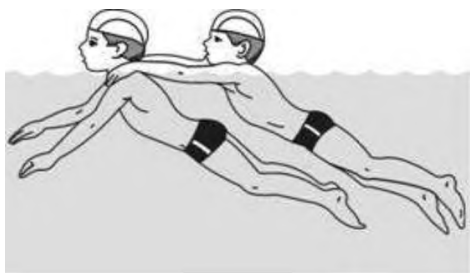
Charchagan suzuvchiga yordam berish. Suvli to'siqlarni suzib o'tish vaqtida charchagan yoki yaxshi suza olmaydigan kishilarga yordam berish zarurati yuzaga keladi. Ularga ko'krakda brass usulida suzib yoki oyoqlarni kroidagi kabi harakatlantirib (yaxshisi, lastalarda), qo'llar bilan esa brass usulidagi singari harakatlarni bajarib yordam berish mumkin.

Charchagan suzuvchi qutqaruvchining:

a) yonida bo'ladi, ko'kragi bilan suv sathi bo'ylab cho'zilgancha bir qo'li bilan uning yaqindagi yelkasidan ushlab oladi (62-rasm);



62-rasm



63-rasm

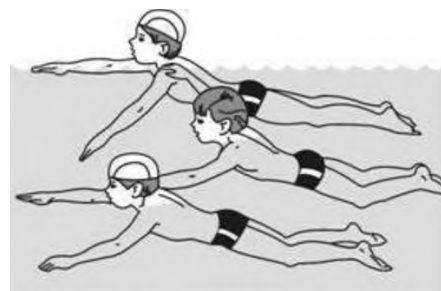
b) orqasida bo'ladi, ko'kragi bilan suv sathi bo'ylab cho'zilgancha rostlangan ikki qo'li bilan uning yelkalaridan ushlab oladi (63-rasm);

d) oldida bo'ladi, chalqancha yotib, ikki tomonga oyoqlarini kergan holda uning yelkalaridan ikki qo'li bilan ushlab oladi.

Agar qutqaruvchilar ikki nafar bo'lsa, ular charchagan suzuvchiga nisbatan quyidagi usullarni qo'llashlari mumkin:

a) qutqaruvchilar bir-biriga parallel ravishda ko'kragida suzishadi, charchagan suzuvchi esa ular orasiga joylashib, qo'llari bilan qutqaruvchilar

yelkasidan ushlab olgancha ko'ragida yoki chalqancha suzadi (64-rasm);



64-rasm

b) qutqaruvchilar ko'ragida ketma-ket suzadi, charchagan suzuvchi esa ular orasida joylashib, ko'ragi bilan suv sathi bo'ylab cho'zilgancha oldindagi qutqaruvchining yelkalariga

ikki qo'lini, orqadagining yelkalariga esa ikki oyog'i panjalarini qo'yadi (65-rasm).



65-rasm

Kuchli to'lqin yoki oqimda suzish. To'lqin va oqim suzishga halal beradi. Bunday sharoitda qirg'oqda

ko'rinayotgan narsalarga yoki

to'lqinlar yo'nalishiga qarab mo'ljal olib, harakat yo'nalishini tez-tez tekshirib borish kerak. To'lqinlar nafas olishni izdan chiqarmasligi uchun yaqinlashib kelayotgan to'lqinga orqa o'girib nafas olishi lozim. Oldindan yoki yon tomondan kelayotgan to'lqinda krol usulida suzish tavsiya etiladi.

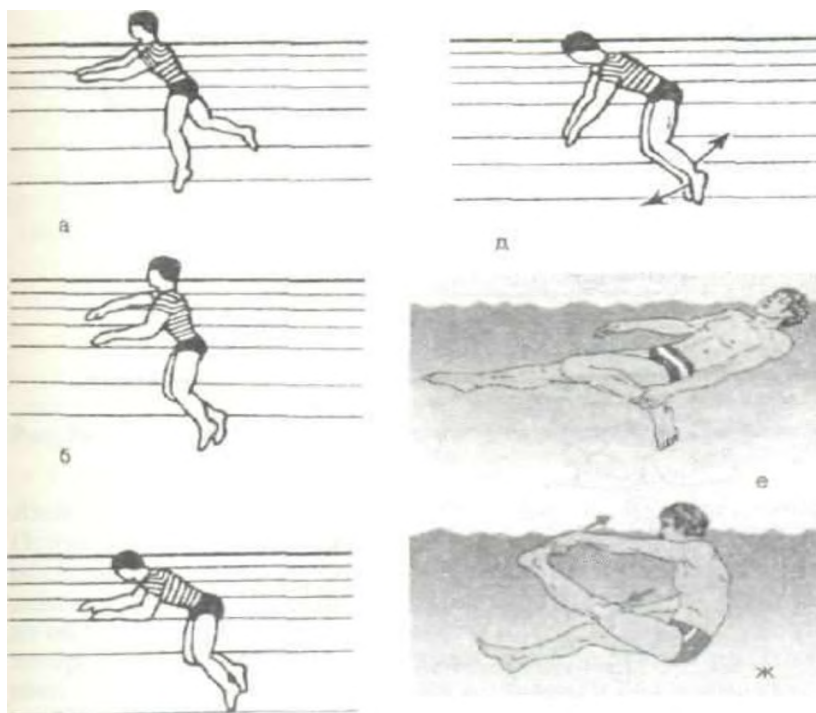
Dolg'ali to'lqin juda katta xavf tug'dirib, u odamni ko'tarib, qirg'oqdagi toshlarga qattiq urishi mumkin. Buning yuz bermasligi uchun dengiz suviga tushish va qirg'oqqa dolg'ali hamda aks ettirilgan to'lqinlar oralig'ida amalga oshirilishi lozim. Chuqurroq joyda dengizga suzib chiqish uchun dolg'ali to'lqin ostiga sho'ng'ish, qirg'oqqa yaqinlashganda esa, aksincha, uning cho'qqisida bo'lishga intilish kerak. To'lqinlar hajmi asta-sekin oshib borib, keyin pasayganligi tufayli dengizga tushish va chiqishda eng kichik to'lqinni kutib turgan ma'qul.

Kuchli oqimga tushib qolganda, uni yengib o'tishga urinmaslik kerak, chunki kishi o'z kuchiga ortiqcha baho berib yuborishi mumkin. Oqim bo'ylab suzib, asta-sekin qirg'oqqa yaqinlashish zarur. Girdobga duch kelganda, uning hududini kesib o'tish yoki harakat yo'nalishini o'zgartirib, qirg'oqqa intilish lozim.

4.7. Suzish vaqtida tomir tortishishi

Uzoq vaqt suvda bo'lganda va oyoqlar bilan keskin harakatlar qilganda,

shug'ullanuvchilarda mushaklarning g'ayri-ixtiyoriy qisqarishi yuz beradi va bu og'riqli holat harakatlar koordinatsiyasining buzilishi – tomir tortishishi bilan kuzatiladi.



66-rasm

Tomir tortishganda, avvalo suzishni to'xtatish yoki suzish usulini o'zgartirish kerak. Tomiri tortishgan mushakni bo'shashtirish uchun shu mushakni uqalab, uni uzaytirish, bunda oyoqning tegishli bo'g'imini kuch bilan rostlash zarur. Mushakni uqalash uchun yotish yoki vertikal holatda

dam olib turish kerak. Tomir tortishishini bartaraf etish uchun mutaxassislar oddiy harakatlarni bajarishni: tovonni dumbaga tekkizish yoki oyoq uchini o'ziga tomon tortishni tavsiya etadilar – bu zo'riqqan mushaklarning bo'shashishiga olib keladi (66-rasm – son va boldir mushaklarida tomir tortishganda).

Suvda dam olish usullari. Suvda dam olish zarurati paydo bo'lganda yoki shikastlanish, tomir tortishishi, ko'rishning qiyinlashishi yoki boshqa shunga o'xshash holatlarda eng kam kuch sarflab suv yuzasida tura olish kerak.

Suvda yotish. Bu mashq ijobiy suzuvchanlik yoki muvozanatga ega bo'lgan kishilar uchun qiyinchilik tug'dirmaydi. Lekin ko'pchilikda chalqancha yotish muvozanatning buzilishiga olib keladi – oyoqlar pastga tushib ketadi. Suvda suzuvchanlik va muvozanatni oshirishga quyidagilar yordam berishi mumkin. Qo'llarni ikki tomonga yozish, boshni pastroq tushirish, nafasni tutib turish, qo'llarni bosh orqasiga qo'yish va hokazolar. Tana suv yuzasida qalqib turishi uchun qo'l panjalari bilan yengil eshkaksimon harakatlarni bajarish mumkin. O'tgan asrda bu usul “skulling” deb atalgan va suzishning mustaqil turi hisoblangan.

Agar suvda to'liqin bo'lmasa, yaxshisi chalqancha yotib dam olish kerak. Tananing gorizontol holatini ta'minlash uchun qo'llarni boshdan yuqoriga ko'tarish, oyoqlarni esa ikki tomonga kerish kerak. Vertikal holatda ham harakatsiz dam olish mumkin, lekin bu usulda bo'yin mushaklari tez toliqadi, negaki nafas olish vaqtida boshni orqaga tashlashga to'g'ri keladi.

E.D. Konovalov (1994) ommaviy suzishlarda dam olish tanaffuslarini qo'llash zarurligini ta'kidlaydi, ularning mohiyati quyidagilardan iborat: qo'llarni kerib yoki rostlab suvda chalqancha yotiladi, tez nafas olinadi, 5-10 soniya davomida nafas tutib turilib, keyin asta-sekin chiqariladi.

Suvda uzoq muddat turish – Fred Lanu usuli ham foydali bo'lishi mumkin, u jismoniy kuchni saqlab, dam olish uchun sharoit yaratadi. Suzish vaqtida dam olishning taklif etilayotgan varianti, afsuski, o'quv-usuliy adabiyotlarda deyarli tavsif etilmagan, lekin uni o'rganish juda zarur.

Suvda vertikal holatda bo'shashish va tutib turuvchi minimal harakatlarni navbatlab dam olish usuli ancha qulay. Bunda quyidagi tartibga rioya qilinadi:

- 1) bosh suv ustida – nafas olinadi;
- 2) boshni suv ostiga tushirish va chuqurlashib ketishning oldini oladigan yengil qo'l harakatlarini bajarish;
- 4) qo'larni ko'tarish va keyin eshkaksimon harakatlarni bajarish uchun oyoqlarni kerish;
- 5) qo'llar bilan pastga “eshish” va oyoqlar bilan qaychisimon harakatlarni bajarish;
- 6) boshni suv ustiga chiqarish va nafas olish. Dam olishning bunday usulini bajarishning eng ma'qul ritmi – 1 daqiqada boshni suvdan 6-8 marta chiqarish. Usul oddiyga o'xshasa-da, vertikal holatda uzoq muddat suzish ancha murakkab, chunki nafas olish ritmi buziladi va bo'yin sohasida og'riq paydo bo'ladi. Vertikal holatda uzoq muddat suzish bo'yicha rekord – 26 soat P.Venega tegishli.

4.8. Qo'l ostidagi vositalar yordamida suzish

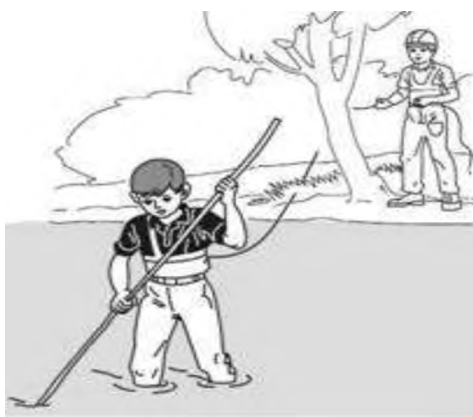
Odamning suvli to'siqlarni suzib o'tish imkoniyatlarini kengaytirish

yo'llaridan biri uning suzuvchanlik darajasini, suzish jarayoni samaradorligini oshirish, tashqi sharoitning salbiy ta'siri, birinchi navbatda, sovib ketishdan saqlashdir.

Odamning suzuvchanligini oshiruvchi vositalarga ko'krakka tutiladigan qutqaruv kamari, belbog', nimcha kiradi. Suzish samaradorligini oshiradigan vositalar deganda lastalar, niqob, nafas olish naychasi, suv ostida suzish uchun esa bulardan tashqari, akvalang ham tushuniladi. Suvda haddan tashqari sovib ketishdan gidrokostyumlar va ma'lum darajada qutqaruv nimchalari saqlaydi.

Suvli to'siqlarni suzib o'tish uchun maxsus tayyorlanadigan vositalardan tashqari qo'l ostidagi har xil suzuvchi buyumlardan ham foydalaniladi.

Suvli to'siqni kechib o'tish. Agar ko'prik yoki qayiq, sol kabi vositalar bo'lmasa, daryoni kechib o'tgan ma'qulroq. Kechuvning belgilari: daryoga olib boruvchi yo'l yoki so'qmoq, daryoning biror joyida qirg'oqli yotiq kengaygan joy bo'lishi mumkin; suv yuzida mayda mavjlar mavjudligi – sayoz joydan nishona. Kechuvni avval tekshirib ko'rish zarur. Buning uchun suzishni biladigan sayohatchilardan biri anjomlari, og'ir kiyimlari va poyabzalini yechib, xoda bilan kechuvning chuqurligini tekshiradi. Har doim ham kechuv yo'nalishi daryoga perependikulyar yoki to'g'ri chiziq bo'ylab o'tavermaydi. Kechib o'tish mumkin bo'lgan sayoz joy siniq chiziq bo'ylab joylashgan bo'lishi ham mumkin.



67-rasm

O'tish joyi topilgandan keyin u daryo tubiga sanchilgan xodalar bilan belgilanadi va sayohatchilar bitta-bittadan kechib o'ta boshlaydilar. Agar kechuvning ayrim hududlari ancha chuqur – suv odamning beli yoki ko'kragiga chiqadigan darajada bo'lsa, u holda guruhning past bo'yli va zaifroq a'zolari yelkasidagi yuklarni balandroq bo'yli, kuchliroq o'rtoqlari ko'tarib oladilar. Suzishni bilmaydiganlarni yo'lda albatta kuzatib borish zarur. Sayohatchilar jamoasida 2-3 nafar yaxshi suzuvchilardan iborat qutqaruvchilar guruhi tuzilib, ular daryoning o'rtasida kechib o'tish qanday ketayotganini kuzatib turadilar.

Suzib o'tish. Agar qayiqalar yoki kechuv joyi bo'lmasa, daryo yoki ko'lni kesib o'tish uchun kichikroq masofalarda g'o'la, taxta, palyon kabi qo'l ostidagi buyumlar, shuningdek, sayohatchilik anjomlaridan foydalanish mumkin. Har bir sayohatchiga 1x1,5 metr o'lchamli polixlorvinil yoki polietilen plyonka bo'lagini o'zi bilan olib yurish tavsiya etiladi. U kam joy egallaydi, og'ir ham emas, lekin har xil vaziyatlarda, shuningdek, suvli to'siqlarni suzib o'tishda juda as qotishi mumkin.

Suzib o'tishga kirishishdan avval anjom va kiyim-kechakni tayyorlab olish kerak. Yukxalta, palto yoki kurtka, poyabzal yechiladi. Agar suv iliq bo'lsa, ustki kiyimni yechish lozim, agar juda sovuq bo'lsa, yaxshisi shim va ko'ylakda suzib o'tgan ma'qul. Yukxalta tubiga narsalar va oziq-ovqatdan og'irroqlari joylanadi; agar joy bo'lsa, somon, pichan, qamish tiqiladi, ustidan polietilen plyonka yopilib, yukxalta og'zi mahkam bog'lanadi. Ko'ylak yoqasi va yengidan tugmalar yechiladi. Palto yoki kurtkani tez ivib ketmasligi uchun tig'iz qilib o'rab, tizimcha bilan mahkam bog'lab qo'yish mumkin. Uni yelkadan o'tkazib yoki belga belbog' yoki shimning kamari bilan mahkamlab qo'yiladi. Bu holda mazkur tuguncha yana bir suv yuzida ushlab turuvchi vosita vazifasini bajaradi. Bunday vositalar bilan suzib o'tish vaqtida yukxalta yelkaga ortiladi.



68-rasm

Suvli to'siqdan suzib o'tishni yengillashtirishi mumkin bo'lgan har qanday narsa suv yuzida tutib turuvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin: g'o'la, taxta, palyon, o'tin-cho'p bog'lami, xodalar, qamish bog'i va hokazolar.

Ulardan quyidagicha foydalaniladi:

g'o'lani o'rtasidan bir qo'l bilan quchib olinadi va suzuvchi ikkinchi qo'li hamda oyoqlari bilan ilgarilanma harakat qiladi; g'o'lani ikki qo'llab ushlab, oyoqlar bilan eshkaksimon harakatlar qilish mumkin, bunda yaxshisi brass usulidan foydalanish yoki yonbosh bilan suzish kerak. Lekin suv qarshiligi yuqori bo'lgani tufayli bunday harakatlanish oson emas. Bu variantdan dam olish uchun foydalangan ma'qulroq (68-rasm).

G'o'la yoki taxtaning bir uchi qorin sohasida bo'lsa va suzuvchi unga ko'kragi bilan yotib olsa, suvda ancha tez harakatlanish mumkin. Muvozanatni yaxshi saqlay olgan holda qo'llar bilan eshkaksimon harakatlar qilib suzish oson (69-rasm).

Yomon suzadiganlar uchun ikkita tutib turuvchi vositadan (qisqa g'o'lachalar, qamish bog'lari, suzuvchi tugunlari va hokazolar) foydalangan



69-rasm

ma'qulroq bo'lib, bu buyumlar bir-biridan 50 sm masofada arqon bilan bog'lab qo'yiladi. Suzuvchi arqon ustiga ko'kragi bilan yotib, uni qo'ltiqlari ostidan o'tkazadi, shunda tutib turuvchi vositalar tananing ikki tomonida joylashadi. Shunday holatda suzib o'tuvchi juda barqaror yotadi va qo'l-oyoqlari bilan bemaolol harakat qila oladi (70-rasm).



70-rasm

Agar suvda tez harakatlanish muhim bo'lsa, tutib turuvchi vosita kichikroq, suyri shaklda bo'lib, suzuvchining tanasini suvdan ko'tarib turishi va uning qarshiligini kamaytirishi lozim.

Taxta ustida suzganda katta tezlikka erishish mumkin. Suzuvchi ko'kragi bilan taxtaga yotadi, oyoqlari suvda, ularning harakati bilan, muvozanat yaxshi bo'lsa, qo'llarini ham ishlatib ilgarilaydi.

Belga taqilgan kamarga old yoki orqa tomondan kichikroq taxta bo'lagi yoki palyonni o'rnatib qo'yish bilan ham kifoyalanish mumkin. Tutib turuvchi vosita sifatida, shuningdek, kiyim (yoqa va yenglapri bog'langan ko'ylak) yoki polietilen xaltalar ham qo'llaniladi. Bu so'nggisi u qadar ishonchli bo'lmasa ham, shunisi qulayki, kam joy egallab, uzoq muddat suzish uchun sayohatga chiqqanda olinishi va tang holatlarda as qotishi mumkin.

Yana bir usul. Ikkita g'o'lacha, palyon yoki qamish bog'larini qo'ltiq ostiga



71-rasm

olib, suzuvchi oyoqlari yordamida oldinga harakatlanadi. Agar g'o'lachalarni 50 sm masofada bir-biriga bog'lab qo'yilsa, unda ilgarilab borishga qo'llar ham ko'maklashadi (71-rasm).

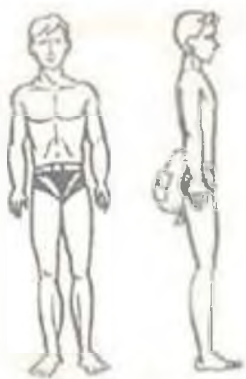
Ushbu yo'l bilan suzishni bilmaydiganlarni daryodan o'tkazish mumkin. Buning uchun ikkita g'o'laga yoki qamish bog'larini tutashtiruvchi arqonga 4-7 metrli boshqa arqon bog'lanadi, uning uchiga halqa yasab, yaxshi suzuvchining yelkasidan o'tkaziladi. Suzuvchi g'o'laga yoki qamishlar orasiga joylashgan suzshni bilmaydigan kishini tortib boradi.

Avtomobil kamerasidan foydalanib, oyoqlar bilan ko'krakda krol, brass usullarida harakat qilgancha oldinga siljib borish mumkin, chalqancha yotib, oyoqlar bilan krol usulida harakat qilish va ilgarilash imkoni bor (72-rasm).



72-rasm

Lekin, har doim ham suzib o'tishni osonlashtiradigan materiallar topilavermaydi. Bu holda sayohatchining asbob-anjomlari va kiyimlaridan foydalanish yo'llarini bilish kerak. Yukxalta va kiyimni qanday tayyorlash yuqorida tushuntirildi. Faqat shuni qo'shimcha qilish zarurki, ixcham qilib taxlab, polietilen plyonka bilan yaxshilab o'ralgan va belga kamar bilan mahkamlangan kiyimlar suzuvchini suv yuzida tutib turadi. Bunda u bir yoki ikki qo'li bilan yukxaltasini ushlab, oyoqlarini eshkaksimon harakatlantiradi. Albatta, yukxaltaning



73-rasm

suzuvchanligini avvaldan tekshirib olish kerak: yukxalta, agar uning bo'g'zi suv kirmaydigan qilib mahkamlanmagan bo'lsa, tezgina bo'kib, og'irlashib ketadi.

Belga bog'langan yukxalta bilan suv to'siqlaridan suzib o'tish juda qulay (73-rasm). Bu shunday amalga oshiriladi: yukxaltani yerga tashqi tomoni bilan oyoqlarga qaratib qo'yiladi. Qo'llar bilan uning tasmalari yuqori qismidan

ushlanib, oyoqlardan o'tkaziladi, yukxalta belga ko'tariladi, oyoqlarga "kiyilgan" tasmalar qorin ustiga chiqadi. Ularni arqon yoki kamar bilan tortish kerak. Yukxalta belda mahkam turishi, pastga sirg'alib ketmasligi lozim. Zarur bo'lsa, tasmalar yoki qisqartiriladi, yoki uzaytiriladi. Belga yaxshi mahkamlangan yukxalta harakatsiz suzuvchini suv yuzasida tutib turadi va brass, hatto krol, sajenka usullari bilan osongina suzish imkonini beradi (73-rasm).

Og'ir yuk bilan suzish zarurati paydo bo'lganda, tutib turuvchi vositaning yuqori darajadagi suzuvchanligi ayniqsa muhim. Bu holatda yukning suzuvchanligini alohida ta'minlash maqsadga muvofiq. Masalan, agar palatka, katta kleyonka yoki brezent bo'lsa, ulardan suzgich-tugun yasash mumkin. Brezent yerga to'shalib, unga avval og'ir, keyin yengilroq buyumlar tashlanadi. Suzuvchanlikni ta'minlash uchun ularning atrofiga oson suzadigan materiallar (masalan, somon, pichan, xazon) joylashtiriladi. Bular o'ralib, bog'lanadi. Bunday suzgich-tugun bilan suzganda, uni oldida ushlab itarish yoki orqada arqonda tortish mumkin. Suzgich-tugun yordamida 70 kg gacha yukni suvli to'siqdan olib o'tsa bo'ladi.

Tutib turuvchi vosita nafas olishga halal bermasligi, oyoq va qo'llar bilan suzish harakatlarini bajarish mumkin bo'lishi uchun tutib turuvchi vositani mahkamlaydigan joyni yoki unda odam qanday joylashishini o'ylab ko'rish kerak. Kichikroq tugun-suzgich yoki suzuvchi material to'ldirilgan yukxaltadan foydalaniladi, ularni belboqqa orqa tomondan bog'lab qo'ygan ma'qul, bu ko'krakda gorizontal holatda yotib, qo'l-oyoqlar harakati yordamida suzish imkonini beradi.

Daryo yoki ko'ldan suzib o'tishga suzishni bilmaydigan yoki yomon suzadigan o'rtoqlarni ayniqsa yaxshilab tayyorlash zarur. Buning uchun anjomlar bir necha xil yo'l bilan tayyorlanadi.

1. Suzishni bilmaydigan kishi yukxaltasini belbog'iga mahkamlab, qo'llari bilan oldinda suzayotgan o'rtog'ining yukxaltasini ushlab oladi. Ayni paytda oyoqlari bilan oldinga qarab siljishga yordam berishi mumkin.

2. Ichiga somon, pichan, qamish yoki mayda shox-shabba to'ldirib o'ralgan 2 ta tugun bir-biriga bog'lanadi. Ular orasida suvdan suzib o'tishi kerak bo'lgan kishi

ko'kragi bilan yotadi. Tugunlarga bog'langan arqonni yaxshi suzuvchi tortib, suzishni bilmaydiganni kerakli joyga yetkazadi.

3. Sayohatchilar yo'lga olgan palatkalar ham suvdan o'tishga ishlatilishi mumkin.

Palatka yerga to'shaladi, o'rtasiga yengil, katta hajmli materialdan ko'proq qo'yilib, ichiga suv o'tmaydigan qilib tig'iz o'raladi va arqon bilan bog'lanadi. Barqaror bo'lishi uchun sol ustiga taxta yoki xodalardan yasalgan rom qo'yiladi (74-rasm). 2-3 ta

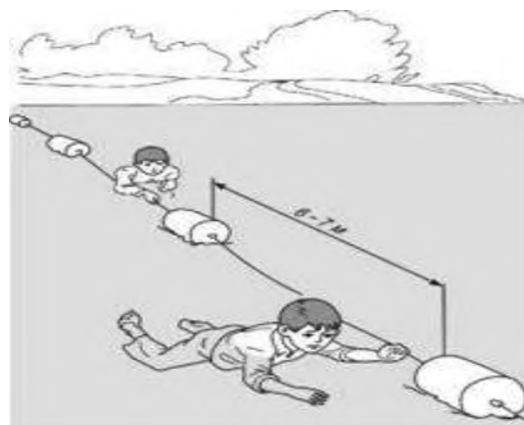


74-rasm

palatkadan iborat bog'lam odamni yoki buyumlarni bemaolol ko'taradi va uchi halqali arqon yordamida oson tortib ketiladi.

Suzishni bilmaydigan yoki yomon suzadigan sayohatchilar suvli to'siqdan o'tayotganda, xavfning oldini olish uchun ularning yonida yaxshi suzuvchi o'rtoqlaridan biri bo'lishi kerak, umuman, suzib o'tishda sayohatchilar juft-juft bo'lib taqsimlangani ma'qul, chunki zarur bo'lsa, o'rtoqqa yordam berish mumkin.

Kichikroq suv havzalaridan o'tishda arqon yoki simdan foydalansa bo'ladi, u bir qirg'oqdan ikkinchisiga tortiladi. Arqon osilib turmasligi yoki suvga cho'kmasligi uchun avvaldan suzuvchi predmetlar (g'o'lachalar, qamish, shox-shabba bog'lamlari, bo'sh kanistra yoki bidonlar va hokazolar) mahkamlab qo'yiladi. Yetarlicha uzun arqon topilmasa, xodalardan (uchini bir-biriga bog'lab) foydalanish mumkin: ular bir qirg'oqdan boshqasiga tortiladi. Bunday suzib o'tish vositalarini o'rnatish bir yoki ikki yaxshi suzuvchi tomonidan amalga oshiriladi, ular suv havzasidan suzib o'tib, arqon yoki xodaning bir uchini narigi qirg'oqqa mahkamlaydilar yoki ushlab turadilar. Arqonning uchlari ikkala qirg'oqqa mahkamlangach, qolgan sayohatchilar bitta-bittadan uni ushlab, ikkinchi qirg'oqqa o'tib oladilar (75-rasm).



75-rasm

Suzib o'tishning boshqa usuli ham bor, bunda suv havzasini birinchi suzib o'tganlar arqon uchiga bog'langan suzuvchi vositalar yoki suzuvchi buyumlar yoxud butun arqon bo'ylab bir me'yorda tarqatib joylashtirilgan shunday vositalarni yaxshi ushlab olganlarni tortib chiqaradilar. Chuqurlikka sho'ng'ishda ham arqondan foydalanish mumkin. Bu holatda uning bir uchi qirg'oqqa yoki kemaga, ikkinchi uchi langarga bog'lanadi va daryo (ko'l) tubiga tushiriladi. Sho'ng'uvchi arqonni qo'llari bilan ushlagancha harakatlanib, sho'ng'ish yoki suzib chiqish sur'atini tezlashtiradi. Sho'ng'ishda tezlikni oshirish uchun yuk (tosh)dan ham foydalansa bo'ladi, uni sho'ng'uvchi qo'lga ushlab, zarur chuqurlikka tushgandan so'ng tashlab yuboradi. Sho'ng'uvchining suzib chiqishini tezlashtirish, ayni vaqtda uning xavfsizligini ta'minlash uchun uning belidan arqon bog'lab, tortib chiqarish mumkin.

4.9 Cho'kayotganlarni qutqarish

4.9.1. Suvda baxtsiz hodisalarning oldini olish

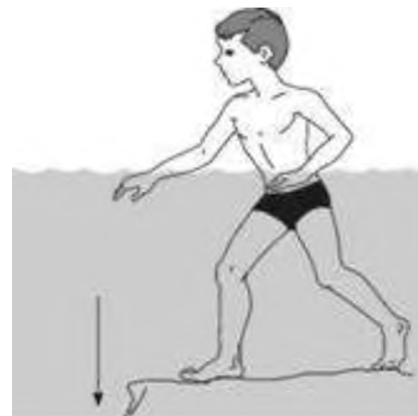
Suvda odamlarning halok bo'lish sabablaridan eng asosiysi suvda o'zini tutish qoidalarini buzish, cho'milish va suzish mashg'ulotlari paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslikdir.

Quyidagi qoidalarni yaxshi bilish va ularga qat'iy rioya qilish zarur:

- suzish bilan faqat shifokor ruxsatini olganlarga shug'ullanishi mumkin. Suzish bilan shug'ullanganda, muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tib turish lozim;

- suzish va cho'milishga faqat shu maqsadlar uchun ajratilgan joylar: basseynlar, o'rganish plyajlari, suv stansiyalari hamda xavfsizlik va gigiyena talablariga javob beradigan boshqa yerlarda ruxsat etiladi (76-rasm);

- harorati 20°C dan past bo'lmagan toza suvdagina cho'milishga ruxsat etiladi. Suvdagi mashg'ulotlar davomiyligi 5 daqiqadan boshlab 25 daqiqagacha yetkazilishi mumkin;



76-rasm

- suzishni bilmaydiganlar 0,6-0,9 metrdan chuqur bo'lmagan maxsus suv havzalarida yaxshi suzishni biladiganlar nazorati ostida cho'milishlari mumkin. Suvdagi barcha mashqlar, shuningdek, suzishga dastlabki urinishlar qirg'oq tomonda bajarilishi zarur;

- suvga tushish va suvdan chiqish faqat mashg'ulot o'tkazuvchining ruxsati bilan amalga oshiriladi;

- suzishni biladiganlarga suvga sakrash va sho'ng'ishni o'rganishga ruxsat etiladi.

Quyidagilar qat'iyman etiladi:

- kemalar, motorli va motorsiz qayiq'larga yaqin suzib borish (77-rasm);

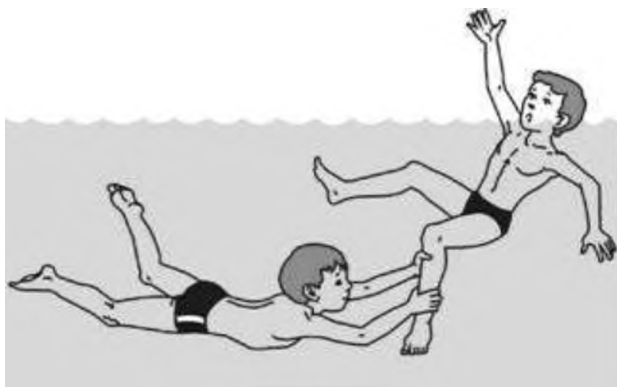


77-rasm

- suv havzasining o'rtasida suzish, daryolarni suzib o'tish;

- sho'xlik qilish va yolg'ondan yordam so'rab shovqin ko'tarish (78-rasm);

- ogohlantiruvchi belgilar: masalan, bakenlar ustiga chiqish (79-rasm);



78-rasm



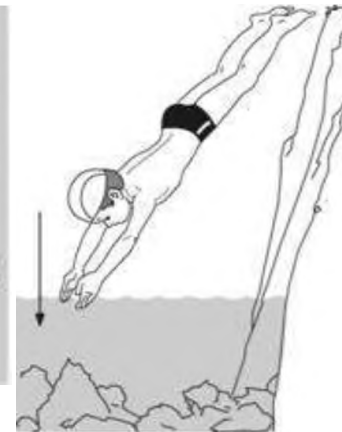
79-rasm

- suv va qirg'oqni ifloslantirish;

- taxtalar, g'o'la, kamera, puflab shishiriladigan to'shak va shu kabilar yordamida uzoqlarga suzib ketish (80-rasm);

- maxsus moslashtirilmagan inshootlardan suvga sakrash, chuqurligi va suvning holati noma'lum joylarda sho'ng'ish (81-rasm).

Suvda baxtsiz hodisa yuz bergudek bo'lsa, kishi o'zini xotirjam tutishi, tez va aniq harakat qilishi lozim.



80-rasm

81-rasm

Ko'pincha kishilar tomir tortishishidan

xavfsiraydilar. Bu suzish tayyorgarligi yetarli bo'lmagan kishilarda yuz beradi, yaxshi suzuvchilarda esa deyarli uchramaydi. Agar sizning boldir mushagingiz tortishsa, oyoq panjagizni o'zingiz tomonga tortib, tegishli mushakni uqalab yuboring (82-rasm).



82-rasm

Har holda bu hodisaga xotirjam munosabatda bo'ling. Tananing bir yo'la hamma mushaklari tomiri tortishmaydi, agar ulardan bittaginasi bilan shunday bo'lib qolsa, odam suzish qobiliyatini yo'qotmaydi. Chalqancha yotib, mushagingizni ishqalab yumshatishga harakat qiling. Buning iloji bo'lmasa, qirg'oq tomonga suzing. U yerda mushakni uqalash, albatta, qulayroq. Ko'pincha boldir mushagining tomiri tortishadi, agar siz suzishni bilsangiz, bu sizning qirg'oqqa yetib olishingizga u qadar kuchli halal bermaydi.

Agar suv havzasining biror qismini qayiq yoki solda oshib o'tish kerak bo'lsa, unda eng kuchli suzuvchilardan qutqaruvchilar guruhi tuzish zarur. Qutqarish vositalari: shishiriladigan rezina chambarlar, xodalar, g'o'lalar, ularga bog'langan 10-15 metrli arqon va boshqa narsalarni ham hozirlab qo'yish kerak. Barcha hollarda mustahkam intizomga rioya qilish lozim. Biroq baxtsiz hodisalar, baribir yuz berishi mumkin. Ba'zan siz o'tirgan qayiq ehtiyotsizlik natijasida ag'darilishi yoki ichiga ko'proq suv kirib qolishi mumkin. Bu hali tashvish emas: qayiq cho'kib ketmaydi. Bunday holatda eng avvalo odamlarni, keyin suzish vositalarini (agar ular maxsus ishlangan va qimmatbaho bo'lsa), undan keyingina asbob-anjomlarni qutqarish

kerak. Agar suvga tushib ketgan kishilarni qayiq yoki solga chiqarib olishning imkoni bo'lmasa (masalan, qayiq odamlarga to'lib ketgan), ularga arqon yoxud xoda tashlab, qirg'oqqa tortib chiqarish mumkin. Ba'zan shunday bo'ladiki, qayig'ingiz ag'darilib ketadi yo ichi suvga to'ladi. Xavfsiz joygacha bittadan emas, guruh bo'lib yetib olish zarur, shunda kuchsizlashib qolganlarga, jarohatlangan o'rtoqlarga yordam berish mumkin. Qayiq cho'kib ketmagan bo'lsa, uni tashlab ketmang, balki uni ushlab olib, yordam so'rab signal bering.

Albatta, barcha ehtimoliy holatlarni nazarda tutib, ularni bartaraf etish yo'llari haqida maslahat berib bo'lmaydi. Lekin eng muhimi – suvda ehtiyotkorlikka rioya qilish va o'zini yo'qotmaslik zarur.

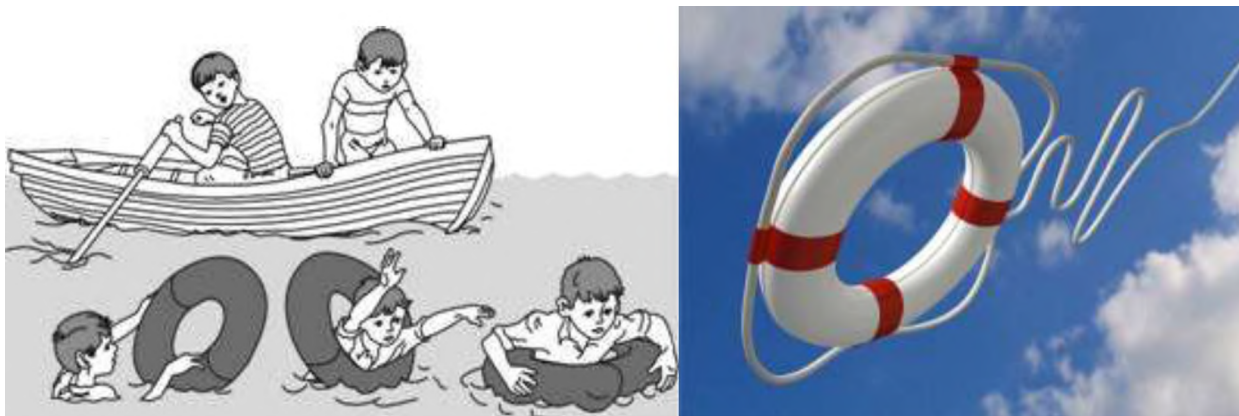
Aholi o'rtasida suvda o'zini tutish qoidalarini ommalashtirish – cho'kishlar oldini olish ishlarining muhim jihat. Ko'pchilik cho'miladigan va suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarda ogohlantiruvchi yozuvlar, rangdor va tushunarli stendlar, shuningdek, suvda o'zini tutish qoidalari va cho'kayotganlarga yordam ko'rsatish usullarini tushuntiruvchi kinofilmlardan foydalanish, qutqarishga doir suhbatlar o'tkazish, amaliy mashg'ulotlar tashkil etish zarur.

Suvda baxtsiz hodisalarning oldini olish va cho'kayotganlarni qutqarish – jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy kasbiy tayyorgarligining asosiy tomonlaridan biri.

Suvda qutqarishni rivojlantirish va ommalashtirishda cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha musobaqalar uyushtirish katta ahamiyatga ega. Qutqaruv va sportning amaliy turlari xalqaro federatsiyasi 1971-yildan buyon qutqaruv ko'pkurashi bo'yicha chempionatlar o'tkazib keladi. Ular quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi: katerni "qutqaruv trevogasi"ga ko'ra 1000 metr masofaga olib chiqish, 50 metr masofaga suzib qutqarish; qutqaruvchi qayiqlarda 1000 metr eshkak eshib, manekenni suvdan chiqarib olish; 200 metr ko'krakda krol usulida to'siqlar osha suzish; qutqaruv chambarini uzoqlikka aniq uzatib berish.

Cho'kishning oldini olish uchun ommaviy cho'milish joylari yoki kechuvlardagi qutqaruv stansiyalarida bo'lishi kerak hisoblangan qutqarish vositalaridan foydalanishni bilish zarur. Bular qutqaruv chambarlari, sharlar,

xodalar, qutqaruv taxtalari, ko'krak pechlar, belbog', nimcha, kamzul va hokazolar (83-rasm).



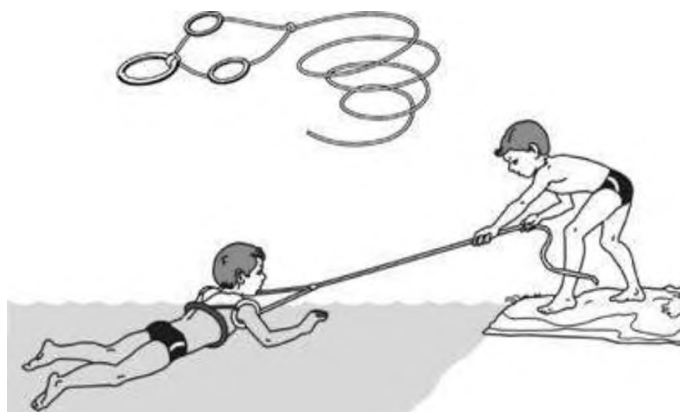
83-rasm

Qutqaruv chambari (tashqi diametri 80 sm atrofida, ichki diametri – 40 sm ga yaqin) presslangan po'kak yoki penoplast to'ldirilgan brezent g'ilofdan iborat. To'rt joyida chambarning tashqi sirtiga brezent kashaklar bilan arqondan yasalgan halqa mahkamlanadi. Chambar bir yarmi oq rangga, ikkinchisi qizil rangga bo'yaladi. Qutqaruv chamberlari suvdagi odamga 15 metr naridan yordamlashish imkonini beradi. Chambarni qirg'oq yoki qayiqdan uzatishda uni o'ng qo'l bilan ushlab, ikki-uch bor quloqch otib, gorizontaal yo'nalishda shunday iring'itish kerakki, chambar cho'kayotgan odam yaqiniga tushsin va u yordam kutib chambarni tutib tura olsun.

Chambardan, yaxshisi, quyidagicha foydalanish lozim: uning oldiga suzib kelib, bir tomoniga bosiladi, u vertikal holatni olgach, ichiga bosh va qo'llar kiritiladi, qo'llar tushirilib, yordam kutiladi.

Baxtsiz hodisaga uchragan odamga yordam berish mumkin bo'lmasa, unga biror suzuvchi buyum tashlanadi yoki ushlab olish uchun tayoq yoki xoda uzatiladi. Bunday tasodifiy buyumlardan tashqari maxsus uloqtiriladigan moslamalar ham bor (84-rasm).

Bulardan eng keng tarqalganlari qutqaruv "Aleksandrov halqasi" va qutqaruv "Suslov sharlari"dir.



84-rasm

Qutqaruv “Aleksandrov halqasi”ning arqoni yo’g’onligi 0,5-0,7 sm, uzunligi 30 metrgacha yetadi. Uning bir uchida yorqin rangga bo’yalgan po’kak yoki penoplastdan yasalgan ikkita kichikroq qalqi (poplavok) va yumshoq qobiqli yuki (qumli qopchiq) bo’lgan halqasi bor. Shu uchi qutqariluvchiga uzatiladi. Ikkinchi uchidagi halqadan qutqaruvchi qo’lini o’tkazib oladi.

Tashlab berishdan avval arqon tirsakka o’ralib, bu o’ram bo’sh qo’l bilan ushlanadi yoki yerga, palubaga va hokazolarga qo’yilib, boshqa qo’lga bir necha yukli halqa olinadi. Bir nechta aylanma harakat bajarilib, yukli halqa qutqariluvchi tomon oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Qutqaruvchi tashlagan halqalardan keyin bo’sh qo’lda tutib turilgan yoki yerda yotgan halqalar bo’shala boshlaydi.

“Aleksandrov halqasi”ni shunday tashlash kerakki, yukcha qutqariluvchining orqasiga – suvga tushsin, keyin arqon asta tortiladi. Qalqi ilingan halqa suvdagi odamning yoniga kelganda, u halqani ushlab oladi. Shundan so’ng arqon qirg’oqqa qarab tortiladi (85-rasm).



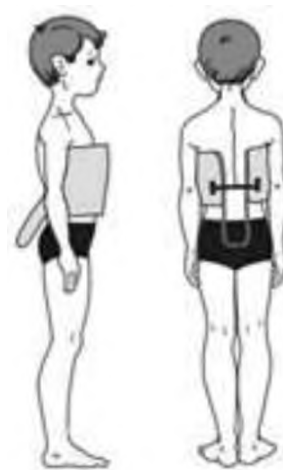
85-rasm

Qutqaruv “Suslov sharlari” – po’kak yoki penoplastdan yasalgan diametri 25-30 sm li sharlar bo’lib, ular ustidan qalin mato tortilib, biri oq, ikkinchisi qizil rangga bo’yaladi. Sharlar bir-biri bilan arqon yordamida tutashtiriladi, arqon uzunligi taxminan 50 sm bo’ladi. Uning o’rtasiga 25 metrcha uzunlikdagi ingichka, lekin mustahkam tasma bog’lanadi. Baxtsizlikka uchragan odam sharlarni birlashtirgan arqon ustiga shunday yotadiki, arqon uning ko’kragi ostida bo’lib, qo’ltiqlari ostidan o’tadi. Shu tariqa sharlar uning orqasiga o’tib, suv yuzida tutib turishga yordam beradi. “Suslov sharlari” xuddi “Aleksandrov halqasi” singari uloqtiriladi.

Cho’kayotgan kishini suvdan yoki muzlar orasidan chiqarib olish uchun mo’ljallangan qutqaruvchi changak uchiga temirdan ishlanib, rux yugurtirilgan ilgak mahkamlangan xodadan iborat. Bu ilgak po’kak yoki penoplast sharlar bilan

berkitilgan bo'lib, ularning o'lchamlari ilgak oxiriga qarab kichrayib boradi. Sharlar changakning suzuvchanligini oshiradi va qutqariluvchini shikastlanishdan saqlaydi. Cho'kayotgan odamga tez yordam ko'rsatish uchun, ayniqsa, suzish havzalarida uzunligi 3-6 metrli yog'och, dyur alyumindan ishlangan oddiygina xodalardan keng foydalaniladi, shuningdek, plastmassa quvurlarni ishlatish ham mumkin. Cho'kayotgan odamga xoda uzatiladi, u xodani ushlab olgan zahoti qirg'oqqa qarab tortiladi.

Qutqaruv ko'krak pechi, belbog'i, nimcha va kamzullar avvaldan taqib yoki kiyib olinadigan qutqaruv vositalariga kiradi (86-rasm). Qutqaruv nimchalari va ko'krak pechlar qalin parusina yoki kanop matodan tikilib, ichi maydalangan po'kak yoki penoplast bilan to'ldiriladi. Po'kak yoki penoplast qatlami qalinligi – 7-15 sm. Shishirilgan qutqaruv nimchalari ham mavjud.



86-rasm

Qutqaruv nimchalari yoki ko'krak pechlar suvga tushib ketish xavfi tug'ilganda (masalan kemada qattiq to'fon vaqtida yoki shikastlanish ro'y berganda) kiyiladi. Ular suv-motor va yelkanli qayiqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda majburiy qutqaruv anjomlari sirasiga kiradi.

Ko'krak pech va nimchalar odamni suv yuzasida boshini yuqoriga qilib ushlab turadi, bu suzishni bilmaydigan kishilarga yordam berish vaqtida juda muhim. Shu maqsadda shishirilgan qutqaruv nimchalariga odamning boshini vertikal holatda tutib turadigan maxsus yoqa qilinadi.

Qutqaruv belbog'lari xuddi nimchalar, ko'krak pechlar kabi parusina, brezent yoki kanop matodan tayyorlanadi va po'kak yoki penoplast maydasi bilan to'ldiriladi. Belbog' qalinligi – 20-25 sm bo'ladi. Ixcham qilib yig'ib qo'yiladigan rezina qutqaruv belbog'lari ham qo'llaniladi, ular tarkibida muayyan kimyoviy aralashmalar bo'lib, odam suvga tushib ketganda, ular o'zlaridan gazsimon modda chiqaradilar, bu baxtsizlikka uchragan kishini suv yuzasida tutib turadi. Belbog' suvga tushib ketish xavfi tug'ilganda yoki suvda taqib olinadi. Buning uchun suvda

belbog'ni yoyib, qo'llarni undan o'tkazish, keyin qorni va ko'krakkacha tushirish lozim.

Bo'yin atrofi va ko'krakda joylashadigan ko'krak pechlar suzish uchun eng yaxshi sharoit tug'diradi, chunki ular suvga tushib ketgan odamning yuzini suv sathidan yuqorida tutib turadi va ular hushini yo'qotgan vaqtida ham suv yutib yuborishlariga to'sqinlik qiladi.

Motorli yoki motorsiz qayiqda qutqarish suzib borib qutqarishga nisbatan ancha samarali, chunki bu cho'kayotgan kishiga tez yaqinlashish imkonini beradi. Cho'kayotgan kishiga yaqinlashganda, uni qayiq borti yoki eshkak urib yubormaslik juda muhim. Qayiqqa odamni quyruq tomonidan chiqarib olgan yaxshiroq, shunda qayiq ag'darilib ketmaydi, katerga esa yon tomondan – shunda cho'kayotgan kishini vint bilan shikastlash xavfi yo'qoladi. Agar qutqaruvchi bir kishilik qayiqda yoki biror kichikroq qo'lbola suzish vositasida bo'lsa, cho'kayotgan kishini suvdan chiqarmasdan, uni qirg'oqqa shatakka olib yetkazish – eng maqbul usul.

Muzda o'zini tutish. Sovuq tushganda, suv havzasi muz bilan qoplanadi. Uning ustida bimalol yurish uchun, muz ma'lum qalinlikka ega bo'lishi lozim. Ma'lum bo'lishicha, yayov holda muz ustida bitta-bittadan yurish uchun uning qalinligi kamida 5 sm ga yetishi zarur. Muz ustida harakatlanganda, uning mustahkamligini tayoq bilan tekshirib ko'ring, lekin zinhor oyog'ingiz bilan tepmang – qulab tushishingiz mumkin. Ikki kishi qalinligi 7 sm li muz ustida yurishlari mumkin, lekin ular orasidagi masofa kamida 5-7 metr bo'lishi kerak. Chang'ichilarga muzlab qolgan suv havzalari orqali yakka holda yurish tavsiya etilmaydi; chang'i yo'li yoki ochilgan so'qmoq bo'ylab yurish xavfsizroq; chang'ichilar orasidagi masofa ham 5-6 metrga teng. Muz ustiga chiqishdan avval chang'i tasmalarini bo'shatish, bilaklardan tayoq halqalarini chiqarish, yuk xalta tasmasini bir yelkadan tushirib qo'yish lozim.

Muzni o'yib baliq tutishga chiqqanda, o'zingiz bilan shishiriladigan chambar oling, u qutqarish vositasi sifatida as qotishi mumkin. Kuz va bahorda – muz yupqalashib qolgan paytda chambar odam ostidagi tayanchni kuchaytiradi. Muzni teshganda, teshiklar orasidagi masofa yaqin bo'lmasligiga e'tibor bering, chunki

katta maydondagi muz sinishi mumkin.

Ba'zan shunday ham bo'ladi: to yordam yetib kelgunicha baxtsiz hodisaga uchragan kishi mustaqil harakat qilishiga to'g'ri keladi. Agar uning oyog'i ostidagi muz sina boshlasa, astagina yotib, qo'l va oyoqlarni kerish va shoshmasdan xavfli joydan nari ketish kerak.

Muz teshigidan suvga tushib ketsangiz, qo'l-oyoqlarni shapillatmay, muz chetiga ko'kragingiz bilan tayanib, qo'llaringizni oldinga uzating-da, qalin muz ustiga chiqishga harakat qiling.

Muz ostiga yiqilib tushgan odamga yordam ko'rsatish juda qiyin, chunki unga yaqinlashish muammo tug'diradi. Buning uchun chana oyog'iga o'xshash moslamali qayiqlar, suzuvchi chanalar, qutqaruv narvonlari, taxtalar, fanera bo'laklari va hokazolardan foydalaniladi. Bu vositalarni qutqaruvchi itarib borib yoki ularda harakatlanib, cho'kayotgan kishining yoniga yaqinlashadi. Agar muz ostiga yiqilgan odamga yaqinlashishning imkoni bo'lmasa, unga arqon tashlanadi. Agar odam muz ostiga ketib qolgan bo'lsa, uning ketidan suvga sho'ng'ish kerak, ammo bundan oldin albatta belga arqonning bir uchini bog'lash, ikkinchi uchini esa boshqa qutqaruvchiga berish zarur. Agar cho'kayotgan kishi chuqurga tushib ketmagan bo'lsa, qutqaruv changagidan foydalanish mumkin.

Muz ostiga yiqilgan kishiga yordam berayotganda, muz ustida biror yassi narsa: narvon, xoda, taxtaga tayanib, emaklab yurgan holda uning oldiga yaqinlashish lozim (87-rasm).

Unga xavfsiz masofada yaqin kelgach, qutqaruvchi narvon, belbog', changak, arqon yoki shunga o'xshash biror moslamani uzatadi. Ayni



87-rasm

paytda cho'kayotgan kishini tinchlantirib, uzatilgan buyumdan qanday foydalanish kerakligini tushuntiradi.

Qo'l ostidagi qutqaruv vositalari sifatida turli suzuvchi narsalar: taxtalar, g'o'lalar, qamish bog'lari yoki havoga to'ldirish mumkin bo'lgan buyumlar xizmat

qilishi mumkin (kiyimlar, bo'sh bochka yoki kanistrlar, avtomobil kameralari, koptoklar, to'shaklar). Shuningdek, shox-shabba, qarmoq, xodalar, eshkak, chang'i, arqon, sim, kamar, sharf kabi narsalarni ham qo'llasa bo'ladi (87-rasm).

Botqoqda botib qolgan kishiga ham xuddi shu tariqa yordam ko'rsatiladi.

4.9.2. Cho'kayotganlarni qutqarish yo'llari

Cho'kayotgan odamlarga yordam ko'rsatish maqsadida ustalik bilan amalga oshirilgan zamonaviy chora-tadbirlar tufayli juda ko'p insonlar hayotini saqlab qolishga erishilayapti. Buning uchun shunday hollarda nima qilish kerakligini yaxshi bilish zarur, chunki qutqaruv ishlari, odatda, xavf-xatar bilan bog'liq. "Cho'kayotganlarni qutqarish uchun" medalining ta'sis etilganligi bejiz emas.

Ikki holat bo'lishi mumkin: birinchisida odam hali suv yuzasida u bilan kurashishda davom etadi yoxud vaqti-vaqti bilan suv ostidan ko'rinib qoladi; ikkinchisida odamni suvdan hushsiz chiqarib oladilar.

Agar odam hali suv yuzida qalqib turgan bo'lsa-yu, yaqin atrofda qayiq yoki qutqaruv vositalari (chambarlar, sharlar) mavjud bo'lsa, tezda uning yoniga qayiqda suzib kelish yoxud unga qutqaruv chamberini tashlash zarur. Agar bular bo'lmasa, cho'kayotgan kishiga suzib borib yordam ko'rsatish lozim. Unga ikki kishilashib ko'maklashgan ma'qul. Agar qirg'oqda qalin taxta, g'o'la yoki xoda ko'rinib qolsa, ulardan ham foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki u bilan qirg'oqqa suzib kelish osonroq bo'ladi. Bunday hollarda tez harakatlanish, har xil sharoitlarda bajariladigan ishlar izchilligini aniq ko'z oldiga keltira bilish zarur.

Cho'kayotgan kishini vaqtida sezib qolish juda muhim. Uning ahvoli jiddiy ekanligiga shubha qilmaslik kerak. Har qanday holatda ham qat'iyat bilan, boshqalardan yordam kutmay harakat qilish zarur.

Qutqaruvchining birinchi vazifasi – cho'kayotganga imkon qadar tez yordamga kelish. Bu vazifani bajarish chog'ida odam suzgandan ko'ra tezroq yugurishini, kiyimlar suzishga halal berishini nazarda tutish kerak. Shuning uchun dastlab qirg'oq bo'ylab cho'kayotgan kishiga eng yaqin masofaga yugurib borish, hech bo'lmaganda poyabzal va ustki kiyimlarni yechib qo'yish lozim. Shundan

so'ng suvga tushib (sakrab), cho'kayotgan kishining odiga qarab suziladi. Notanish suv havzasiga ehtiyot bo'lib tushgan ma'qul. Tez, lekin kuch-quvvatni tejab suzish kerak. Bunda cho'kayotgan kishini ko'zdan qochirmaslik, uni oqim yoki to'lqinlar surib ketishi mumkinligini hisobga olish zarur.

Agar suv sovuq bo'lsa, ichki kiyimlarni yechmaslik kerak: ular tez sovib ketishdan saqlaydi.

Cho'kayotgan kishining yaqiniga suzib kelgach, ko'riladigan tadbirlar uning qayerdaligiga bog'liq bo'ladi: havza tubiga tushib ketdimi yoki hali suv yuzasidami. Birinchi holatda uning ortidan suvga sho'ng'ish kerak (88-rasm).



88-rasm

Agar uni darhol topa olmasangiz, rejali qidiruv olib boring, ya'ni havza tubi bo'ylab bir necha bor sho'ng'ing hamda cho'kish joyini sinchiklab ko'rib

chiqing. Agar cho'kkan kishi havza tubida yuzini yuqoriga qilib yotgan bo'lsa, unga bosh tomonidan yaqinlashib, qo'ltiqlaridan olish va havza tubidan tezkorlik bilan itarilib, suv yuzasiga suzib chiqish darkor. Agar u yuzini pastga qilib yotgan bo'lsa, oyoqlari tomonidan yaqin kelish va qo'ltiqlaridan olib, suzib chiqish zarur. Cho'kkan kishini qo'li yoki sochidan ushlab olib ham suv yuzasiga suzib chiqish mumkin.

Agar cho'kayotgan kishi suv yuzasida bo'lsa, uni uzoqdanoq tinchlantirish, agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi orqasidan suzib kelish kerak, shunda uning tirmashib olishlaridan qutulish mumkin, bu esa ba'zan juda qiyin kechadi.

Agar cho'kayotgan kishining tirmashib olishlaridan qutulishga erisha olmagan bo'lsangiz, tegishli usullardan birini qo'llang. Masalan, chuqur nafas olib, suv ostiga tushing. Shunda cho'kayotgan kishi suv yuzasida qolishga intilib, qutqaruvchini qo'yib yuboradi. Barcha hollarda ham cho'kayotgan kishiga orqa tomondan suzib yaqinlashib yoki sho'ng'ib, uni bo'ksasidan ushlab orqasiga o'girib olishingiz kerak (89-rasm).



89-rasm

Keyin cho'kayotgan kishining harakatlarini chegaralab, qirg'oq tomon olib ketish mumkin. Bu juda murakkab ish, shuning uchun yaxshi jismoniy va suzish tayyorgarligini talab qiladi. Baxtsizlikka uchragan kishini avvalo tinchlantirish, suv yuzasida tutgan holda uni qirg'oqqa olib borish yoxud u bilan birga charchagan suzuvchi bilan suzib borishda qo'llaniladigan usullardan birida qirg'oqqa yetib olish lozim.



90-rasm

Qutqaruvchining cho'kayotgan kishiga ishonchli ovoz bilan xotirjam holda beradigan maslahatlari ham uni tinchlantirishi mumkin.

Tirmashib olishning barcha yo'llarini va ulardan qutulish usullarini sanab o'tish juda qiyin. Ularning hammasi qutqaruvchining sovuqqonlik, o'ziga ishonch, qat'iyat, tez mo'ljal olish ko'nikmasini talab qiladi. Mana, tirmashishning bir necha ehtimoliy yo'llari va ulardan qutulish usullaridan biri (90-rasm).

4.9.3. Cho'kayotgan kishining changalidan qutulishning asosiy usullari

Tirmashish	Tirmashishdan qutulish usullari
Qo'llar bilan sochga tirmashish	Bir qo'l bilan sochni ushlab turgan panjani qisib, ikkinchisi bilan cho'kayotgan kishining tirsagiga bosiladi. Uning qo'lini tirsak bo'g'imida bukib, orqasiga qayirish
Bir yoki ikki qo'l bilan bilakka tirmashish	1. Bo'sh qo'l bilan ushlab olingan qo'l mushtini tutib, cho'kayotgan kishining bosh barmog'i tomon keskin harakat qilish. 2. Cho'kayotgan kishining ko'krigiga oyoqlarni tirab,

	itarilish. 
Oldindan ikki qo'llab ikkala bilakka tirmashish	1. Qo'llar bilan cho'kayotgan kishining bosh barmoqlari tomon keskin harakat qilish. 2. Oyoqlar bilan cho'kayotgan kishining ko'kragi yoki yelkalariga tiralib, itarilish. 
Orqadan ikki qo'llab ikkala bilakka tirmashish	Oldinga egilib, jamlaniladi. Rostlangan qo'llarni orqaga uzatib, oyoq kaftlari cho'kayotgan kishining qorni yoki ko'kragiga qo'yiladi va itariladi. 
Oldindan qo'l barmoqlari bilan bo'yinga tirmashish	1. Iyak ko'krakka bosiladi. Qo'llar bilan pastdan yuqoriga cho'kayotgan kishining qo'llari orasidan o'tkazib, keskin harakat qilinadi. 2. Iyak ko'krakka bosiladi. Rostlab birlashtirilgan qo'llar bilan pastdan yuqoriga aylanma harakat bajariladi va ayni paytda gavda ham buriladi. 3. Iyak ko'krakka bosiladi. Qo'l kaftlari bilan pastdan cho'kayotgan kishining tirsaklariga bosiladi va pastga ketayotib, uning qo'llari yuqoriga itariladi.
Orqadan qo'l barmoqlari bilan bo'yinga tirmashish	1. Iyak ko'krakka bosiladi. Cho'kayotgan kishining jimjiloqlaridan ushlab, kuch bilan ular ikki tomonga keriladi. 2. Rostlab birlashtirilgan qo'llar bilan pastdan yuqoriga aylanma harakat bajariladi va ayni paytda gavda ham buriladi.
Oldindan yoki orqadan	Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining "yuqorigi" qo'li panjasidan ushlab turib, ikkinchi qo'l bilan uning tirsagi

qutqaruvchining bo'ynidan quchoqlab olish	yuqoriga ko'tariladi. Qo'lni qutqaruvchi o'z boshi ustidan o'tkazib, orqaga qayiriladi.
Oldindan qo'ltiq ostidan gavgdaga tirmashish	1. Qo'llar bilan cho'kayotgan kishining iyagi yoki burniga tiralib, itarilish. 2. Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining ensasidan ushlab, ikkinchisi bilan iyagiga tiralib, uning boshini yon tomonga burish. 
Oldindan gavgdani qo'llar bilan qo'shib quchoqlab olish	Pastga ketayotib, tirsaklar ikki tomonga keriladi. 
Oldindan yoki orqadan oyoqlarni quchoqlab olish	Oldinga engashish. Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining boshi ensasidan ushlab, ikkinchisi bilan iyagiga tiralib, uning boshini yon tomonga burish.

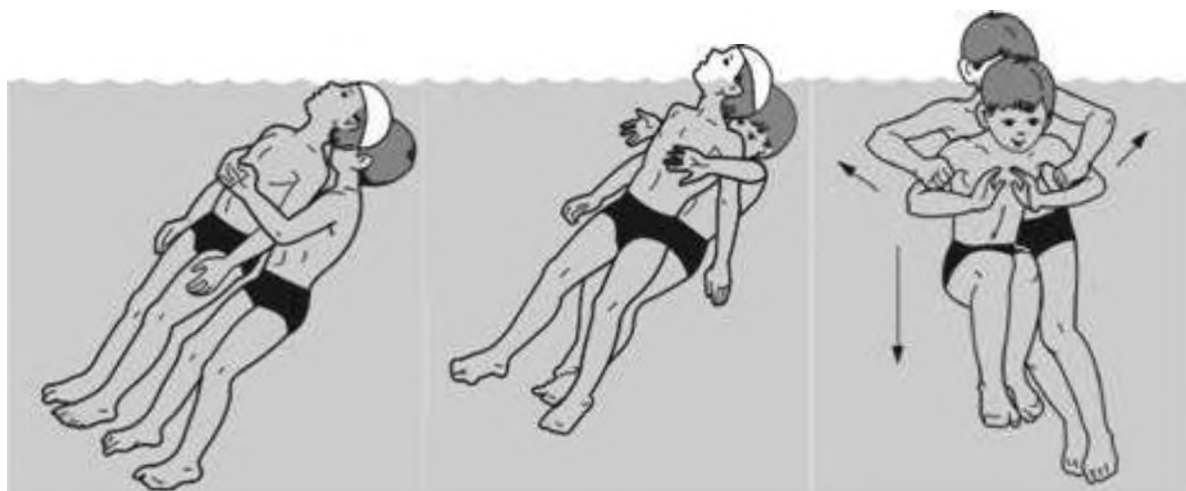


91-rasm

Masalan, *orqadan bo'yin va yelkalarga tirmashishdan* qutulish (91-rasm). Bir qo'l bilan cho'kayotgan kishining qo'li tirsagidan ushlanadi, ikkinchi qo'l bilan uning panjasidan tutilib, tirsagini yuqoriga qilib tez buriladi, o'zining boshi ustidan o'tkazilib, ayni vaqtda cho'kayotgan kishi orqasiga o'girib olinadi.

Orqa tomondan gavgdani qo'llar bilan qo'shib quchoqdab olishdan qutulish. Bunday tirmashishlar juda xavfli. Qutqaruvchi keskin va kuchli harakat bilan ikki tomondan yuqoriga ko'tarib, suv ostiga tushish orqali bundan qutulish mumkin. Bu ham yordam bermasa, cho'kayotgan kishining barmoqlaridan ushlab, jamlanib, boshning orqaga kuchli harakati bilan uning yuziga urish va ayni paytda qo'llarini

ikki tomonga tortib kerish kerak (92-rasm).

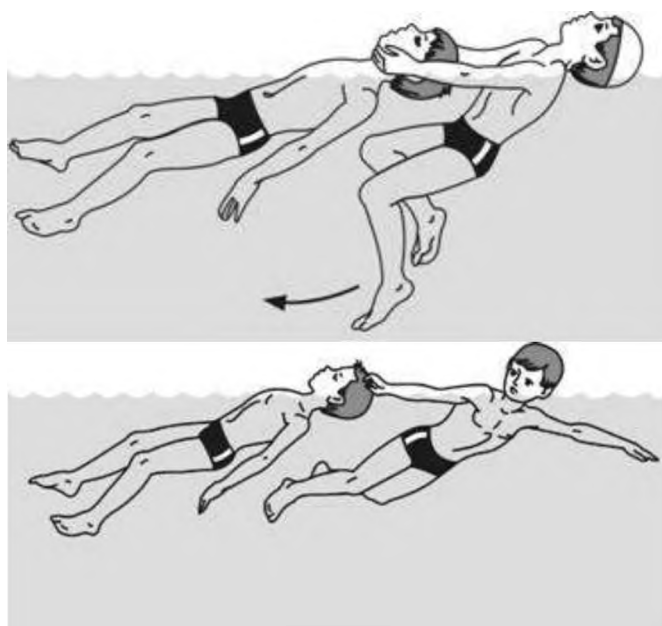


92-rasm

Cho'kayotgan odam bilan suzish. Cho'kayotgan odamning yoniga suzib kelib yoki uning tirmashishlaridan qutulib olgach, uni shunday ushlash kerakki, bunday “yuk” bilan suzish qulay bo'lsin. Hech qachon oqim bilan kurashmaslik lozim – bu bekorga kuch sarflash bo'ladi. Bunda qirg'oq tomon suzish tavsiya etiladi. Cho'kayotgan odamning faqat yuzini suv yuzasida ushlab, uning gavdasi suzuvchanligidan imkon qadar unumliroq foydalanish mumkin.

Cho'kkan odamni qirg'oqqa yetkazishning bir necha usullari mavjud (93-rasm):

1. Qutqaruvchi chalqancha holatda oyoqlarini krol (yaxshisi, lastalarda) yoki brass usulida harakatlantirib suzadi. Qutqariluvchi chalqancha yotadi. Qutqaruvchi bosh tomonidan uni uzatilgan qo'llari bilan



93-rasm

quyidagi usullardan birida ushlab oladi: a) iyagi ostidan (cho'kkanlarning bo'ynini siqish mumkin emas!); b) qo'ltiqlaridan; d) sochidan (93-rasm).

2. Qutqaruvchi yonbosh bilan oyoqlar harakati hamda “pastki” qo’l bilan eshib suzadi. Cho’kkan kishi chalqancha yotadi. Qutqaruvchi “yuqorigi” qo’li bilan uni quyidagi usullardan birida ushlab oladi:



94-rasm

a) iyagi ostidan, bunda qo’lini qutqariluvchining orqasidan qo’ltig’idan o’tkazadi (94-rasm);



95-rasm

b) qo’lini yuqoridan qutqariluvchining bir xil nomdagi qo’li va beli ostidan o’tkazib, boshqa xil nomdagi qo’lining bilagi yoki tirsagidan (95-rasm);

d) qo’lini orqadan qutqariluvchining bir xil nomdagi qo’li tagidan va ko’krak ustidan o’tkazib, boshqa xil nomdagi qo’lining tirsagi yuqorisidan (96-rasm);

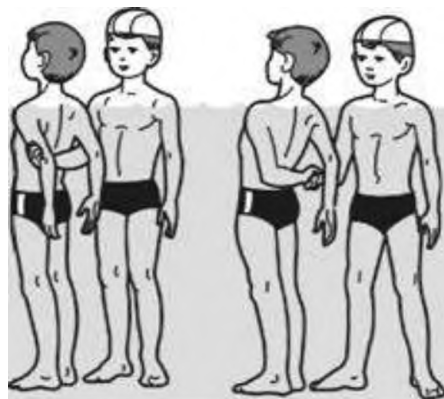
g) sochlaridan;

d) bir qo’lining tirsagi yuqorisidan (97-rasm).

Qutqaruvchilar ikkita bo’lsa, cho’kkan kishini qirg’oqqa olib chiqishning quyidagi yo’llaridan foydalaniladi:



96-rasm



97-rasm

a) qutqaruvchilar yonma-yon holda yonbosh bilan bir-biriga qarab suzadilar. Cho’kkan kishi ular orasida chalqancha yotadi. Qutqaruvchilar uni ushlab oladilar, bunda “yuqoridagi” qo’llarini uning o’zlariga yaqin qo’li ostidan o’tkazib, birlashtiradilar;

b) qutqaruvchilar oyoqlarini krol, brass

usulida harakatlantirib yoki yonbosh bilan yonma-yon suzadilar. Cho'kkan kishi ular orasida chalqancha yotadi. Har bir qutqaruvchi uning o'ziga yaqin yelkasidan bir yoki ikki qo'li bilan ushlab oladi.

Cho'kkan kishini qirg'oqqa yetkazish usulini tanlash uning ahvoliga va qutqaruvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Hushi o'zida bo'lgan cho'kkan kishini qirg'oqqa olib chiqayotganda, uning ahvolini diqqat bilan kuzatib xotirjam suzish, uning suv yutib yuborishi yoki qo'rqib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak, bunda uni qutqarish qiyinlashadi.

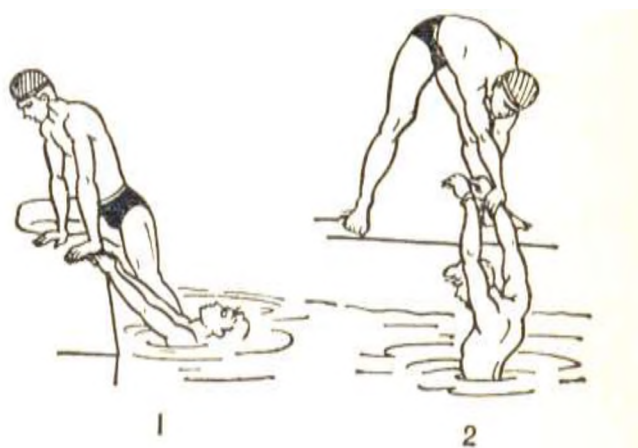
Agar cho'kkan kishi hushini yo'qotgan bo'lsa, u bilan qirg'oqqa yoki qayiqqacha tezroq suzib borish juda muhim. Bunda uning og'zi har doim suv yuzasida bo'lishiga ahamiyat berish zarur.

Cho'kkan kishini qiya qirg'oqqa olib chiqish unchalik qiyin emas. Agar uning vazni katta bo'lsa, yaxshisi bosh tomonidan yelkalaridan tutib, gavdasining old qismini ko'targan holda orqa bilan yurib, qirg'oqqa olib chiqiladi. Agar vazni katta bo'lmasa, uni qo'llarda ko'tarib yoki yelkaga ortib olib chiqish mumkin (98-rasm).



98-rasm

Cho'kkan kishini tik qirg'oqqa yoki qayiqqa chiqarish murakkabroq. Bunda uning ikki qo'lini yuqoriga ko'tarib, kaftlari bilan birini ikkinchisi ustiga qirg'oqqa qo'yiladi. Keyin uning ikkala kaftini o'z qo'li bilan qirg'oqqa bosib, yoniga o'zining ikkinchi qo'lini qo'yib, qutqaruvchi qirg'oqqa intiladi. Shundan so'ng, ikki qo'llab cho'kkan kishining qo'lidan ushlanadi, qirg'oqqa orqasi o'girilib, kuchli harakat bilan quruqlikka yoki qayiqqa ko'tariladi (99-rasm).



99-rasm

Cho'kkan kishini qayiqqa yoki qirg'oqqa olib chiqgach, unga birinchi yordam ko'rsatish kerak. Buni, yaxshisi, shifokor amalga

oshirgani ma'qul. Agar shifokor bo'lmasa, uni chaqirishga harakat qilish, keyin esa cho'kkan kishiga birinchi yordam ko'rsatishga kirishish lozim.

4.9.4. Birinchi yordam ko'rsatish usullari

Cho'kkan kishiga malakali birinchi yordam ko'rsatish uchun cho'kish hodisasi qanday qilib va qachon yuz berganligini bilish, kishining ahvolidan aniqlay olish kerak. Uning ahvolidan kelib chiqib, birinchi yordamning turli choralarini qo'llash lozim bo'ladi.

Eng avvalo, klinik o'lim holatini hushdan ketish va biologik o'limdan ajrata bilish zarur. Hushdan ketganda, odam o'zini bilmay qoladi, lekin yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati, garchi ancha kuchsizlanib qolgan bo'lsa-da, lekin davom etadi. Klinik o'lim holatida ko'z qorachilari kengayadi, nafas olish to'xtaydi yoki keskin izdan chiqadi, uyqu arteriyasida tomir urishi sezilmaydi. Klinik o'lim holati 5-7 daqiqa davom etadi. Shu davrda organizmning hayot uchun muhim funksiyalarini tiklashga yo'naltirilgan chora-tadbirlar majmuasi yordamida odamni hayotga qaytarish mumkin. Klinik o'limdan so'ng biologik o'lim yuz beradi. Uning yaqqol belgilari: tana haroratining tushib ketishi, murdalarga xos dog'larning paydo bo'lishi, murdalarga xos qotib qolish kabilar.

Cho'kkan kishining holati cho'kishning xususiyatiga bog'liq.

Cho'kishning bir necha turlari farqlanadi. Ulardan asosiylari 2 xil:

1. Oq cho'kish (bo'g'ilish). Uning ancha yengil shakllari – soxta cho'kish deb ataladigan turi ham bor, bunda nafas yo'liga suv umuman tushmaydi yoki juda kam tushadi. O'tkir reflektor siqilish natijasida ovoz tushunchalari hiqildoq va traxeyaga kirish yo'llarini berkitib qo'yadi, suv esa o'pkaga o'ta olmaydi.

Bu holatda yurak faoliyati ancha kech to'xtaydi (o'pkada biroz havo zahirasi qoladi va qon haqiqiy cho'kkandagi kabi jiddiy o'zgarishlarga uchramaydi), shu sababdan odamni hayotga qaytarish uchun vaqt ham, imkoniyatlar ham birmuncha ko'p bo'ladi. Bunday cho'kkanlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos. Ularni "oq" cho'kkanlar deb atashadi, negaki ularning terisi oppoq va muzdek sovuq bo'ladi. Oq cho'kishda o'pkaga suv kirishining xavfli oqibatlarini yo'q, demak, odamni tiriltirish

osonroq.

2. Ko'k cho'kish: o'pkaga suv tushishi natijasida nafas olish to'xtaydi.

Cho'kkanda juda tez yordam ko'rsatilishi zarur. Chuchuk suvda cho'kkanda, suv alveolalar devori orqali tez suzib o'tib, qon oqimiga qo'shilib ketadi, oqibatda qonning kimyoviy tarkibi keskin o'zgarib, u suyuladi, eritrotsitlar yemiriladi va ular kislorod tashiy olmaydi, o'tkir kislorod yetishmovchiligi – gipoksiya boshlanadi. Qon plazmasi tarkibiga o'xshash, lekin tuzlar bilan yanada ko'proq to'yingan dengiz suvi alveolalar devoridan suzib o'tmaydi. Aksincha, o'pkaga tushgan dengiz suvi qon plazmasini qon oqimidan chiqib, alveolalar bo'shlig'iga o'tishga majbur qiladi. Suv plazma va havo qoldiqlari bilan birga ko'pik hosil qiladi, o'pka shisha boshlaydi. Bunda alveolalarning devorlari shikastlanadi, qon aylanishi va havo almashinuvi buziladi. Bularning bari bir necha o'n soniya orasida yuz beradi. Keyinroq odamning yurak faoliyati to'xtaydi va agar 4-5 daqiqadan so'ng yordam ko'rsatilmasa, u o'lishi mumkin. Bunday cho'kkan odamlarning ko'k qon tomirlari qattiq shishib ketadi, og'zidan ko'pik ajrala boshlaydi. Qonda karbonat angidridning ko'payib ketishi munosabati bilan teri ayniqsa, quloqlar, barmoq uchlari va lablar ko'kimtir binafsha rang tusga kiradi. Shuning uchun bunday cho'kkanlarni “ko'k” deb ataydilar.

Asosiy turlardan tashqari cho'kishning aralash turlari ham bo'lib, ular cho'kishning bunchalik aniq belgilariga ega bo'lmaydi.

Cho'kkan kishini tiriltirish, uchta muhim usulni qo'llashga asoslanadi:

- 1) nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash;
- 2) sun'iy nafas oldirish;
- 3) yurakni tashqi tomondan uqalash.

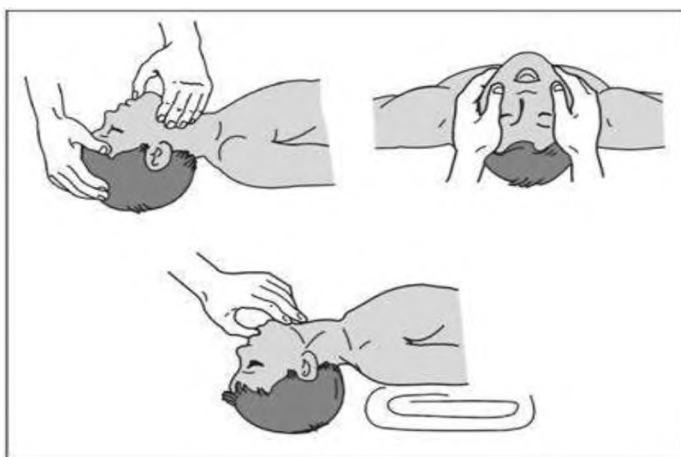
Nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash. Odatda, cho'kkan kishining nafas yo'llari suvga to'la bo'ladi, buning ustiga, yuqorida aytilganidek, “ko'k” cho'kkanlarda suv o'pkani ham to'ldiradi. Ayrim hollarda og'iz va burun suv o'tlari, qum, shilliq moddalar, qusuq massasi va boshqalar bilan to'lgan bo'lishi mumkin. Ba'zan chaynash mushaklarining g'ayri-ixtiyoriy qisqarishi ro'y beradi, bunda cho'kkan kishining og'zi qiyinchilik bilan ochiladi. Ko'pincha bo'yin

mushaklarining bo'shashishi tufayli til orqaga ketib qoladi va nafas yo'lini berkitib qo'yadi. Cho'kkan kishining kiyimlari ham nafas olishga halal berishi mumkin.

Cho'kkan kishining og'zini ochish va tozalash, suvni chiqarib tashlashni bir yo'la bajargan ma'qul. Qutqaruvchi bir tizzasida turib, shikastlangan kishini ko'krak qafasining pastki qismi bilan soniga shunday yotqizadiki, uning gavdasi va boshi pastga osilib turadi. Keyin qo'llarini cho'kkan kishining qo'ltig'i ostidan o'tkazib, uning og'zini ochadi. Buning uchun cho'kkan kishining pastki jag'i yuqori chetiga ikki tomondan katta barmoqlarini qo'yib, qolgan barmoqlari bilan iyagiga bosadi, pastki jag'ni pastga va biroz oldinga siljiydi (100-rasm).



100-rasm



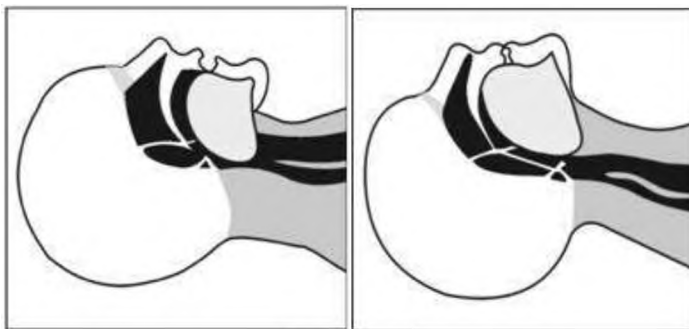
101-rasm

Zarur bo'lsa, qo'lga dastro'mol o'rab, og'iz ichi tozalanadi. Keyin o'pkadan suvni chiqarib tashlashga kirishiladi, buning uchun ko'krak qafasining pastki qismiga bosiladi yoki kishining orqasiga uriladi (101-rasm).

Agar cho'kkan kishining vazni katta bo'lsa, uni tizzaga yotqizish qiyin, shuning uchun uning o'pkasidan suvni quyidagi usulda chiqarib yuborish mumkin: shikastlangan kishi ko'kragi bilan yerga yotqiziladi, boshi yon tomonga buriladi, keyin uning tos qismi yuqoriga ko'tariladi va og'izdan suvning erkin chiqib ketishi kuzatib turiladi.

O'pkadagi bor suvni chiqarib yuborish umuman mumkin bo'lmagani uchun, uning asosiy qismi chiqib ketgach, tez nafasni tiklashga kirishiladi. Eslatib qo'yamizki, "oq" cho'kkanlarning o'pkasidan suv chiqarishga urinmaslik kerak, chunki, odatda, ularning o'pkasiga suv kirmaydi.

Sun'iy nafas oldirish. O'pkani sun'iy ravishda shamollatish yo'li bilan cho'kkanlarning nafas olishini tiklash mumkin. Sun'iy nafas oldirishning maxsus asbob-uskuna talab qilmaydigan usullaridan eng samaralisi qutqaruvchi o'pkasidagi havoni shikastlangan kishining o'pkasiga puflash bo'lib, u "og'izdan-og'izga" yoki "og'izdan-burunga" usulida amalga oshirilishi mumkin. Uni bajarish juda oddiy, shikastlangan kishining tilini ushlab turishga hojat yo'q va o'pkaga 1000-2000 ml iliq havo kirishini ta'minlaydi. Buning uchun shikastlangan kishi, yaxshisi, chalqancha yotqiziladi. Kiyimlar nafas olishga halal berishi mumkin, shuning uchun ularning tugmasi yechiladi yoki yirtiladi. Kiyimlarni yechishga vaqt sarflamagan ma'qul (102-rasm).



102-rasm

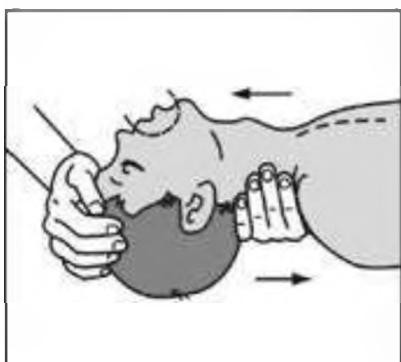
Bo'yin mushaklari bo'shashganda, til hiqildoq yo'lini berkitib qo'yadi, bosh orqaga tashlanganda esa pastki jag' oldinga siljib, til ildizi ko'tariladi va hiqildoq yo'li ochiladi.

"Og'izdan-og'izga" sun'iy nafas oldirish vaqtida qutqaruvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo'yib, shu tariqa uning boshini orqaga qilib ushlab turadi, bu esa uning tili "ketib" qolishiga yo'l bermaydi (103-rasm).



103-rasm

Shundan so'ng qutqaruvchi chuqur nafas

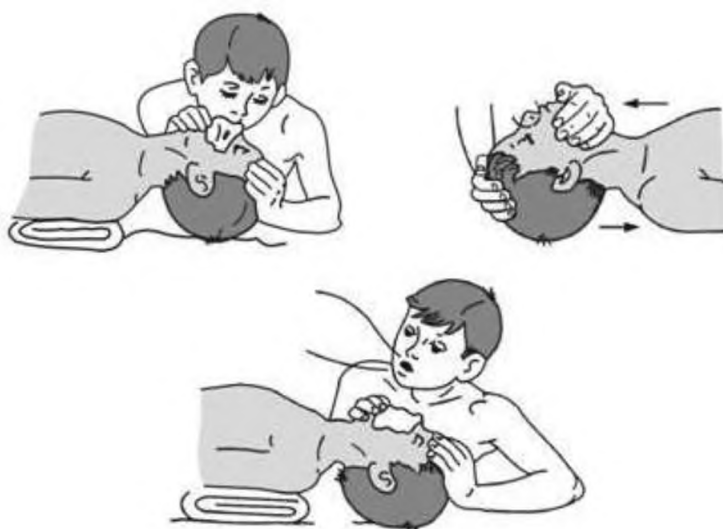


104-rasm

olib, bevosita
yoki yupqa mato
orqali cho'kkan
kishining
og'ziga o'z
og'zini mahkam
bosib havo

puflaydi. Bunda burun orqali havo chiqib ketmasligi uchun shikastlangan kishining peshonasidagi qo'li bilan burun kataklarini qisib turishga ham to'g'ri keladi. Shikastlangan kishining nafas olishi juda sust boradi – ko'krak qafasining cho'ziluvchanlik xususiyati hamda o'pkaning tushib qolishi (spad) tufayli shunday bo'ladi (104-rasm).

4.9.5 Sun'iy nafas berish usullari



105-rasm

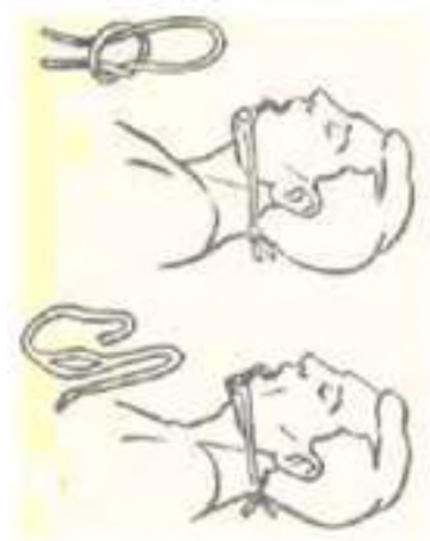
Puflashlarning kattalar uchun 1 daqiqada 12 marta, bolalar uchun 15-18 marta sur'at bilan amalga oshiriladi. Puflanadigan havo hajmi 1000-2000 ml ni tashkil etishi kerak. Uning optimal miqdori shikastlangan kishi ko'krak qafasining me'yorida kengayishi bilan aniqlanadi. Ayniqsa, yosh bola o'pkasiga

puflanadigan havo miqdorini aniq chegaralab yuborish zarur.

Agar puflashlar vaqtida shikastlangan kishining ko'krak qafasi kengaymasa, demak, havo o'pkaga yetib bormayotgan bo'ladi. Agar qorin shishsa, demak, havo me'daga o'tib ketyapti. Bunday holatlarda nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini boshqatdan tekshirish yoki sun'iy nafas oldirish usulini "og'izdan-burunga" turiga almashtirish lozim. Bu usulda burunga havo puflanganda, shikastlangan kishining og'zi berkitiladi, tanaffuslarda esa ochiladi (105-rasm).

Ayrim hollarda sun'iy nafas oldirish bajarilayotganda, cho'kkan kishida qusish boshlanib, havo puflanishiga halal berishi mumkin.

Suzishni o'rganayotganlar sun'iy nafas



106-rasm

oldirishning boshqa usullari haqida ham tasavvurga ega bo'lishlari kerak, ular shikastlangan kishining ahvolidan kelib chiqib qo'llaniladi.

Silvestr-Brosh usuli – cho'kkan kishining qo'llari va ko'krak qafasi zararlanmagan bo'lsa, u chalqancha yoki yonbosh bilan yotqizilib (107 va 108-rasmlar) sun'iy nafas oldiriladi. Agar u chalqancha yotqizilsa, kuraklarining pastki chetiga kiyimlar g'o'lasimon o'ralib qo'yiladi, shunda ko'krak bosh va oyoqqa nisbatan birmuncha ko'tarilib turadi. Bu usulda shikastlangan kishining tilini tortib, ro'mol yoki doka bilan iyakka bog'lab qo'yish lozim (106-rasm).



107-rasm. Silvester-Brosh usulida sun'iy nafas oldirish

Yordam ko'rsatuvchi shikastlangan kishining bosh tomonida turib, uning qo'llari bilan pastki qovurg'alariga ritmik tarzda bosadi, keyin esa qo'llarini ikki tomonga kerib ko'taradi (107-rasm).

Shefer usuli – shikastlangan kishi qorni bilan yotqizilib, qo'llarini oldinda qoldirgan holda sun'iy nafas oldiriladi (109-rasm). Yordam ko'rsatuvchi cho'kkan kishining soni oldida tiz cho'kib o'tiradi, pastki qovurg'alarga asta-sekin bosib, 3



108-rasm. Cho'kkan kishini chalqancha yoki yonbosh bilan yotqizib, sun'iy nafas oldirish



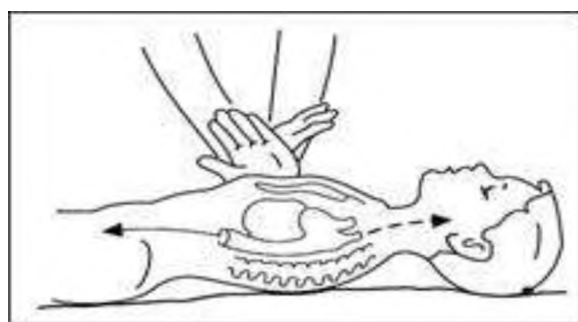
109-rasm. Shefer usuli bilan sun'iy nafas oldirish



110-rasm. Kallistov usuli bilan sun'iy nafas oldirish

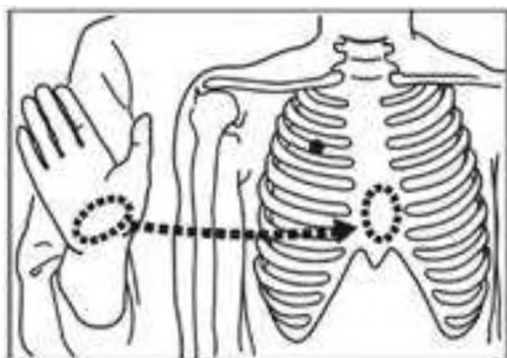
gacha sanaydi – nafas chiqariladi. Keyin 3 gacha sanab bosishni to'xtatadi va o'pkaga havo kirishi – nafas olishga ko'maklashadi. Bu usuldan cho'kkan kishining qo'llari zararlanganda foydalaniladi (109-rasm).

Kallistov usulidagi cho'kkan kishining qo'llari va ko'krak qafasi zararlangan hollarda foydalaniladi. U qorni bilan yotqizilib, boshi yon tomonga buriladi. Yordam beruvchi uning boshi oldida tiz cho'kib o'tiradi, kuraklaridan qo'ltilari osti bilan tasma yoki bir-biriga bog'langan sochiqlarni aylantirib o'tkazib, uchini o'z



111-rasm

bo'yniga tashlab oladi (110-rasm). Uchgacha sanab o'zini orqaga tashlaganda, u shikastlangan kishining ko'krak qafasini kengaytirib, nafas olinishiga imkon yaratadi, uchgacha sanab oldinga engashganda, boshi pasayadi – nafas chiqariladi (110-rasm).



112-rasm

Yurakni uqalash (111-rasm) 1 daqiqada kamida 60 marta hisobidan ko'krakka keskin harakatlar bilan bosib amalga oshiriladi. Bosim kuchi ko'krak umurtqa tomon 3-5 sm siljiydigan darajada bo'lishi kerak (112-rasm).

Bilvosita uqalash vaqtida qo'l va to'sh suyagining bir-biriga tegib turadigan joylari.

Shikastlangan kishining tomir urishiga e'tibor bering (113-rasm).

Agar uyqu arteriyalarida tomir urishi sezilmasa va ko'z qorachiq-lari kengaygan bo'lsa, darhol yurakni yopiq holatda uqalashga kirishing:



113-rasm

- qo'l panjalarinigizni uning ko'kragiga – to'sh suyagining pastki qismiga birini ikkinchisi ustiga to'g'ri burchak ostida joylashtiring;

- barmoqlaringizni birlashtirib, yuqoriga ko'taring, ular shikastlangan kishining ko'krak qafasiga tegmasligi kerak;

- ikkala qo'lingiz bilan tirsaklaringizni rostlagan holda ritmik tarzda keskin harakatlar bilan to'sh suyagiga taxminan 1 daqiqada 60 marta bosib (114-rasm);

- har bir bosishdan keyin darhol qo'llarni tez bo'shashtirish, lekin ularni ko'krakdan uzmaslik kerak;



114-rasm

- bosimni oshirish uchun gavgangizning yuqori qismi bilan yordam bering. Buni, ayniqsa, keksalarga yordam ko'rsatayotgan vaqtda qo'llash kerak, chunki ularning ko'krak qafasi yoshlarniki kabi tarang bo'lmaydi (114-rasm);

- bosish harakati yetarlicha keskin bo'lsin, lekin haddan tashqari kuchli bosim yaramaydi, aks holda to'sh, qovurg'alar, ichki organlarni jarohatlash mumkin. 10-11 yoshgacha bo'lgan bolalar yuragi bir qo'l bilan bir daqiqada 60-80 martadan bosib uqalanadi (115-rasm);

- yurakni bilvosita uqalash sun'iy nafas oldirish bilan galma-galdan bajarilishi kerak: ko'krak 15 marta bosilganda o'pkaga 3 yoki 4 bor puflanadi. Sun'iy nafas oldirishdan keyin ko'krakka bosish



115-rasm

to'xtatib turiladi, aks holda havo o'pkaga yetib bormaydi.

Agar sizga kimdir yordamga kelsa, unda siz sun'iy nafas oldirishingiz mumkin, yordamchingiz esa yurakni uqalaydi.

To shifokor kelmaguncha yoki mustaqil nafas olish boshlanmaguncha sun'iy nafas oldirish va yurakni uqalash biror daqiqaga ham to'xtamasligi zarur. Tabiiy nafas olishning dastlabki belgilari ko'zga tashlangan zahoti sun'iy nafas oldirish to'xtatiladi. Cho'kkan kishining ko'z qorachiqalari torayib, terisiga rang kira boshlasa, yuragini uqalagan vaqtda uyqu yoki son arteriyalarida tomir urishi sezilsa, uni tiriltirish maqsadga yetgan hisoblanadi. Uning nafasi to'liq tiklangach, issiq choy ichirish, ko'rpaga o'rab, albatta davolash muassasasiga olib borish lozim. Shikastlangan kishini yurak faoliyati tiklanganidan keyingina kasalxonaga olib borish mumkin. Bunda u zambilga yonboshi bilan yotqizilishi, boshi pastda bo'lishi kerak. Barcha shikastlanganlar albatta kasalxonaga olib borilishi zarur, chunki ikkilamchi cho'kish belgilarining paydo bo'lish xavfi mavjud. U o'tkir nafas yetishmovchiligi, ko'krakdagi og'riqlar, yo'talish, hansirash, havo yetishmasligi, qon tupurish, bezovtalik, tomir urishining tezlashuvi kabi o'zgarishlar bilan kechadi. Shikastlanganlarda qutqarilganidan keyin 15-72 soat orasida o'pka shishining rivojlanib ketishi xavfi saqlanib turadi.

Cho'kkan kishida yaqqol o'lim belgilari paydo bo'lganidan so'nggina tiriltirish choralarini amalga oshirish to'xtatilishi mumkin.

4.9.6. Issiq urishida birinchi yordam ko'rsatish

Issiq urishi – og'ir patologik holat bo'lib, u organizmning umumiy qizib ketishi tufayli yuz beradi. Atrof-muhitning yuqori harorati ta'sir ko'rsatishi natijasida, shuningdek, jadal jismoniy ish oqibatida (hatto qulay sharoitda bo'lsa ham) ro'y beradigan issiq urishi turlari farqlanadi. Shular qatorida yana oftob urishi ham mavjud bo'lib, u organizmga kuchli quyosh nurlarining uzoq vaqt to'g'ri tushib turishi sababli yuz beradi. Issiq urishi va oftob urishining klinik manzarasi hamda patogenezi bir-biriga juda o'xshash. Bunga moyillik tug'diruvchi omillarga ruhiy-hissiy zo'riqish, issiqlik tarqalishining qiyinlashuvi (qalin kiyim,

shamollatilmaydigan xonalarda o'tirish), tana vaznining haddan ortiqqligi, chekish, alkogoldan zaharlanish, endokrin bezlar faoliyatining buzilganligi, yurak-qon tomir kasalliklari, nevrologik izdan chiqishlar, ayrim dori vositalarining qo'llanganligi va hokazolar kiradi.

Boshga quyosh nurlarining uzoq muddat yoki kuchli ta'sir ko'rsatishi natijasida paydo bo'lgan *issiq urishi* oftob urishi deb ataladi. Belgilari: ko'ngil aynishi, bosh og'rishi, quloqlarning shang'illashi, qusish, hatto hushdan ketish ham sodir bo'lishi mumkin. Kuchli issiq urganida kishining o'zini bilmay qolishi, koma holatlari, tomir tortishishi kuzatiladi. Alahsirash va ko'zga har xil narsalarning ko'rinishi ehtimoli ham bor.

Birinchi yordam ko'rsatish tezlik bilan organizmni sovutishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- eng avvalo shikastlangan kishi nim qorong'i xonadan yoki quyosh tig'idan boshqa salqin joyga, yaxshisi shamol aylanishi uchun ochiq maydonga olib o'tiladi;
- shikastlangan kishining kiyimlari yechilib, yuziga sovuq suv sepiladi, tanasi ho'l sochiqlar bilan sovutilib, boshiga muz solingan pufak qo'yiladi;
- sovuq ichimliklar: sharbat, suv, choy beriladi;
- og'ir holatlarda tibbiy yordam zarur bo'lishi mumkin.

Tana sovutilganda shikastlangan kishida ko'pincha harakatlanishi yoki ruhiy holatida besaranjonlik kuzatiladi.

Nafas olish to'xtab qolsa yoki keskin izdan chiqsa, o'pkani sun'iy ravishda ishga tushirish zarur. Bemor o'ziga kelganda, unga ko'p sovuq ichimliklar (achchiq damlangan muzdek choy) berish kerak.

Shikastlangan kishini davolash maxsus davolash muassasasida davom ettirilishi mumkin, lekin organizmni sovutishga yo'naltirilgan tadbirlarni kasalxonaga ketayotganda ham amalga oshirsa bo'ladi.

Har bir sportchi, o'qituvchi, murabbiy shifokorga yetib borguncha birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini mukammal o'zlashtirib olishi shart.

4.10. Har xil yoshdagilar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkillashtirish.

Bolalar bog'chalarida suzish bo'yicha mashg'ulotlar bolalar jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib hisoblanadi va u birinchi galda chiniqtirishning eng zaruriy vositalaridan bo'lib hisoblanadi.

Suv bilan bog'lik bo'lgan hamma chiniqtirish ishlari quyidagilarga bo'linadi:

- badantarbiyadan so'ng badanni sochiq bilan artinish, so'ng suvga tushish;
- erkin usulda suzish;
- suzishni o'rganish.

Badanni nam sochiq bilan artinish chiniqtirishning eng birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. Artinish oldin qo'llardan boshlanib, keyin bo'yin, ko'krak, qorin, bel va oyoqlarni artish bilan tugaydi. Undan so'ng shu ketma-ketlikda badanni quruq sochiq bilan artiladi, shundan so'ng suvga tushiladi.

Erkin usulda suzish paytida suvda bo'lishi vaqti yoshga qarab 3 daqiqadan, 12-15 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Cho'milish odatda suvning iliq paytida amalga oshiriladi. Kichik va o'rta yoshdagi guruhlardagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni havo harorati 26-27 daraja issiq bo'lganda, katta yoshdagi va tayyorlov guruhlaridagi bolalar bilan esa 22-24 daraja bo'lganda o'tish kerak. Suvning harorati esa 27-28 daraja issiq bo'lishi, kunning issiq paytlarida esa katta yoshdagi guruh bolalari uchun suv harorati 25-26 darajagacha tushirish mumkin.

Guguhda bolalar soni asosan 8 dan 12 tagacha bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlar soni bir haftada 3-4 marta bo'lishi kerak. Mashg'ulotning davom etish vaqti 10-15 daqiqadan 20-25 daqiqagacha oshirilishi mumkin.

Hozirgi paytda Respublikamizda zamonaviy yopiq va ochiq suzish havzalari qurilishi kun sayin ko'paymoqda. Bu suzish havzalari yil davomida asosan 7-10 yoshdagilarni va aholini ommaviy suzishga o'rgatishga hizmat qilishi lozim.

Suzishga o'rgatish bo'yicha ishlar suzish havzalari rahbariyati tomonidan 4 ta yo'nalishda bo'lishi shart:

1. Suzish havzasi yo'lakchalari bolalar bog'chalariga va o'rta ta'lim maktablariga ijaraga topshirilishi.
2. Bolalarga abonementli guruhlarini tashkillashtirish.

3. Alpomish va Barchinoy suzish normalarini qabul qilish (dam olish va bayramlarda).

4. O'z bolalarini suzishga o'rgatishni hohlovchi ota-onalar uchun qisqa muddatli metodik tayyorgarlik kurslarini ochish.

Inson organizmini hayot faoliyatini oshishida suzish eng asosiy vositalardan biri hisoblanadi va u hamma yoshdagilar uchun tavsiya etiladi. Suzishning nerv, yurak qon-tomir, muskul va nafas olish tizimlariga ujobiy ta'sir qilishi va organizmda moddalar almashinuvi jarayonini tezlashishiga katta ta'sir etadi va u katta yoshdagi odamlar orasida suzish bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otadi.

Hamma suzish havzalarida yozgi suv bazalarida katta yoshdagi odamlar uchun ko'pgina o'quv-sog'lomlashtirish guruhleri tashkil qilinadi. Bu guruhlarda muntazam shug'ullanib kelayotganlar, suzishning faol targ'ibotchilari bo'lib kelishmoqda va o'zlarining tengdoshlariga, o'zlaridan ancha katta yoshdagilarga va yaqinlariga suzish mashg'ulotlaridan so'ng ular o'zlarini ancha tetik va yosh his qilayotganliklarini gapirib beradilar. Bunday ijobiy ta'sir ko'rsatish muntazam ravishda shug'ullanish va yoshga qarab berilgan yuklamalarning har bir shug'ullanuvchi sog'ligiga ta'siri natijasidir. O'quv-sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullanuvchilar asosan ikkita sportcha suzish usulini egallab olsalar bas. Suzish texnikasini o'rganishning boshlang'ich davrida sog'lomlashtiruvchi suzishning o'zi katta yoshdagilar organizmlari uchun yetarli ravishda yuklama bo'lib hisoblanadi. Kelgusida esa shifokor nazorati ostida sekin-asta suzishning usul va vositalari bilan yuklamalarni oshirish mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi suzish hamma uchun degan maqolada FINA tibbiy kamitetining qoidalarida, suzishni har xil yoshdagi odamlar sog'ligini mustahkamlashda qo'llash mumkinligi aytib o'tilgan.

Har bir sog'lom odam maksimal darajada o'z sog'ligini mustahkamlashni istasa sistematik ravishda sekin bimalol to'xtamasdan hohlagan usuli bilan suzishi lozim.

Bir mashg'ulotda suzish masofasi yoshga qarab quyidagicha bo'ladi:

1. 13-14 yoshdan 50 yoshgacha – 1000 metr;

2. 11-12 yoshdan 51-60 yoshgacha – 800-700 metr;
3. 9-10 yoshdan 61-70 yoshgacha – 600-500 metr;
4. juda kichik yoshdagi va juda katta yoshdagilar uchun – 300-400 metr.

Suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun joylar.

Suzish zarur asbob va anjomlar talab qilmaydigan jismoniy mashqlar toifasiga kiradi. Hohlagan suv havzasida suzish mumkin, ammo suzuvchilarni hayotini xavf ostida qoldirmaslik uchun tabiiy suv havzalarida ma'lum bir chegaralangan joylar bo'lishi lozim.

Suzish sportining taraqqiy etishi va shug'ullanuvchilarni xavfsizligini ta'minlash va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish maqsadida suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun suzish havzalarini qurish shart.

Tabiiy suzish havzalarida faqat yilning issiq oylarida suzish bilan shug'ullanish mumkin. Bunda hech qanday suvni tozalash va suvni almashtirish talab etilmaydi. Bu havzalar asosan ommaviy suzishga o'rgatishda juda qo'l keladi.

Sun'iy suzish havzalarida albatta suv almashtiriladi va doim tozalanib turadi. Bundan tashqari doimiy suv harorati ushlab turiladi. Buning uchun ushbu suzish havzalarda maxsus texnologik qurilmalar mavjud. Bunday suzish havzalari butun yil davomida shug'ullanish mumkin, bundan tashqari ommaviy suzish hamda sport mashg'ulotlarini o'tkazish vazifalari ham hal qilinadi. Ular tuzilishi bo'yicha stansional sport inshootiga yoki yig'ma, ya'ni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib o'tish mumkin bo'lgan konstruksiyalarga bo'linadi. Stansional suzish havzasi ochiq va yopik yoki suvi isitiladigan yoki isitilmaydigan bo'lishi mumkin. Majmualiy suzish havzalari olib qo'yiladigan yoki suriladigan yopgichlardan iborat, bular issiq oylarda ochib qo'yiladi. Bunday suzish havzalarda issiq oylarda suvni isitilishini kamaytirish ham mumkin. Yig'ma suzish havzasi asosan ochiq bo'ladi. Ularni xonalarga o'rnatish ham mumkin yoki yopgichlar bilan yopib qo'yish ham mumkin. Suzish havzasi qurilishida, faqat zarur bo'lgan xonalar quriladi va ular quyiladigilardan iborat:

Texnik va omborxonalar; yuvinish va yechinish xonalari; oyoq uchun vannalar; quritgichlar; hoyathona; sauna; dam olish, o'yin uchun ajratilgan joylar va

suv ichish uchun maxsus joylar.

Suzish havzasi qurilishiga qarab quyidagilarga bo'linadi:

Sog'lomlashtirish va cho'milish; o'quv sport va maxsus suzish havzalariga ajratiladi.

Maxsus suzish havzasini quyidagilarga ajratish mumkin:

Davolash, ilmiy tekshirish va professional tayyorgarlik uchun (qutqaruvchi g'avvoslar, kosmonavtlar va hokazalar uchun).

5. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish va tashkil qilish.

Amaliy mashg'ulotlar 1 semestrda mo'ljallangan bo'lib, 64 soat ajratilgan, bundan:

- ❖ 8 soati ma'ruza;
- ❖ 8 soati seminar;
- ❖ 22 soati amaliy;
- ❖ 26 soati mustaqil ta'limga ajratilgan.

Seminar va amaliy darslar 30 soatni tashkil etib, ular 15 ta darsga mo'ljallangan.

O'tiladigan mavzular ro'yhati:

1. Bosqichda mo'ljallangan dastur mazmuni va reyting nazorat bilan talabalarni tanishtirish. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlar.
2. Ko'krakda krol usulida oyoqlar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish.
3. Ko'krakda krol usulida qo'llar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish.
4. Ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiyada suzishni o'rgatish.
5. Brass usulida oyoq va qo'llar harakati texnikasini o'rgatish.
6. Brass usulida oyoq va qo'llar texnikasini nafasga moslab o'rgatish.
7. Uzunlikka sho'ng'ish texnikasini o'rgatish.
8. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini baholash.
9. Chalqancha krol usulida oyoqlar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni

o'rgatish.

10. Chalqancha krol usulida qo'llar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish.

11. Cho'kuvchini qutqarish, transportirovka qilish va birinchi yordam ko'rsaitishni o'rgatish.

12. Chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada suzishni o'rgatish.

13. Chalqancha krol usulida suzish texnikasini baholash.

14. Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirish.

15. Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirish.

1. Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashqlar:

Quruqlikdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni o'rganish; Suvga ko'nikish uchun yengil mashqlarni bajarish; talabalarni suzish tayyorgarligini 50 metr masofaga erkin usulda suzish orqali aniqlash; nafas ushlab turish vaqti, suvda harakatchanligi, suzuvchanligi va sirpanish uzunligini aniqlash.

Quruqlikda: suzuvchilar uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Suvda: Suvda yurish va yugurish mashqlari (shu jumladan yonboshda va chalqancha); qo'llarni suvga tushirib, qo'llar bilan eshish harakatlarini bajarib yurish va yugurish; nafas ushlab turish va nafas chiqarish; poplavok, meduza, yulduzcha (ko'krakda va chalqancha), o'q yoyi (ko'krakda va chalqancha), suv yuzida va suv ostida sirpanish (ko'krakda va chalqancha); talabani bo'g'inlari egiluvchanligini aniqlash; tinch holatda suv ostida nafas ushlab turish, vaqtni inobatga olgan holda; sirpanish mashqlarini nafasni ushlab turgan holda bajarish; nafasni ushlagan holda erkin usulda suzish masofani inobatga olgan holda; 2x25 metr masofani istalgan usulda suzib o'tish; 50 metr masofani to'xtamasdan erkin usulda suzib o'tish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

2. Ko'krakda krol usulida oyoqlar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish:

Oyoq harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni oyoq harakatiga

moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Ko'krakda krol usulining oyoq harakatlarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlagan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlagan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, suvga nafas chiqarib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani bir qo'lda ushlab, ikkinchi qo'lni yon tomondan songa qo'ygan holda (har 25 metr masofada qo'llar holatini almashtirib), faqat oyoqlarni harakatlantirib, suvga nafas chiqarib suzish; 4x25 metr masofani ikkala qo'lni oldinga uzatgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani ikkala qo'lni oldinga uzatgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, suvga nafas chiqarib suzish; 4x25 metr masofani bir qo'lni oldinga uzatib, ikkinchi qo'lni yon tomondan songa qo'ygan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, suvga nafas chiqarib suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

3. Ko'krakda krol usulida qo'llar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish:

Qo'l harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni qo'l harakatiga moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Ko'krakda krol usulining qo'l harakatlarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish), boshni oldinga ko'tarib nafas olib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish), boshni qo'l ishlagan tomonga burib nafas olib suzish; 4x25 metr masofani oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish), boshni

oldinga ko'tarib nafas olib suzish; 4x25 metr masofani oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish), boshni qo'l ishlagan tomonga burib nafas olib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani oyoq orasida ushlagan holda, faqat qo'llarni harakatlantirib suzish (har 2 ta qo'l harakatidan so'ng nafas olish); 4x25 metr masofani taxtachani oyoq orasida ushlagan holda, faqat qo'llarni harakatlantirib suzish (har 3 ta qo'l harakatidan so'ng nafas olish); har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

4. Ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiyada suzishni o'rgatish:

Qo'l va oyoq harakatlari texnikasini nafasga moslab, to'liq koordinatsiyada suzishni o'rgatish. Start va burilishlarni o'rgatish

Quruqlikda: Ko'krakda krol usulining qo'l, oyoq harakatlari, start va burilishlarni imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, erkin nafas olib suzish; 4x25 metr masofani oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish), boshni qo'l ishlagan tomonga burib nafas olib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani oyoq orasida ushlagan holda, faqat qo'llarni harakatlantirib suzish (har 3 ta qo'l harakatidan so'ng nafas olish); 4x50 metr masofani to'liq koordinatsiyada suzish, ya'ni oyoqlar doim harakatda bo'ladi, nafas olish qo'lining 3 ta harakatidan so'ng amalga oshiriladi; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

5. Brass usulida oyoq va qo'llar harakati texnikasini o'rgatish:

Qo'l va oyoq harakatlari texnikasini o'rgatish.

Quruqlikda: Brass usulida qo'l va oyoq harakatlarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 4x25 metr masofani taxtachani qo'llar bilan ushlab, boshni ko'targan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani qo'llar bilan ushlab, boshni

suvga tushirgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, har bir oyoq harakatidan so'ng nafas olib suzish; 4x25 metr masofani qo'llarni oldinga uzatib, boshni suvga tushirgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, har bir oyoq harakatidan so'ng nafas olib suzish (har bir oyoq harakatidan so'ng pauza bilan cho'zilib suzish lozim); 4x25 metr masofani taxtachani oyoqlar orasida ushlab, boshni suvga tushirgan holda, faqat qo'llarni harakatlantirib, har bir qo'l harakatidan so'ng nafas olib suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

6. Brass usulida oyoq va qo'llar texnikasini nafasga moslab o'rgatish:

Qo'l harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni qo'l harakatiga moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Brass usulida qo'l, oyoq harakatlari va nafas olishning imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 4x25 metr masofani qo'llarni oldinga uzatib, boshni suvga tushirgan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har ikkinchi harakatidan so'ng nafas olib suzish (har bir oyoq harakatidan so'ng pauza bilan cho'zilib suzish lozim); 4x25 metr masofani taxtachani oyoqlar orasida ushlab, boshni suvga tushirgan holda, har bir qo'l harakatidan so'ng nafas olib suzish (oyoqlarni harakatlantirgan paytda, taxtachani oyoqlar orasidan chiqarib yubormaslik lozim); 4x25 metr masofani ikki marta oyoq va bir marta qo'lni harakatlantirib, har bir qo'l harakatidan so'ng nafas olib suzish; 4x25 metr masofani bir marta oyoq va ikki marta qo'lni harakatlantirib, har bir qo'l harakatidan so'ng nafas olib suzish; 2x50 metr masofaga to'liq koordinatsiyada suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

7. Uzunlikka sho'ng'ish texnikasini o'rgatish:

Suv ostida bir nafasda uzunlikka sho'ng'ish texnikasini o'rgatish.

Quruqlikda: Sho'ng'ish harakatlarini imitatsion mashqlarini bajarish

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 2x25 metr masofaga brass usulda suzish; suvga nafas chiqarish mashqini bajarish; 2-3 marta suv yuzida sirpanishni bajarish; 2-3 marta suv ostida sirpanishni bajarish; suv ostida sirpanishdan so'ng, faqat oyoqlarni ko'krakda krol usulida harakatlantirib bir

nafasda suzish; suv ostida sirpanishdan so'ng, faqat oyoqlarni brass usulida harakatlantirib bir nafasda suzish; suv ostida sirpanishdan so'ng, qo'l va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib bir nafasda suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

8. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini baholash:

Talabalarning 50 metr masofaga ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiyada suzish texnikasini baholash.

Quruqlikda: Tanani qizdirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 50 metr masofaga ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiyada bahoga suzish.

9. Chalqancha krol usulida oyoqlar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish:

Qo'l harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni oyoq harakatiga moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Chalqancha krol usulining oyoq harakatlarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlab qoringa qo'ygan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib chalqancha suzish; 4x25 metr masofani taxtachani bir qo'l bilan ushlab ikkinchi qo'lni boshdan yuqoriga tirsaklarni bukmagan holda uzatib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish (har 25 metr masofada qo'llar holatini almashtirib); 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlab, boshdan yuqorida qo'llar tirsaklarini bukmagan holda uzatib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani bir qo'lni boshdan yuqoriga uzatib, ikkinchi qo'lni yon tomondan songa qo'ygan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish (har 25 metr masofada qo'llar holatini almashtirib); 4x25 metr masofani qo'llarni yon tomonlardan sonlarga qo'lyib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani ikkala qo'lni boshdan yuqoriga tirsaklarni bukmagan holda uzatib, faqat oyoqlarni harakatlantirib suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

10. Chalqancha krol usulida qo'llar harakati texnikasini va to'g'ri nafas olishni o'rgatish:

Qo'l harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni qo'l harakatiga moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Chalqancha krol usulining qo'l harakatlarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlab qoringa qo'ygan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib chalqancha suzish; 4x25 metr masofani taxtachani bir qo'l bilan qorinda ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish); 4x25 metr masofani taxtachani bir qo'l bilan boshning yuqorisida qo'lni cho'zib ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish); 4x25 metr masofani bir qo'lni boshning yuqorisida cho'zib tirsakni bukmagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirib ishlatish); 4x25 metr masofani qo'llarni yon tomondan sonlarni ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, qo'llarni galma-gal ishlatib suzish; 4x25 metr masofani qo'llarni bosh yuqorisida cho'zib ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, qo'llarni galma-gal ishlatib suzish; 4x25 metr masofani taxtachani oyoq orasida ushlagan holda, faqat qo'llarni harakatlantirib suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish.

11. Cho'kuvchini qutqarish, transportirovka qilish va birinchi yordam ko'rsatishni o'rgatish:

Cho'kuvchini qutqarish, transportirovka qilish va birinchi yordan ko'rsatish usullarini o'rgatish.

Quruqlikda: Cho'kuvchini qutqarish, transportirovka qilish va birinchi yordan ko'rsatish usullarini tushuntirib, ushbu usullarni bir-birlarida qo'llab ko'rish.

Yonboshda va chalqancha brass usullarining imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 4x25 metr masofani bir qo'l bilan ushlagan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib yonbosh usulda suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirish); 4x25 metr masofani bir qo'l bilan ushlagan holda, ikkinchi qo'l va oyoqlarni harakatlantirib yonbosh usulda suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirish); 4x25 metr masofani taxtachani ikkala qo'l bilan ushlab songa qo'ygan holda, faqat oyoqlarni harakatlantirib chalqancha brass usulida suzish; 4x25 metr masofani bir qo'lni oldinga uzatib, ikkinchi qo'l bilan cho'kuvchini ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib yonbosh usulda suzish (har 25 metr masofada qo'llarni almashtirish); 4x25 metr masofani qo'llar bilan cho'kuvchini ushlagan holda, oyoqlarni harakatlantirib chalqancha brass usulida suzish (har 25 metr masofada talabalar almashib suzish); 2x50 metr masofani cho'kuvchini qutarib suzish; har bir mashqdan so'ng 10 martadan nafas chiqarib dam olish; cho'kuvchini transportirovka qilgandan so'ng birinchi yordam ko'rsatishni bajarish.

12. Chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada suzishni o'rgatish:

Qo'l harakati texnikasini, to'g'ri nafas olishni va nafasni qo'l harakatiga moslab suzishni o'rgatish.

Quruqlikda: Chalqancha krol usulining qo'l, oyoq harakatlari, start va burilishlarni imitatsion mashqlarini bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulida suzish; 4x25 metr masofani ikkala qo'lni boshdan yuqorida tirsaklarni bukmagan holda cho'zib, oyoqlarni harakatlantirib suzish; 4x25 metr masofani bir qo'lni boshning yuqorisida tirsakni bukmagan holda cho'zib, ikkinchi qo'lni yon tomonda songa qo'yib, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, ikkala qo'lni ishlatib suzish; 4x25 metr masofani ikkala qo'lni boshdan yuqorida tirsaklarni bukmagan holda cho'zib, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng, bir qo'lni ishlatib suzish (har 25 metr masofada boshqa qo'lni ishlatish); 4x25 metr masofani ikkala qo'lni boshdan yuqorida tirsaklarni bukmagan holda cho'zib, oyoqlarni harakatlantirib, oyoqlarning har 6-8 ta harakatidan so'ng,

qo'llarni galma-gal ishlatib suzish; 2x50 metr masofani to'liq koordinatsiyada suzish, ya'ni oyoq va qo'llar doim harakatda bo'ladi, nafas (bir qo'l harakatida olinishi va ikkinchi qo'l harakatida chiqarilishi tavsiya etiladi) olish erkin amalga oshiriladi; har bir mashqdan so'ng 2-5 daqiqagacha dam olish.

13. Chalqancha krol usulida suzish texnikasini baholash:

Talabalarning 50 metr masofaga chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada suzish texnikasini baholash.

Quruqlikda: Tanani qizdirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Suvda: 2x25 metr masofaga ko'krakda krol usulda suzish; 2x25 metr masofaga chalqancha krol usulda suzish; 50 metr masofaga chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada bahoga suzish.

14. Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirish:

Ko'krakda krol va chalqancha krol usullarida to'liq koordinatsiyada suzish texnikasini takomillashtirish.

Quruqlikda: Tanani qizdirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Suvda: 4x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 2x50 metr masofani ko'krakda krol usulida, har bir qo'l harakatini 2 marta bajarib suzish; 2x50 metr masofani ko'krakda krol usulida, qo'l harakatining har bir fazasida 1-2 soniya pauza ushlab suzish; 2x50 metr masofani chalqancha krol usulida, bir qo'lni ko'krak oldida ko'tarib, ikkinchi qo'lni harakatlantirib suzish; 2x50 metr masofani chalqancha krol usulida, qo'l harakatining har bir fazasida 1-2 soniya pauza ushlab suzish; 4x50 metr masofani ko'krakda krol va chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada suzish (har 25 metr masofada usulni o'zgartirish); har bir mashqdan so'ng 2-5 daqiqagacha dam olish.

15. Sportcha suzish usullari texnikasini takomillashtirish:

Ko'krakda krol va chalqancha krol usullarida to'liq koordinatsiyada suzish texnikasini takomillashtirish.

Quruqlikda: Tanani qizdirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus

mashqlarni bajarish.

Suvda: 4x25 metr masofaga istalgan usulda suzish; 2x50 metr masofani ko'krakda krol usulida, har bir qo'l harakatini 2 marta bajarib suzish; 2x50 metr masofani ko'krakda krol usulida, qo'l harakatining har bir fazasida 1-2 soniya pauza ushlab suzish; 2x50 metr masofani chalqancha krol usulida, bir qo'lni ko'krak oldida ko'tarib, ikkinchi qo'lni harakatlantirib suzish; 2x50 metr masofani chalqancha krol usulida, qo'l harakatining har bir fazasida 1-2 soniya pauza ushlab suzish; 4x50 metr masofani ko'krakda krol va chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiyada suzish (har 25 metr masofada usulni o'zgartirish); har bir mashqdan so'ng 2-5 daqiqagacha dam olish.

Asosiy adabiyotlar.

1. Melinda B     - Swimming, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.
2. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
3. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
2. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy suzish O'zDJTI 2010
3. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T. 2011
4. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011
5. Korbut V.M., Suzish 2012 darslik
6. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI 2013
7. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode. Tashkent 2013g
8. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017
9. Islamov I.S., Salimgareyeva R.R. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari Toshkent 2018
10. A.I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015

Internet sahifalari

1. <http://uzdjtsu.uz>
2. <http://www.arenasport.com>
3. <http://plavaem.info>

F.M. Muminov, I.S. Islamov

SUZISHNI O'RGATISH METODIKASI

darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 12.04.2023 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 11,1. Nashr hisob t 11,4.

Adadi 50 dona. 55-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

124023

ISBN 978-9943-9481-8-1



9 789943 948181