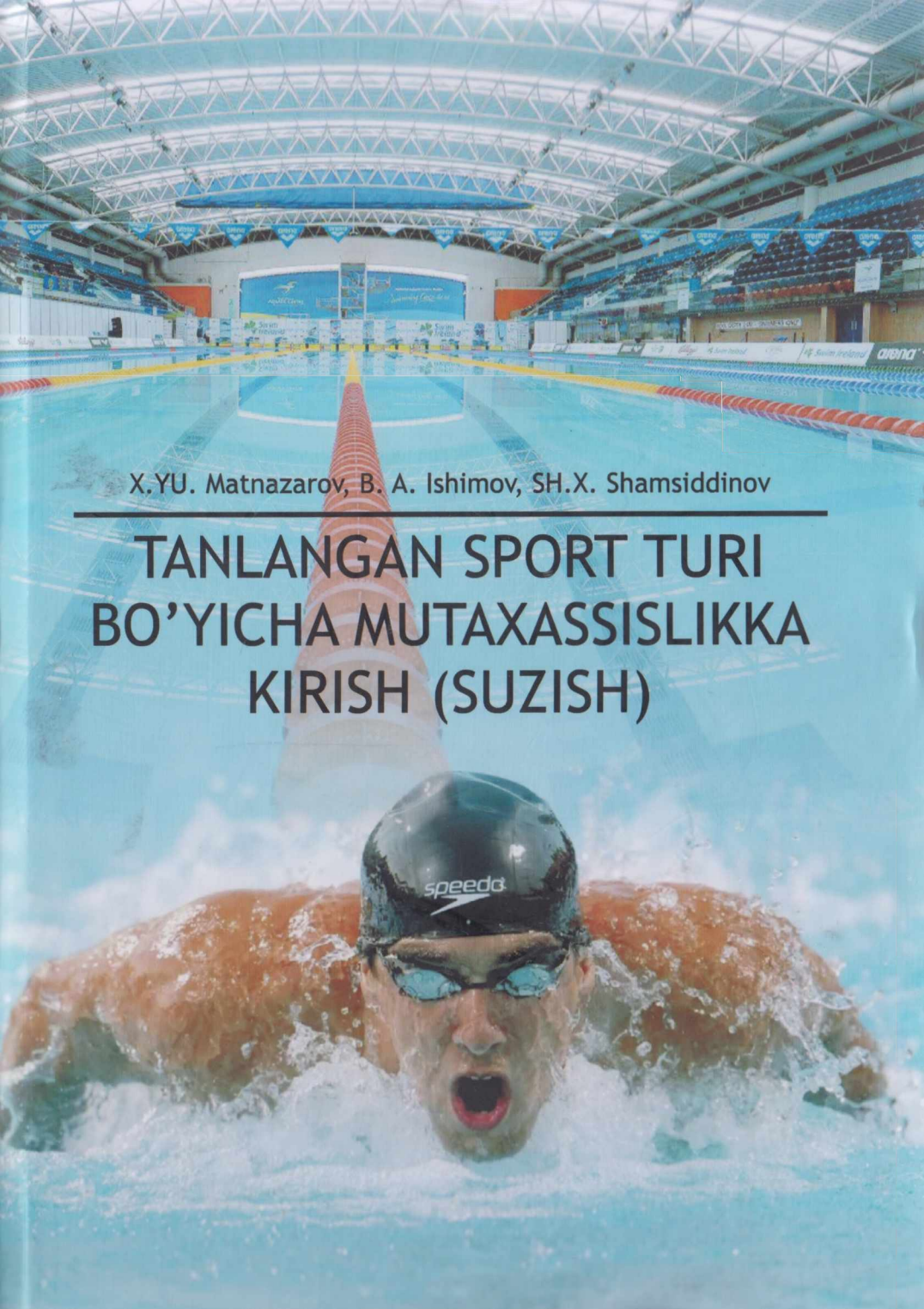


The background of the entire page is a photograph of a large, modern indoor swimming pool. The pool has a high, arched ceiling with a complex steel truss structure. The water is a clear, bright blue. In the foreground, a swimmer is captured in a dynamic pose, performing a butterfly stroke. The swimmer is wearing a black Speedo swim cap and blue-tinted goggles. Their mouth is wide open, and they are surrounded by a splash of white water. The pool lanes are marked with red and yellow lane lines. In the distance, the pool's edge is visible, with various banners and advertisements hanging from the ceiling and along the walls. The overall atmosphere is one of a professional, high-level aquatic environment.

X.YU. Matnazarov, B. A. Ishimov, SH.X. Shamsiddinov

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (SUZISH)

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

X.YU. Matnazarov, B. A. Ishimov, SH.X. Shamsiddinov

**TANLANGAN SPORT TURI
BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA
KIRISH (SUZISH)**

darslik

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



**TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024**

UO'K: 77.03.03

KBK: 75.1

Muallif:

X.Yu. Matnazarov – “Suv sporti, eshkak eshish turlari” nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri: p.f.b.f.d.(PhD). dosent

B.A. Ishimov – “Suv sporti, eshkak eshish turlari” nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.b.f.d.(PhD).

Sh.X.Shamsiddinov - “Suv sporti, eshkak eshish turlari” nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchi.

Taqrizchilar:

A.G. Sadikov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professori, pedagogika fanlari nomzodi.

T.A. Nazarova – Toshkent viloyati, Suzish federasiyasi, Ijrochi direktori.

X.YU. Matnazarov, B. A. Ishimov, SH.X. Shamsiddinov. **Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Suzish) / darslik. T: - “MAKON SAVDO PRINT” 2024 - 172 bet**

Ushbu darslik oliy o'quv yurtlari bakalavr va magistr'lari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zahiralarini sport kollejlariining talabalari hamda suzish sport turi bo'yicha o'qituvchi va murabbiylarga mo'ljallangan. O'ylaymanki, bu tayyorlangan darslik ana shu muammolarni qisman bo'lsada hal etish borasida muayyan ahamiyat kasb etadi.

Учебник предназначен для бакалавров и мастеров высших учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, воспитанников спортивных колледжей олимпийского резерва, а также преподавателей и тренеров по плаванию. Я думаю, что подготовленный учебник будет иметь определенное значение в решении этих проблем хотя бы частично.

The textbook is intended for bachelors and masters of higher educational institutions, children's and youth sports schools, pupils of sports colleges of the Olympic reserve, as well as teachers and swimming coaches. I think that the prepared textbook will have some value in solving these problems, at least in part.

ISBN: 978-9910-766-45-9

© X.YU. Matnazarov,

B. A. Ishimov, SH.X. Shamsiddinov, 2024

© “MAKON SAVDO PRINT”, 2024

KIRISH

Hozirgi kunda jamiyatning ishtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida shaxsning jismoniy tarbiyasiga oid muammolar keskin yuzaga kela boshladi. O'sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasi tizimidagi dolzarb vazifalar sog'lom turmush tarzini shakllantirish, harakatlar faolligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash hamda harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun samarali uslub va vositalarni ishlab chiqish va ularni amalda qo'llashni o'z ichiga olmoqda. Jahondagi har qaysi mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi navbatda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan ulchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan, jismoniy tarbiya sohasida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Suzish sportini rivojlantirish hozirgi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bu borada respublikamizda jahon talablariga mos keladigan suv havzalarining qurilishi, suzish maktablarining tashkil etilishi respublikamiz suzishini kelajagi buyukligini ko'rsatadi. Suzish sporti o'smir va yoshlar terma jamoalarining ko'rsatkichlari jahon miqyosida munosib o'rinlarni egallab kelmoqda. Ushbu natijalarni oshirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlarining samarasini yanada kuchaytirish talab etiladi.

Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, olimlar tomonidan jismoniy sifatlarni ko'p ta'riflaganlar. Aksariyat mualliflar jismoniy sifatlarga ko'proq fiziologik mexanizmlari, ya'ni muskullarning tuzilishi, biokimyoviy jarayonlar, qizil va oq muskullar munosabati, muskullarning koordinatsiyasi va boshqa jihatlarini izohlab berganlar.

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. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi. 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 kollejlari olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yitkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi, bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.

Bugun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimizning, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani mazkur sohadagi ishlarining naqadar puxta o'ylab, shuningdek o'zoqni ko'zlab amlga oshirilganini ko'rsatadi.

Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qat'iyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda. Mamlakatimizda jismoniy-intellectual resurslarning ro'yobga chiqishini ta'minlamoqda. Buning zahirida yurtboshimizning "Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi" degan g'oyalari mujassam. Boshqacha qilib aytganda, yurtimizda sog'lom avlodni voyaga yitkazish vazifasiga qudratli davlatni shakllantirish, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish, huquqiy fuqorolik jamiyatni barpo etish jarayonining muhim sharti sifatida qaralmoqda. Yoshlarimizning sport sohasida erishgan ulkan yutuqlari mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijobiy islohatlar,

yaratilayotgan shart-sharoitlar mevasidir. Yoshlarimizning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yitayotgani va O'zbekiston sharafini dunyo miqyosida munosib himoya qilayotgani mamlakatimiz nifuzining tobora ortib borayotganidan darak beradi. Mana shunday sport yulduzlari timsolida yurtimizning yorug' kelajagiga ishonch mustahkamlanib boradi.

Shug'ullanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida ishlab chiqilgan ratsional harakatlar rejimi, hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar muhim rol o'ynaydi. Suzish sporti shunday sport turi hisoblanadiki unda sportchi o'z tanasining diyarli barcha mushaklarini faol harakatlantiradi. Sust mushak faolligi nafaqat sog'liq uchun zarar balki organizmning barkamol rivojlanishini kechikishiga olib keladi. Suzish sport usullarini to'g'ri tanlagan holda, bu sport turi bilan barcha yoshdagilar shug'ullanishi mumkin. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport turlari nazariyasida va alohida maqolalarda mualliflar jismoniy sifatlarni ko'p ta'riflaganlar. Ushbu mualliflar jismoniy sifatlarga ko'proq fiziologik mexanizmlari, ya'ni muskullarning tuzilishi, biokimyoviy jarayonlar, qizil va oq muskullar munosabati, muskullarning koordinasiyasi va boshqalarni izohlab berganlar.

Suzish tarixiy fan sifatida sportchi suzish taraqqiyotining umumiy qonuniyatlarini: suzuvchilarning sport tayyorgarligi tizimini shakllantirishi, 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.

I BO'LIM. FANGA KIRISH

I BOB. FANNING MAQSADI, VAZIFALARI VA PREDMETI

1.1. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish

Fanni o'qitish maqsad –Suzish ixtisosligi bo'yicha bakalavriaturada ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi-trenerda dasturda belgilangan kasbiypedagogik bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratiladi.

Fanning vazifasi - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish" fanini o'qitishdan asosiy maqsad jismoniy tarbiya va sport sohasining barcha bo'g'inlarini mustaqil ishlash uchun malakali kadrlar bilan ta'minlashdan, eshkak eshish sporti bo'yicha yuqori malakali o'qituvchi-murabbiylar tayyorlash va talabalarni muhim zaruriy bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat. "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (suzish)" fani dasturiga kiritilgan barcha ma'ruza mavzulari bo'yicha beriladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg'ulotlar, malakaviy amaliyotlar davomida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishsh; - fanga doir tarixiy-evolyutsion materiallar, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonlarining mohiyati, mazmuni hamda ushbu jarayonlarni amalga oshirish texnologiyasi, uslublari, vositalari va prinsiplarini bilish; - suzish texnikasi va taktikasi, ularga o'rgatish, tanlov va seleksion ishlar, turli yosh va malakaga mansub suzuvchilar hamda bilan mashg'ulot o'tkazish texnologiyasini chuqur egallash; - musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; - tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublar, test mashqlari yordamida baholash ko'nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo'llash malakalariga ega bo'lish; - o'qituvchi-trenerning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari -

boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, kommunikativlik, diagnostik, seleksion-prognostik ishlarni tashkil qilish ko'gikmalarini o'zlashtirishi kerak. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikga kirish (suzish)" o'quv fani bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar qo'yidagilardan iborat: - Suzish sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish vazifalari, vositalari, uslublari va tamoyillari; suzish sporti musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish haqida 3 tasavvurga ega bo'lishi; Suzish bo'yicha musobaqa hakamlari. Suzish bo'yicha musobaqalarda hakamlar hay'ati. Olimpiada o'yinlarida suzish musobaqalarida qatnashadigan refirilar. Xalqaro suzish federatsiyalari (FINA, O'SF) musobaqa qoidalari haqidagi bilimlarni o'rgatishdan iborat. "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (suzish)" fanini o'zlashtirish jarayonida bakalavr: - suzishning eng qadimgi tarixi, suzishda musobaqalashuvning rivojlanishi, suzish xavaskorlik klublari, milliy va xalqaro federasiyalarning tashkil etilishi haqida tasavvurga ega bo'lishi; - suzishning barcha turlarida (batterfly, ko'krakda krol, chalqancha krol va brass), musobaqa masofalari, yoshi, jaxon va Olimpiyada dasturidagi masofalar to'grisida ma'lumotlarga ega bo'lish bo'yicha harakat ko'nikma va malakalarini amaliy rivojlantirishni bilishi va ulardan foydalana olishi; - suzishni bilish; suzish sporti bilan shug'ullanishda texnika xavfsizligi qoidalari; suzish sporti turlari musobaqalarida hakamlilik vazifalarini bilish va hakamlilik qila olish; suzish sporti musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish malakalariga ega bo'lishi kerak, 4 Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligiva uslubiy jihatdan uzviyligi. "Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (suzish)" ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan kurs bo'lib, 1-2 semestrlarda o'qitiladi. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (suzish) fani xizmat ko'rsatish sohasi fanlari turkumiga kiradi va jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, umumiy fiziologiya, sport fiziologiyasi, umumiy pedagogika va sport pedagogikasi, umumiy bioximiya va sport bioximiyasi, umumiy psixologiya va sport psixologiyasi, sport metrologiyasi, yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika), milliy va sport o'yinlari, biomexanika gimnastika bilan mustahkam bo'g'liqdir. Fanni o'qitishdia zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar. Fanni o'rgatish asosan, o'quv xonasida, sport zalida, ochiq sport maydonlarida suzish havzalarida

o'tkaziladi. Mashg'ulot jarayonida albatta, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, interfaol usullardan, og'zaki va test nazorati hamda yakuniy yozma ishlardan foydalaniladi. Ayrim ma'ruzalar kompyuterda slaydlar yordamida Power Point dasturida o'tkaziladi. O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va multimedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

Fanning predmeti. Suzish sport turining rivojlanish tarixi; suzish sport turini texnika asoslari; suzish o'rgatish uslubi; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, tamoyillarini va uslublarni bilishi kerak. Sportcha suzish texnikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmalariga ega bo'lish. Suzish sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, dars bayonnomasi tuzishga oid kasbiy-pedagogik malakalarga ega bo'lish.

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikga kirish (suzish) o'quv fani sifatida suzishning har xil turlarida sport tayorgarligini tashkil etish mazmuni. Sport tayorgarligi suzuvchi trenirovkasi, musobaqalarga tayorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-usuliy ta'minlashni qarab oladigan ko'p omili jarayon sifatida qaraladi. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikga kirish (suzish) kursning asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat. Suzish sport turini inglizlar suzishni musobaqa sporti darajasida rivojlantirgan millatdir. XIX asrning o'rtalariga kelib (1840-yillar) doimiy suzish musobaqasi Angliyada Milliy Suzish jamiyati tomonidan tashkil e'tilgan Londonning oltita sun'iy suv havzalarida bo'ladigan bo'ldi. Ushbu sport turi mashhur bo'lgani sari ko'pgina suv havzalari qurila boshlandi va yangi boshqaruv organi, ya'ni Ishqibozlar suzish birlashmasi (ISB) tashkil etilganda esa 1880-yilda ularning soni 300ta a'zo klublar sonidan ko'proq miqdorga etdi.

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

Zamonaviy bosqichning ilk ko'rsatkichlari 1904-yilda Sen-Luida paydo bo'la boshlagan, bu vaqtgacha esa u erkaklar foydalangan usul bo'lib kelgan. Turli sabablarga ko'ra zamonaviy Olimpiya o'yinlarining ilk yillarida ayollar suzish turidan mustasno edilar va ular ilk marotaba Stokgolmda 1912-yildagina birinchi marta ushbu sport turiga ular ham qo'shilishdi. 1896-yil va yana 1900-yilda ayollar qatnashishlariga ruxsat etilmagan, chunki zamonaviy Olimpiadani rivojlantiruvchisi Baron Pier de Kaubertin Konservativ asrning odatiy fikriga, ya'ni ayollar musobaqalarga qatnashish uchun juda zaif deb o'ylardi. Suzish tezda suzish Olimpiya o'yinlarining eng jozibali sportiga aylandi va hozirda Olimpiada suzish sessiyasiga chipta topish bir muncha qiyinlashib qoldi. Sport orqali yangiliklar 1912 va 1920-yil Erkin suzish g'olibi tituliga ega bo'lgan Dyuk Kaxanomaku (AQSH) kabi bir necha suzuvchilarga yangidan yangi imkoniyatlarni ochdi. 1daqiqa ichida 100metrga Erkin suzish bo'yicha ilk suzuvchi bo'lgan o'sha amerikalik Joni Veismuller balki eng mashhur Ikkinchi jahon urushi oldingi suzuvchidir. Uning sportdagi yutuqlari hatto Gollivud prodyuserlarini ham maftun etdi va u ilk Tarzan kinolarida sur'atga tushishda davom ettirdi. Boshqa bir o'z karerasini suzish havzasida boshlagan yulduz 1932-yilgi Olimpia chempioni Baster Grab (keyinchalik Flesh Gordon deb nom qozongan). Grab Gollivudga o'z yo'nalishini 400 metrli Erkin suzish titolini olish orqali boshlagan, uning

so'zi bilan aytganda "mening hayotimni o'zgartirgan 10 soniya".

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

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab sportni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Bu esa o'sib borayotgan yosh avlodni tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi. O'zbekiston sportchilari ko'plab xalqaro musobaqalarida qatnashib kelmoqda va ular ichida Jahon chempionati, Osiyo o'yinlari va Olimpiya o'yinlari g'oliblar va sovrindorlari bor. O'zbekistonimizning mustaqillik davrlarida suzish sport turida juda ko'p sport ustalari tarbiyalanib kelmoqda va davlatimizda suzish yuqori darajada rivojlanyotganini amalda ko'rish mumkin.

Fanning maqsad va vazifalari.

Suzish nazariyasi va uslubiyati fanni majmuasiga taluqli bo'lib uni 3 va 4 semestrlarda o'rganishadi. "Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni talabalarga o'qitishdan maqsad-suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog - trenerlarni tayorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib o'qitishdan maqsad - Suzish bo'yicha yuqori malakali pedagog - trenerlarni tayorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

Fan bo'yicha talabanning malakasiga quyiladigan talablar.

"Suzish nazariyasi va uslubiyati" fanni o'rganish jarayonida quyidagilarni bajara olish lozim:

- Suzish mashg'uloti amaliyoti va uslubiyatini, suzish exnikasini, yuqori malakali suzuvchilar tayorgarligini, aholini suzish bo'yicha jismoniy tayorgarligi;

- quyidagi xujjatlarni tayorlashni: yillik reja, kalendar reja, musobaqa tadbirlari, dars konspekti, jurnal yuritish va o'quv mashg'ulot ishlari kundaligi.

Fanning o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar.

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi xolatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muommoli ma'ruzalar o'qish, darslar savol-javob trazida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogic taxnologiyalardan va multimediya vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni uylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

"Suzish nazariyasi va uslubi" fanini quyidagi asosiy yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, bu ta'lim jarayonining barcha ishtiroqchilarini to'laonli rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bu esa, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bog'inlarini o'ziga bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyat yo'naltirilgan yondochuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. bu yondoshuv oq'uv munosobatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi

Xamqorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgarlikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunday ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni xal etish usullarini, amaliy

faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash-yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitish usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot xamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan kolektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda- kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini taxlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishdagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgarlikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki ayditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib boorish. Kurs oxirida test topshiriklari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlai baholanadi.

"Suzish nazariyasi va uslubiati" fanini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, "Exce1" electron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. "Internet" tarmog'idagi rasmiy iqtisodiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayorlanadi, test tizimi hamda taynch so'z va iboralar asosida oraliq va yaquniy nazoratlar o'tkaziladi.

1.2. Suzish rivojlanish tarixi

Suzish insoniyat jamiyati taraqqiyotining boshida paydo bo'ldi va uning amaliy va harbiy-amaliy qiymati tufayli rivojlandi. Daryolar va ko'llar, ibtidoiy odamlar istiqomat qiladigan bu yillar olish manbalari

bo'lgan, oziq-ovqat kabilalar o'rtasida qulay aloqa va almashinuv yo'llari sifatida xizmat qilgan. Arxeologlar, tarixchilar, qadimiy papiruslar, tosh rasmlari va boshqalarning topilmalari, manbalar shuni ko'rsatadiki, yangi davrdan ancha oldin odamlar suzishni va sho'ng'ishni bilar edilar. Odamlar suzishni har doim qadrlashgan. Suzish bo'yicha birinchi kitoblardan birida (1808) T. Melhesidek qayd etadi: "Barcha er yuzidagi odamlar, suzuvchining hunarini hurmat qilishadi, shunchaki qobiliyat emas, tabiatan insonga xos, ammo haqiqiy san'at sifatida ular buni bolaligidanoq o'z farzandlariga o'rgatishga astoydil harakat qildilar. "Suzishni muntazam ravishda o'rgatish qadimgi Misr papirusida ham dalolat beradi, unda zodagon misrlik g'urur bilan o'zini fir'avn bolalari bilan suzishni o'rgandilar. Ularni qo'llab-quvvatlashda Qadimgi Misrda suzishni o'rgatish uchun quritilgan oshqovoqlardan foydalanilgan. Miloddan avvalgi 3400 yilda yozilgan papirusda brass usulida suzayotgan suzuvchining harakatlari tasvirlangan.



1-rasm. Qadimgi ilk musobaqa

Qadimgi mamlakatlarda Sharq chizmalari, yozuvlar, toshga tushirilgan tasvirlar, haykallar va boshqalar moddiy madaniyat yodgorliklari suzish musobaqalari haqida ma'lumot manbalari keng tarqalgan(1-rasm). Nil vodiysida joylashgan Qadimgi Misr, boy kanallar tarmog'i va suv omborlari, ammo boshqa mamlakatlar bilan savdo-sotiq amalga oshirilgan. Fresko yoqilgan qadimgi Misr qabrlaridan birida

suzuvchilar o'rtasidagi musobaqa tasvirlangan. Suzish nafaqat iqtisodiy faoliyat uchun, balki harbiy maqsadlarda ham ishlatilgan. Ramzes II ibodatxonasi devorlariga miloddan avvalgi 1250 yilgacha yozilgan yozuv, Misr qo'shinlari jangda osiyolik-xetliklarni Kadesh qal'asi ostida va ularni Orontes daryosiga itarib yuborganligini aytadi. Rasmda jangchilardan biri tasvirlangan ko'krakda krol usuliga o'xshash tarzda suzadi, ikki qo'li bilan navbatma-navbat urinishlarni amalga oshiradi (2-rasm). Shuningdek ayollar ham suzish mahoratiga ega edilar. Dunyo bo'ylab ko'plab muzeylarda cho'zilgan qo'llarida lotus gullari shaklida piyola ushlab turgan suzuvchi qiz qiyofasida qurbonlik uchun qadimiy misrlik tualet qutilari va qoshiqlari mavjud.



2-tasm. O'zini himoya qilishda suvdan foydalanish

Yunoniston qadimgi yana bir yuqori darajada rivojlangan mamlakat edi. Ushbu jangovar mamlakat vakillari tinch va harbiy muhitda suzishni ishlatishni tasvirlaydigan toshlarda bir qancha barelyeflarni qoldirdilar. Rivojlanish darajasining eng yuqori rivojlanishi Qadimgi Yunonistonda bo'lgan, uning aholisi qismi Egey dengizining iliq va qirg'oqlarida yashagan. Bunday mamlakatning geografik joylashuvi navigatsiya rivojlanishiga hissa qo'shdi va undan iqtisodiy va harbiy faoliyatda foydalanish uchun keng imkoniyatlar yaratdi.

Anashu jismoniy mashqlar va amaliy ko'nikmalar orasida Qadimgi Yunonistonda suzish birinchi o'rinlardan birini egallagan. Bu tegishli edi qadimgi Yunonistonda eng keng tarqalgan gigiena chorasi va "kechki ovqatga tayyorgarlik" deb nomlangan. Yunoniston jamoat arbobi Solon o'qish va yozish bilan bir qatorda yoshlarga ta'lim berish jarayonida alohida suzishga e'tibor berishni buyurdi. Suzishning rivojlanishi shundan dalolat beradi u yunoncha qahramonlik eposlari, afsona va rivoyatlarda aks etadi. Shunday qilib, Gomerik Odissey, uning to'lqinlari uni sindirib tashlaganida, u loglardan birini egarlab qo'ydi va «shunday qilib u ikki kun va ikki kecha davomida biz hamma joyda shovqinli dengizni ko'tarib yurgan edik va o'lim bir necha bor muqarrar bo'lib tuyuldi "va dengiz tinchlanib, u qirg'oqni ko'rdi va tezroq suzib bordi," u qattiq erga qadam qo'yishga shoshildi "va suvdan eson-omon chiqib ketdi. Qadimdan Yunoniston har kuni Ellspontda sevimli Qahramoniga suzib borgan va bo'ron paytida bo'ronli kechada vafot etgan Leander haqidagi afsonani bizga etkazdi (3-rasm).

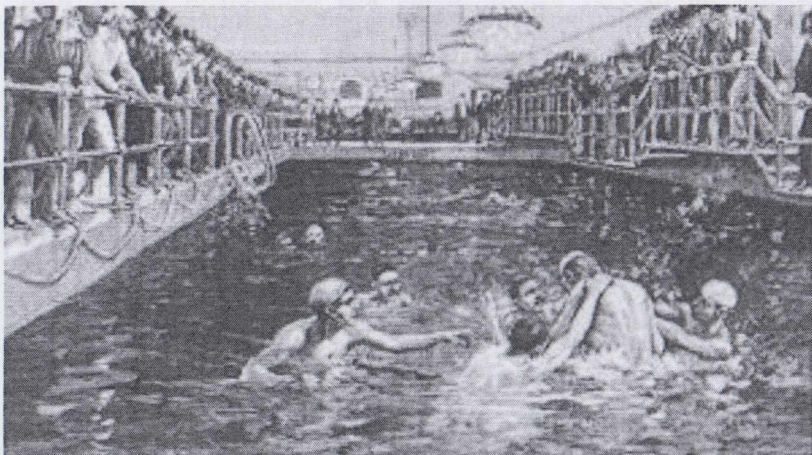


3-rasm. Qadimgi yunon suzuvchisi tasvirlangan barelyef

Yunon tarixchisi Gerodot Poseidonga bag'ishlangan Istmiya o'yinlarida suzish musobaqasini tasvirlab berdi. Gerodot shuningdek, qadimgi Ssiliya suzuvchisi haqida hikoya qiladi, u qizi Siyanna bilan birgalikda jasurlik qilgan. Miloddan avvalgi 480 yilda yunonlar forslar

bilan urush paytida Ssilyas va uning qizi tunda dushman kemalariga suzib borib, langar arqonlarini kesib tashladilar. Havo bo'ronli bo'lib, ko'plab fors kemalari qirg'oq riflariga tashlandi. Ssilyas va uning qizi 15 km suzishdi. Buning uchun yunonlar Delfida Ssiliya haykalini o'rnatdilar va uning fe'lini she'rda va rasmlarda ifodaladilar.

Yoshlar tarbiyasiga xizmat qilgan qadimgi yunon gimnaziylarida suzish havzalari qurildi(4-rasm).

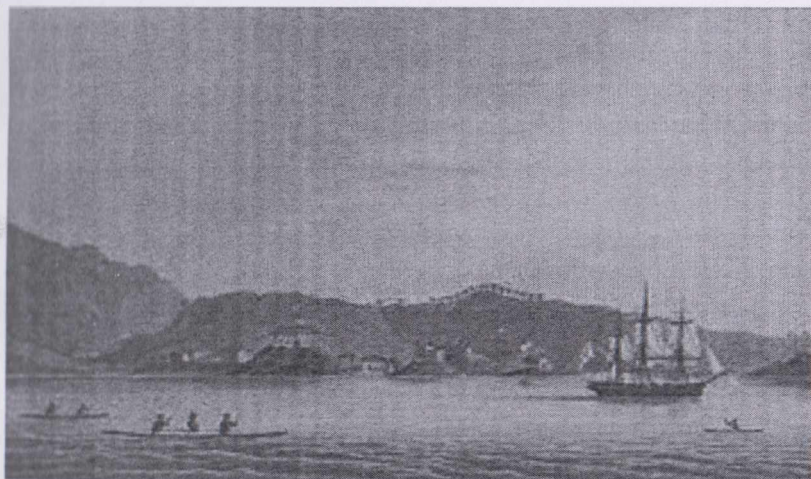


4-rasm. Ilk suzish havzalari.

Qadimgi Yunonistonda ham suzish Vazada ayollar hammomining saqlanib qolgan suratida ko'rinib turganidek, qizlar ham shug'ullanishgan.

Qadimgi Rimda suzish qattiqlashuv vositasi sifatida, harbiy va amaliy mahorat sifatida ishlatilgan. Voyaga etgan rimliklarning harbiy mashg'ulotlari 17 yoshdan 47 yoshgacha yalang'och va to'liq qurol-langani suzishni o'z ichiga olgan. Har bir jangchi kerak bo'lgan ma'lumotlarni saqlagan suzish mahoratini mukammal egallash. Bundan tashqari, taniqli ekanligi ma'lum Rim generali Yuliy Tsezar (miloddan avvalgi I asr o'rtalari) zirhda suzishni yaxshi o'zlashtirgan va bu mahoratni askarlar orasida rag'batlantirgan, uni o'zlarining mashg'ulotlarida va harbiy harakatlarida o'zgartirish. U ulug'vorlikni uyushtirdi "Naumachiya" o'quv janglari, unda askarlar suvda harakatlanish, sho'ng'in, suvda jang qilish,

jangovar janglarni o'tkazish, kemalarga hujum qilish va to'liq zirh bilan suzish qobiliyatini namoyish etishlari kerak edi. 381-382 yillarda. Gallar bilan urush paytida rimliklar qamal qilingan shaharlarni ittifoqchilar bilan legioner suzuvchilar yordamida aloqa qilishgan(5-rasm).



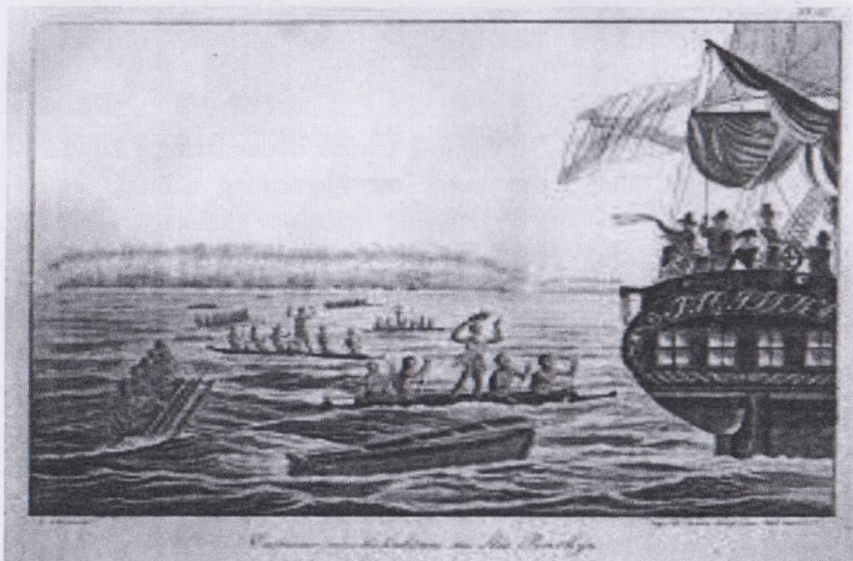
5-tasm. **O'quv janglari.**

Suzish Rim imperiyasi aholisining barcha qatlamlarining kundalik hayotiga aylandi. Shoir Ovid imperator Avgustning nabirasi uning xizmatkorlari bobo suzishni o'rgatganini ta'kidladi. Shubhasiz, qadimgi Rim ayollari suzishni yaxshi bilishgan. Bunga Neronning onasi Agrippinaning suzish bilan kemadan qochib ketgan mashhur hikoyasini o'g'lini ta'qib qilishdan misol keltirish mumkin, Rim imperiyasi davrida jamoat binolari orasida juda katta shartlar muhim edi.

Rim imperiyasining gullab-yashnashi boshlangunga qadar qadimgi Rimda davlat va xususiy holda 170 ta terma bo'lgan. IV asrning boshlariga kelib, ularning soni allaqachon 1000 ga yaqin edi. Ayniqsa, ulkan imperatorlik basseynlari ajralib turardi. Imperator Apollodorus tomonidan qurilgan Trajan basseynlari bo'lgan ko'pchilikka mo'ljallangan katta suzish havzasida, kutubxona xonalari, majlis va dam olish xonalari, suv havzalari. Dam olish xonasida yugurish yo'llari va gulzorlar mavjud edi.

Ajoyib sharoitlar yuvish, dam olish va yoqimli dam olish uchun termal vannalar jalb qilingan juda ko'p odamlar qadimgi Rim aholisining o'rta va pastki qatlamlaridan bo'lgan III asrning boshlarida Severlar sulolasi imperatorlari tomonidan qurilgan Caracalla vannalari eng katta ko'lami va ulug'vorligi bilan ajralib turardi. 450x450 m hajmdagi hovuzli Caracalla basseynlari, shuningdek, kuzatiladigan joylarni o'z ichiga olgan gimnastika o'yinlari, kutubxonalar, park joylari. Arxitektura san'atining qurilishi 306 yilda boshlangan edi.

Suzish va cho'milish qadimgi Rim hayotiga shunchalik chuqur kirib bordiki qadimgi patrisianslar buni davolash vositasi sifatida ishlatishgan. Qadimgi Rim yozuvchisi Pliniyning ta'kidlashicha, oltita rimliklar asrlar davomida ular suzish va cho'milish tufayli shifokorlarsiz ish olib borishgan. Rimliklar turli xil tomoshalarni yaxshi ko'radiganlar bo'lib, ko'pincha suv bilan to'lib toshgan sirkalarda "dengiz janglari" ni o'tkazar edilar shuningdek bu janglar suvda halokatli janjallar bilan yakunlangan(6-rasm).



6-rasm. Dengiz janglari.

Suzishni rivojlantirish haqida gapirish Qadimgi Rimga borib taqaladi, bu davrda suzish san'atiga egalik qilgan deb aytish kerak. Evropaning aholisi (slavyanlar, gallar, franklar va boshqalar) uni muvaffaqiyatli ishlab chiqdilar va uni amaliy va harbiy maqsadlarda ishlatishgan.

Nazorat savollari

1. Suzishda qadimda qaysi davlatlarda yaxshi rivojlangan?
2. Qadimgi Rim impereiyasida suzishning o'rni?
3. Suzish bo'yicha birinchi kitob nomi?
4. Qadimgi Rimda suzishning harbiy amaliyotdagi o'rni?

1.2.1. 1918-1941 yillarda

O'zbekistonda suzishning rivojlanishi

Turkistonda ommaviy suzishning dastlabki qadamlari 1918 yilda Vseobuchning yuzaga kelishi bilan bogliq 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 Anxor kanali orasida mashhur aka-uka shifokor flonimlarning mablag'iga 15 m li suzish basseyni va davolovchi solyariy qirildi. 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 qatta 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 qayiqalar stansiyasi tashkil qilindi.

1927 yilda Bo'zsuv kanalida TashGRES suv omborida 50 metrlik suzish basseyni 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 xodimlari tomonidan ikkinchi suv stansiyasi qurildi. Suv stansiyalari suzuvchi-larning mashg'ulot o'tkazadigan sevimli joyiga atlandi, bu yerda ko'plab suv sporti musobaqalari o'tkaziladigan bo'ldi. 1927 yilning yozi oxirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo'yicha musoba-qalari, 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 yana qator 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. Tashab-buskorlar 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 etishishlariga 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 m li basseyn ishga tushirildi. O'zbek suzuvchilarining asosiy mashg'ulot o'tkazish joyi Bo'zsuv suv omboridagi suv stansiyalari bo'lib qolaverdi, Poltoraskiy nomli kasalxona

basseyndan 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 tomosha-binlarning 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 buyicha 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 mashmuasi me'yorlarini topshirish musobaqalari tashkil etildi. Bu davrda V.N. Sivincev, P.V. Kravchenko, N.I. Shak, P.T. Taranov kabi murabbiylar katta ishlarni amalga oshirdilar.

1934 yilda suv bog'lali 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'lmag'an uchta basseyin mavjud esa-da, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchisi esa ToshMI tasarrufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qo'llanilar edi.

Bu basseyin ham, 1935 yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi basseyin ham zarur talablarga javob bormasdi: ularning o'lchamlari nostandart (hatto aylana shaklida), start qutilari va yo'lkachalari yo'q. Shuning uchun suzishni yirik sport tadbirlari dasturiga kiritmay qo'ydilar. Masalan, 1934 yilda u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasidasi 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 basseynida suzish bo'yicha murabbiy bo'ldi. Keyinchalik ular respublikaning yetakchi murabbiylari bo'lib yetshidilar.

Suzish buyicha 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. Erkin usulda 100 va 200 m suzishda andijonlik N.Davidenko, brass usulida suzishda toshkentlik V.Mixaylov, yonlamasiga suzishda toshkentlik A.Vajnin, 100, 200 va 400 m tredjenda 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". Quyiyoqda ta'kidlanishicha, jamoalar joylarda saralash musobaqalarini o'tkazmay, da'vogarlarining 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 basseyn bo'lishiga qaramay, mutaxassislar yo'qligi tufayli unda ish olib borilmayapti.

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

Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan og'ir holat bilan murosqa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana o'lkada suv sporti turlarini rivojlantirish, surich basseynlarini 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 birinchilikka esa respublikadan bor-yo'g'i 20 nafar suzuvchi to'plandi, ular orasida biror ayol kishi yo'q edi. Basseytnlar kerak, suv sportini joylantirish 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 basseyn qurildi, uning qoshida 1937 yilda shaharda birinchi suzish bo'yicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N. Mixaylov rahbarlik qila boshladi(7-rasm).



7-rasm. O'zbekistondagi birinchi ochiq basseyn.

1937 yildagi O'zbekiston birinchiligi to'qimachilik kombinati basseynida o'tkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyotlar olib keldi.

Musobaqqada oltita KSJ vakillari bo'lgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta respublika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamochi S.Kolesov rekord o'rnatdi: 100 m – 1.35.5 sek; 200 m – 3.35,7 sek; 400 m – 7.01,8 sek. Ko'krakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov rekordlar o'rnatdi: 100 m – 1.07.7 va 400 m – 5.09,5 sek. U “ O'qituvchi” KSJ jamoasi vakili edi. Uning 400 m 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 basseynlari sport mashg'ulotlari o'tkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy cho'milish joylariga aylanib qoldi. Yana sport basseynlari, 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 basseyini 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 (SOBIQ 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'ulla-nuvchilar 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(8-rasm).



8-rasm. Yuqori razryadli suzuvchilar

Nazorat savollari

1. O'zbekistonda sportcha suzishni rivojlanishi nechanchi asrda yuzaga kelgan?
2. 1920 yilda Toshkent shahrida aka-uka Slonimlar necha metrli basseyn qurgan?
3. Suzish buyicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi nechanchi yilda bo'lib o'tgan?
4. "Fortuna" sport jamiyati qachon yuzaga keldi?

1.2.2.. 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 xodimlari kuni nishonlandi. "Dinamo" suv stansiyasida suzish bo'yicha Toshkent birinchiligi o'tkazildi. Shaxsiy jamoaviy Toshkent birinchiligida 100 kishi ishtirochi 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 Toshkent (2), Andijon va Toshkent viloyati jamoalari qatnashdilar (egallagan o'rinlariga ko'ra tartib bilan sanaldi). 400 va 200 m erkin usul bilan suzish musobaqalarida toshkentlik R.Abyazov g'olib chiqdi. O'tgan musobaqalar natijalariga qarab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakia-dasida qatnashish uchun O'zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar A.K. Smirnov va N.M. Kofner rahbarligida jamoa sparta-kiadaga 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 SOBIQ SSSR birinchiligida ishtirok etib, ikkinchi guruh bo'yicha to'rtinchi o'rini 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'ldi.

Nazorat savollari

1. 1942 yilda respublikada suzish bo'yicha musobaqalarda qatnashganlar soni necha kishini tashkil etgan?

2. Respublikada Butunittifoq jismoniy tarbiya xodimlari kuni qachon nishonlangan?

1.2.3. 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 yuklayildi. 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 m 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 m masofalarga brass usuli bilan suzishda, shuningdek, 100 va 200 m ga 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 majmualari sinovdan o'tishning kiritilishi (kattalar va bolalarda natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946 yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari spartakialasida 2 kishi I razryad me'yorlarini, 9 kishi II razryad, 21 kishi III razryad me'yorlarini bajardilar.

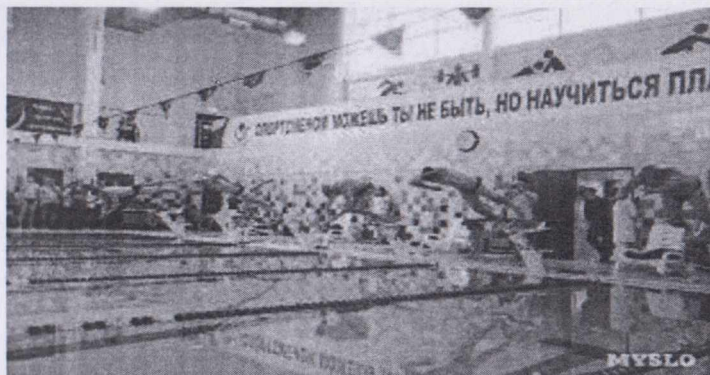
1946 yil SOBIQ SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuvchilar tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (erkin usulda 4x100 m estafetada qizlar beshinchi o'rinni, yigitlar esa oltinchi o'rinni egalladilar). Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining shu yilgi hisobotida

O'zbekitonda 8 ta suzish basseyni 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 umumjamoa 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 SOBIQ SSSR birinchiligida umumjamoa hisobida 10-o'rinni, 4x200 m 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 erkin uslubda 100 m masofada rekord vaqt ko'rsatdi – 1.05,2. Shu yilning o'zidayoq u boshqa qator rekordlarni yangiladi: krol usulida – 400 m – 5.23,8; 500 m – 7.25,8; 1500 m – 23.23,4; shuningdek, yonlamasiga 100 m – 1.16.2. Quyidagi suzuvchilar yangi rekord o'rnatdilar: G.Pijonkov – 200 m brass usulida – 3.03.5; R.Xamzin – yonlamasiga 300 m – 4.42.2; marg'ilonlik suzuvchi N.Rubsova – yonlamasiga 100 va 200 m – 1.37,8; 3.40,0 va boshqalar(9-rasm).



9-rasm. O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston jamoalarining match uchrashuvi.

Suzish Samarqand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spratak" KSJ Spartakiadasida mazkur shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvaffaqiyotli 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.
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 m erkin usulda, 100 va 200 m chalqancha, 300 m yonlamasiga), barchasida o'sha davr uchun yuqori hisoblangan natijalar bilan g'olib chiqdi. Shu davrda qobiliyatli sportchi Yu.Frolov oldingi qatorga o'ta boshladi.

Yuriy Frolov 1953 yilda o'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib sobiq 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 suzuvsilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi.

1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 metrli suzish basseyni 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 suzuvchilarni 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 yil qishida Leningradda respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarning o'quv-mashq yig'ini o'tkazildi. Bularning barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha maso-falarda 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 etdilar, yana g'olib bo'ldilar. Viloyat jamoalari orasida tashkil etilgan O'zbekiston birinchiligi mavsumning yakunlovchi musobaqasi bo'ldi(10-rasm).



10-rasm. Respublika spartakiadasi.

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 batterflyay usulida 200 m masofaga suzish bo'yicha sport ustasi me'yorlarini bajarib, 1954 yilda SOBIQ SSSR chempioni bo'ldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga toshkentlik maktab o'quvchilari T.Potapova (u ham sport ustasi, SOBIQ SSSR birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qo'shildilar.

1952 yilda O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartaki-adasida 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 SOBIQ SSSR birinchiliga 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 basseyn yo'q, viloyatda esa sakrash uchun moslamalari bo'lgan basseynlar 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'tka-zilgan (1953 y.) "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 ilgari lab ketdi. Bu uning yuksak mahoratini emas, viloyat sportchilaridan ko'pchiligining nihoyatda bo'sh tayyorlanganligini ko'rsatardi. Faqat farg'onalik V.Zaxarov (erkin usulda 100 m – 1.04.6 – ikkinchi o'rin va erkin usulida 400 m – 5.18.5 – birinchi o'rin) hamda L.Nurmatova (200 m – 3.49.9 – uchinchi o'rin) yaxshi natijalarni namoyish etdilar. Respublikaning eng ilg'or suzuvchilari qatoriga yerli millat vakillari – Ruzmatova, Shoniyozova, Mamadaliev kelib qo'shildilar.

O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston xalqlarining 1954 yildagi spartakiadasida o'zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchra-dilar – 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 xodimlarni 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 etkazib berildi.

1955 yil sportchilarning SOBIQ SSSR xalqlari I Spartakiadasiga tayyor-garlik 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 musobaqalarda qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga ko'ra o'tkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuv-larning o'zi dastlabki va final poygalari bilan tashkil etildi.

Qishda Kiyev shahrida murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bonda-renko 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 – erkin usulda 400 m – 5.41.8;

T.Potapova – delfin usulida 100 m – 1.23.3;

A.Gerasimov – erkin usulda 400 m – 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) delfin usulida 100 m masofaga suzish bo'yicha "Lokomotiv" KSJ chempioni bo'lib, spartakchi R.Gribkova erkin usulda 400 m ga 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 SOBIQ 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 batterflyay usulida 100 m ga suzib, beshinchi o'rinni (1.22,5) va A.Gerasimov 200 m ga delfin usulida suzib, sakkizinchi o'rinni (2.48,7) egalladilar.

1957 yilda Chirchiq shahrida suvi isitiladigan 50 metrlik yozgi basseyn qurildi. Shu yili Andijonda ham xuddi Chirchiqdagidek suvi istiladigan 25 metrli suzish basseynini qurish ishlari boshlab yuborildi (1959 yilda ishga tushirildi). Toshkentning Suvarov nomli bilim yurtida ham kichikroq vanna qurildi, bu yerda suzishga o'rgatish vaqtida vannaning 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 m ga brass usulida suzishda yaxshi natija ko'satdi (2.44,8) va tez orada sport ustasi, SOBIQ SSSR va Yevropa chempioni bo'ldi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni oshib bordi, sport mahora-tining umumiy darajasi ancha ko'tarildi, yosh, iste'dodli suzuvchilar paydo bo'ldilar. 1958 yilning 15-17 iyun kunlari Toshkentda o'tkazilgan Xitoy va Uzbekiston 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 m kombinatsiyali suzish estafetasida O.Gotmanova, N.Karaulova, T.Potapova hamda N.Indyukovadan iborat guruh birinchi o'rinni oldi. Batterflyay usulida 100 m 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 SOBIQ SSSR birinchiligida terma jamoamiz yana to'qqizinchi o'rindan yuqori ko'tarila olmadi.

O'zbekiston terma jamoasi 1959 yil SOBIQ 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. SOBIQ 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 to'qqizinchi 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 SOBIQ 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 beriladigan ishlarni tashkiliy jihatdan qayta qurish, xususan, murabbiylar faoliyatidagi boshboshdoqlikka barham berishgina shunday siljish uchun sharoit yaratgan bo'lardi.

1960 yil senyabrida 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.

SOBIQ 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 mashq yig'inini o'tkazdi va uning yakunida Olmaota hamda Qarag'anda terma jamoalari bilan match uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Batterflyay usulida 100 m ga 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 Butun-ittifoq spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi.

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

- Svetlana Babanina 400 m ga majmuali suzishda - 5.49.8;

- S.Babanina, N.Ustinova, R.Manina va R.Pavlova - 4x100 m estafetada erkin usulda suzishda.

100 m ga erkin usulda suzish musobaqasida N.Ustinova kumush medal sohibi bo'ldi (1.06,5).

Bronza medallarini 200 m brass usulida suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 m, erkin usulda suzgan S.Babanina (2.55,5) hamda 400 m erkin usulda suzgan N.Ustinova (5.14,7) qo'lga kiritdilar.

Shu yiliyoq suzish bo'yicha SOBIQ SSSR sport ustasi me'yorlarini birinchi marta T.Xolboev va B.Dudchin (murabbiy – V.T. Bondarenko) bajardilar. Majmuali suzishlar S.Babanina, N.Ustinova esa erkin usulda 100 m masofaga suzishda SOBIQ SSSR rekorchisi 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 fidoko-rona mehnatlari natijasi ekanligini alohida ta'kidlash lozim.

1964 yilning 29 fevralida Toshkentda V.S. Mitrofanov nomli Suv sporti saroyining ochilishi O'zbekistonning sport hayotida katta voqea bo'ldi. Saroy 50 m li suzish basseynniga 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 m masofani brass usulida 2.46,9 sek da suzib o'tdi. Bu dunyo suzish tarixidagi ikkinchi natija edi. 100 m erkin usulda suzish bo'yicha Ittifoq rekordini N.Ustinova bir necha bor yangiladi.

1964 yil sentyabrida sobiq Ittifoq birinchiligida har ikkala sportchimiz yangi yirik muvaffaqiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 m ga brass usuli bilan hamda 400 m ga majmuali suzishda uchta oltin medalni qo'lga kirishdi. 100 m brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17,2), 400 m majmuali suzish natijasi esa yangi ittifoq rekordi (5.44,2) edi.



11-rasm. **S.Babanina**

100 *m* ga erkin usulida suzish bo'yicha mamlakat chempioni oltin medaliga N.Ustinova sazovor bo'ldi (1.03,5). Shu usulda 400 *m* suzishda esa u ikkinchi o'rini oldi.

O'zbekiston suzuvchilari birinchi bor SOBIQ SSSR terma jamoasi tarkibida Tokioda bo'lib o'tadigan XVIII Olimpiada O'yinlarida ishtirok etish huquqini qo'lga kiritdilar.

Mazkur musobaqada 200 *m* brass usuli bilan suzishda S.Babanina uchinchi o'rinni oldi. 4x100 *m* (majmual) estafetada SOBIQ 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 *m* erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1966 y.), SOBIQ SSSRning 16 karra chempioni va rekordchisi (1963-1968 y.y.) hisoblanadi.

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

Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtda Respublika Olimpiya zahirolari kolleji 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 m batterflyay usulida suzish bo'yicha SOBIQ 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, SOBIQ SSSR chempioni, sport ustasi Yu.Frolov, SOBIQ 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 shogurdleri yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular – SOBIQ 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 SOBIQ 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 xodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrası, KSJ murrabiy 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-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 m erkin usulda 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 Olimpiya tayyorgarligi Respublika birlashgan suzish Markazi ochildi va 1990 yilga qadar muvaffaqiyat bilan ish olib bordi.

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

V.S. Manin – O'zbekiston va SOBIQ SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya xodimi, 1981-82 yillarda SOBIQ 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, SOBIQ SSSR xalqlari spartakiadasi sovrindolari, 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 m majmualari 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, SOBIQ SSSRda xizmat kursatgan murabbiylar V.T. Bondarenko, V.S. Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E. Shpolyanskiy, A.A. Shvartsman, 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.

Nazorat savollari

1. 1946 yilda suv sporti seksiyasi raxbari kim bo'lgan?
2. Toshkentda nechanchi yilda O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston jamoalarining match uchrashuvi bo'lib o'tgan?
3. Yuriy Frolov nechanchi yilda o'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib SOBIQ SSSR chempioni unvonini oldi?
4. 1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida necha metrli suzish basseyni qurildi?
5. Chirchiq shahrida suvi isitiladigan 50 metrlik yozgi basseyn qurildi qachon qurilgan?
6. Respublika Oliy sport mahorati maktabi qachon tashkil etildi?

1.3. Mustaqil O'zbekiston respublikasida suzish

Respublikamiz o'z mustaqilligiga erishganidan keyin sportchilar va, 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 iyulida 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, erkin uslubda 4x100 m 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 guruhlar 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 jamoamiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan VI Osiyo Chempionatida qatnashdi va 1 ta oltin, 1 ta kumush hamda 3 ta bronza medalini yutib oldi.

8 kishidan iborat terma jamoa (V.Kabanov, O.Svetkovskiy, A.Galyautdinov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nachaev, 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.Nachaev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voytsekovich, P.Vasilyev, S.Iskandarov, 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:

Birinchi - 18 yosh va undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchi - 15-17 yosh (11 suzuvchi).

Uchinchi - 13-14 yosh (6 suzuvchi).

To'rtinchi - 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(1-jadval).

1-jadval

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 chalk/usul.	1.08,07
3.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 chalk/usul.	1.00,50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalk/usul.	31,75
5.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	50 chalk/usul.	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 erkin/usul.	53,02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalk/usul.	2.27,04
8.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 chalk/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 erkin usul	3.32,08
	Galyautdinov Albert	1976			
	Vasilyev Petr	1982			
	Puxnatiy Oleg	1975			
Kumush medallar					
1.	Puxnatiy Oleg	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 batt.	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 Petr	1982	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 erkin usul	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			

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, erkin uslubda 4x100 m 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 guruhlar 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 jamoamiz Tailandning Bangkok shahrida o'tgan VI Osiyo Chempionatida qatnashdi va 1 ta oltin, 1 ta kumush hamda 3 ta bronza medalini yutib oldi.

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.Iskandarov, 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:

Birinchi - 18 yosh va undan katta (8 suzuvchi).

Ikkinchi - 15-17 yosh (11 suzuvchisi).

Uchinchi - 13-14 yosh (6 suzuvchi).

To'rtinchi - 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(1-jadval).

1-jadval

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 chalk/usul.	1.08,07
3.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 chalk/usul.	1.00,50
4.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalk/usul.	31,75
5.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	50 chalk/usul.	28.08
6.	Agafonov Aleksandr	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 erkin/usul.	53,02
7.	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalk/usul.	2.27,04
8.	Galyautdinov Albert	1976	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 chalk/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 erkin usul	3.32,08
	Galyautdinov Albert	1976			
	Vasilyev Petr	1982			
	Puxnatiy Oleg	1975			
Kumush medallar					
1.	Puxnatiy Oleg	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 batt.	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 Petr	1982	"Oltin suv" Navoiy shah.	200 erkin usul	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			
	Moliseenko Denis	1983			

Bronza medallar					
1.	Shilov Maksim	1981	"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 Petr	1982	"Oltin suv" Navoiy shah.	100 erkin usul	53.40
6.	Agafonov Aleksandr	1975	"Oltin suv" Navoiy shah.	50 batt.	26.28

2001 yil yakunlariga ko'ra xalqaro ittiffadagi 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.

XXRning Juxay shahrida 2002 yilda o'tgan suv sporti turlari bo'yicha II Osiyo Chempionatida 14 ta medal qo'lga kiritildi (2-jadval).

2-Jadval

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.	1.08.9 2
3.	Iskandarova Saida	1980	1	50 chal. us.	31.92
4.	Iskandarova Saida	1980	1	200 chal.us.	2.26.8 7
5.	Markovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.2 0
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	2.24.1 8
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.	3.40.7 9
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
8.	Soy Sergey	1986	2	4x 100 majmuali estafeta	4.04.7 3.
	Markovin 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 m erkin usulda suzish bo'yicha XIV Osiyo O'yinlari chempioni bo'ldi (22,86 - O'zbekiston rekordi). Shuningdek, u 100 m batterflyay 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 Olimpiya o'yinlarida qatnashdilar (3-jadval).

3-Jadval

№	F.I.	T.y.	Masofa	Natija
1.	Shlemova Irina	1984	100 m erkin usul	58,77
2.	Chizmadaashkin Pyotr	1989	100 m erkin usul	51,83
3.	Nazarov Ibrohim	1988	200 m erkin usul	1,56.27
4.	Bugakov Danil	1988	100 m chalgancha usul	56,59
5.	Pankov Sergey	1988	200 m batterflyay	2,03.51
6.	Demyanenko Ivan	1989	100 m brass usuli	1,05.14
7.	Bugakova Mariya	1985	50 m erkin usul	29,73

Respublikamiz sporti sharafigini 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-Leonina, T.Potapova-Lyagina, 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.Tolstopyatova, L.Chertova, S.Garanin, F.Gaysin, I.Abdulova, E.Sergeyeva, S.Mojarovskaya, A.Mixaylina, S.Aleksandrenok, M.Laryuxina, N.Komarov, Z.Saxabutdinova, S.Xlunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyan-sev, K.Denikaev, N.Grishin, A.Kiseleva, V.Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V.Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatij, R.Nechaev va boshqalar. Ular orasida uzbek millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolboyev, R.Vaxobov, K.Boltaboyev, D.Igamberdiyev ham bo'lgan.

Zamonoviy 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.

Nazorat savollari

1. O'zbekistonning suzish federatsiyasi nechanchi yilda tashkil etildi?
2. Uning prezidenti kim bo'lgan?
3. O'zbekiston Suzish federatsiyasi Xalqaro Federatsiyaga (FINA) qachon a'zo bo'lgan?
4. Osiyo Suzish assotsiatsiyasiga (AASF) qachon a'zo bo'lgan?

I. 4. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish

Aholini suzishga ommaviy o'rgatishning dolzarb masalalari hal etilar ekan, suvda bo'ladigan baxtsiz hodisalarning oldini olishga jiddiy e'tibor berish kerak. Suzishni qay darajada bilishdan qat'iy nazar tabiiy suv havzalarida mashg'ulot boshlashdan oldin quyidagi ehtiyot choralarini ko'rish lozim:

Suzish darsi boshlanishidan oldin medisina ko'rigidan o'tish va vrach ruxsatini olish.

Ovqatdan so'ng darhol cho'milmaslik.

Suvga nihoyatda qizigan yoki sovigan holda tushmaslik.

Qirg'oqdan, ayniqsa kech kirishi oldidan uzoqqa suzib ketmaslik va harakatdagi, langar tashlagan kema, kater, barja va hokazolar yoniga suzib bormaslik.

Qirg'oqdan chuqurligi noma'lum yoki sayoz suvlarga sakramaslik.

Cho'milgandan so'ng quloqlarni ho'l qoldirmaslik.

Agar quloqlar suv kirganda og'risa, cho'milishdan oldin quloqlarga vazelin yoki biron bir moy shimdirilgan paxta tiqib qo'yish. Havzalar yoki daryolarning suv o'tlari o'sadigan, girdob, sovuq va tez oqar joylarida ehtiyot bo'lish lozim.

Suzish hamma yoshdagi kishilar organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, lekin sog'liqning holatini hisobga olish, yengilgina deb hisoblaganingiz, kasallik uchun ham vrach nazoratidan o'tish va uning ko'rsatmasiga binoan suzish bilan shug'ullanish kerak.

To'yib ovqatlangandan keyin 2 soat davomida suzish mumkin emas, chunki u yurak-tomir, nafas va organizmning boshqa sistemalariga qo'shimcha nagruzka beradi. Ko'plab kishilar quyoshda toblanishni suvda cho'milish bilan birga o'tkazishni yoqtiradilar. Lekin quyosh nurida toblanishni haddan tashqari ko'paytirish va tez-tez, davomli cho'milishlar nerv, yurak-tomir va organizmning boshqa sistemalari funksiyasini izdan chiqarishini unutmaslik lozim. Quyoshda ko'p marta qizib, suvda sovugandan keyin organizmning normal funksiyasi buzilishidan dalolat beruvchi lanjlik, o'ta achchig'lanish va boshqa belgilar ko'rina boshlaydi. Yaxshisi oldin cho'milib, keyin havo va quyoshda toblangan, so'ngra soyaga 3-5 minut o'tgan, shundan keyingina yana suvga tushgan ma'qul. Ayniqsa havo bulut va salqin bo'lganda organizmni qizitmasdan turib suvga tushish tavsiya qilinmaydi. Suzish oldidan qirg'oqda, yaxshisi trenirovka kostyumida bir qator gimnastika mashqlarini: yugurish, sakrashni yurish bilan almashtirib-almashtirib bajarish lozim.

Tanish bo'lmagan suv havzalari qirg'og'idan, qayiqdan, soldan va boshqa suzuvchi predmetlardan suvga sakrashlar Har xil ko'ngilsiz hodisalarga sabab bo'lishi, jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa suv tubida tosh, to'nka, temir bo'laklari va boshqa shunga o'xshash

narsalar mavjud bo'lgan joylarda suvga bosh bilan sho'ng'ish (kalla tashlash) eng og'ir, baxtsiz hodisalarga olib keladi. Suvga sho'ng'ishdan oldin shu joy tubining tozaligini va chuqurligi 3 m dan kam emasligini tekshirib ko'rish kerak.

Ba'zi odamlar qirg'oqdan uzoqqa suzishni va o'tayotgan paroxodlarga yaqinlashishni katta yutuq deb hisoblashadi. Bunday qilish ko'p hollarda baxtsiz hodisalarga sabab bo'ladi. Odatda qirg'oqdan «yangi kuch» bilan suzish oson, toki suzuvchi o'zining toliqqanini sezmaguncha ancha uzoqlashib ketib qoladi. Keyin, qirg'oq uzoqligiga ishonch hosil qilgach, odam asablarining ta'siri ostida kuchini yo'qota boshlaydi va uncha katta bo'lmagan toliqish charchashgacha borib yetadi.

Qirg'oqqa sog'-salomat yetib kelish uchun katta iroda kuchi talab qilinadi. Bundan tashqari qirg'oqdan Uzoqqa suzib ketgan, kemaga yaqinlashgan odam kema tagida qolib ketish xavfiga ham duch kelishi mumkin. Yaxshisi uzoq masofalarni qirg'oq bo'ylab bosib o'tgan ma'qul. Suv Harorati 18 daraja va undan kam bo'lganda, dastlabki tayyorgarliksiz, uzoq vaqt davomida suzish tanani sovutib yuboradi. Sovugan tanada organizmning va muskullarning ish qobiliyati pasayadi, shuning uchun suzish qiyinlashadi. Agar suzuvchi sovugandan keyin o'z vaqtida isinmasa, har xil jismoniy mashqlar bajarmasa, shamollab qolishi hech gap emas. Har safar suvda bo'lish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borib, badanni o'rgatgandan so'ng sovuq suvda uzoq vaqt suzish mumkin. Suvdan chiqqandan so'ng artinmasdan quyoshda qurishni afzal ko'radilar, bu esa tananing qo'shimcha sovushiga olib keladi. Ammo bu quloqni ho'l qoldirishga qaraganda ancha xavfsizroq. Issiq kunlarda unchalik qattiq bo'lmagan shamol ham quloqlarning yalliqlanishiga olib keladi. Quloqlarni Har doim qunt bilan artish, ozgina og'riq paydo bo'lishi bilanoq suzish mashg'ulotlarini to'xtatish va vrachga murojaat qilish lozim.

Ko'l va hovuzlarda ko'p miqdorda qamishlar, suv o'tlari, turli suv o'simliklari uchraydi, ular tanani tilishi, kesishidan tashqari, qo'l va oyoq harakatlarini cheklab qo'yadi. Agar toza suvga tez suzib chiqishning iloji bo'lmasa, unda chalqancha yotib, tananing gorizontal holatini saqlagan xolda qirg'oqqa suzib chiqish kerak.

Sovuq oqimlar ko'pincha yer osti buloqlari bo'lgan ko'llarda uchraydi va bunda suzuvchi o'zini boshqarishda muvozanatni yo'qotmasa, hayot uchun unchalik xavf tug'ilmaydi. Ayniqsa, tez oqar daryolar va to'g'onlar

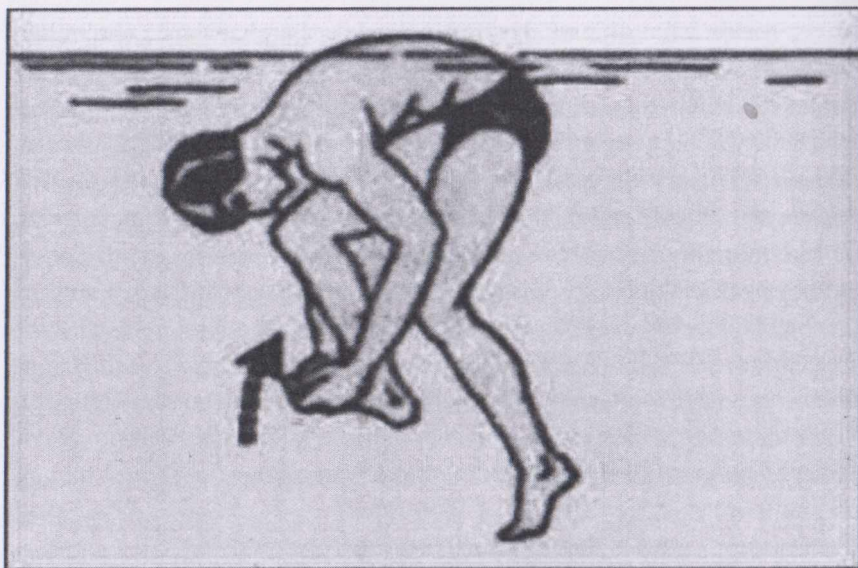
(daryo tagida baland-pastliklar bor joylarda), sharsharalarda cho'milish juda xavfli. Bunday sharoitda hatto usta suzuvchilar ham bir lahzada xavfli joyga olib borib qo'yadigan suv kuchini yenga olmaydilar. Cho'milish uchun daryoning keng va tinch oqadigan, xavfsiz joylarini tanlash lozim. Charchagan paytda daryoni qisqa yo'l bilan ko'ndalang kesib o'tish tavsiya qilinmaydi, chunki oqim bari bir chetga surib, ko'p kuch va quvvat sarflashga majbur qiladi. Suv oqimidan foydalanib, sekin-asta qirg'oqqa yaqinlashgan ma'qul. Kechki paytda cho'milish nihoyatda foydali. Ammo qorong'ida mo'ljalga olish ancha qiyin bo'lganligi sababli, ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish darkor. Shu boisdan faqat tekshirilgan, tanish va qirg'oqqa yaqin joylardagina cho'milish tavsiya qilinadi. Yuqorida aytilganidek, ana shu bir qator ehtiyot choralariga rioya qilingandagina suvda xavfsizlikni ta'minlash mumkin.

1.4.1. 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.

Tomir tortishganda, avvalo suzishni to'xtatish yoki suzish usulini o'zgartirish kerak. Tomiri tortishgan mushakni bo'shash-tirish 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 (3.1-rasm – son mushak-larida, j – boldir mushaklarida tomir tortishganda). (12-rasm).

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



12-rasm. Suvda oyoq tomir tortishi

Suvda yotish. Bu mashq ijobiy suzuvchanlik yoki muvo-zanatga 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 h.k. Tana suv yuzasida qalqib turishi uchun qo'l panjalari bilan engil eshkaksimon harakatlarni bajarish mumkin. O'tgan asrda bu usul "skulling" deb atalgan va suzishning mustaqil turi hisoblangan.

Agar suvda to'lqin bo'lmasa, yaxshisi chalqancha yotib dam olish kerak. Tananing gorizontal 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'kidlaydiki, ularning mohiyati quyidagilardan iborat:

qo'llarni kerib yoki rostlab suvda chalqancha yotiladi, tez nafas olinadi, 5-10 sek 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. poyga vaqtida dam olishning taklif etilayotgan varianti, afsuski, qo'uv-usuliy adabiyotlarda deyarli tavsif etilmagan, lekin uni o'rganish juda zarur (8 a-d-rasmlar).

Suvda vertikal holatda bo'shashish va tutib turuvchi minimal harakatlarni navbatlab dam olish usuli ancha qulay (8-rasm). Bunda quyidagi tartibga rioya qilinadi:

1) bosh suv ustida – nafas olinadi; 2) boshni suv ostiga tushirish va shuqurlashib ketishning oldini oladigan engil 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 qaychi-simon 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.

1.4.2. 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.

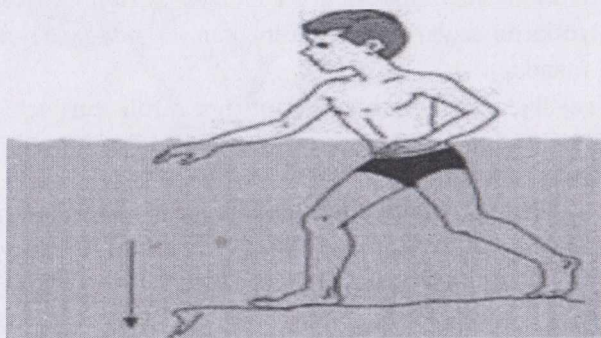
Quyidagi qoidalarni yaxshi bilish va ularga qat'iy rioya qilish zarur:

- 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 gigiena talablariga javob beradigan boshqa erlarda ruxsat etiladi (13-rasm);

- harorati 15°C dan past bo'lmagan toza suvdagina cho'milishga ruxsat etiladi. Suvdagi mashg'ulotlar davomiyligi 5 daqiqadan boshlab 25 daqiqagacha etkazilishi mumkin;

- suzishni bilmaydiganlar 0,6-0,9 m dan chuqur bo'lmagan maxsus suv havzalarida yaxshi suzishni biladiganlar nazorati ostida cho'milishlari mumkin. Suvdagi barcha mashqlar, shuning-dek, suzishga dastlabki urinishlar qirg'oq tomon bajarilishi zarur;



13-rasm. Suvda xavfsilik qoidalariga rioya qilish

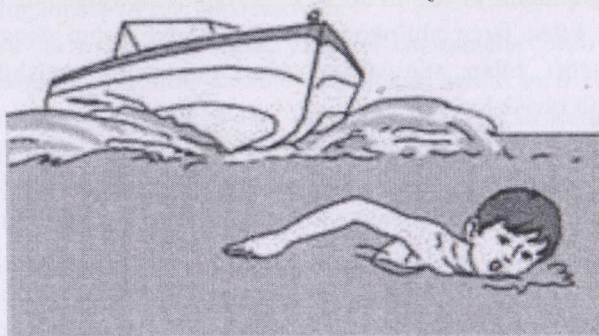
- suvga tushish va suvdan chiqish faqat mashg'ulot o'tkazuvchining ruxsati bilan amalga oshiriladi;

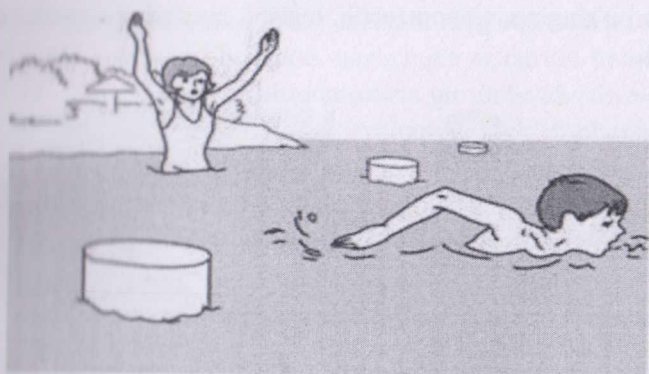
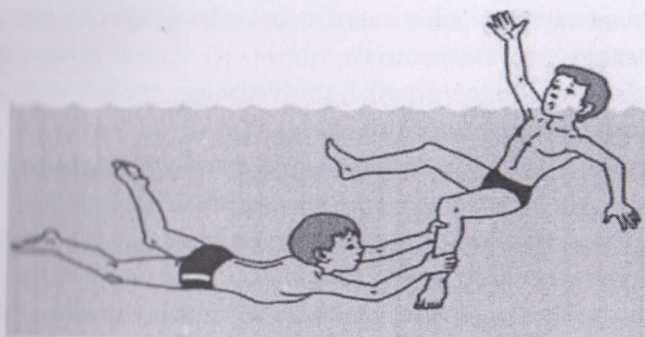
- suzishni biladiganlarga suvga sakrash va sho'ng'ishni o'rganishga ruxsat etiladi.

Quyidagilar qat'iyman etiladi:

- kemalar, motorli va motorsiz qayiq'larga yaqin suzib borish (14-rasm);

- suv havzasining o'rtasida suzish, daryolarni suzib o'tish;



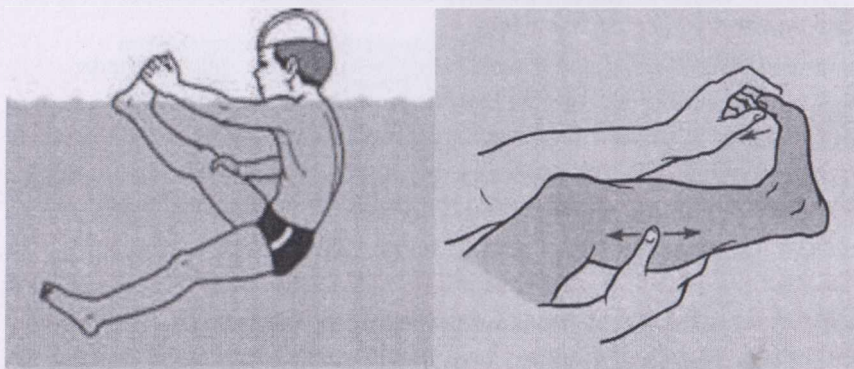


14-rasm. Daryo va ko'llarda suzishda xavfsizlik
qoidalariga rioya qilish

- sho'xlik qilish va yolg'ondan yordam so'rab shovqin ko'tarish;
- ogohlantiruvchi belgilar: masalan, bakenlar ustiga chiqish;
- suv va qirg'oqni ifloslantirish;
- taxtalar, g'o'la, kamera, puflab shishiriladigan to'shak va shu kabilar yordamida uzoqlarga suzib ketish;
- maxsus moslashtirilmagan inshootlardan suvga sakrash, chuqurligi va tubining holati noma'lum joylarda sho'ng'ish.

Suvda baxtsiz hodisa yuz bergudek bo'lsa, kishi o'zini xotirjam tutishi, tez va aniq harakat qilishi lozim.

Ko'pincha kishilar tomir tortishishidan xavfsiraydilar. Bu suzish tayyorgarligi etarli bo'lmagan kishilarda yuz beradi, yaxshi suzuvchilarda esa deyarli uchramaydi. Agar sizning boldir mushagingiz tortishsa, oyoq panjangizni o'zingizga tomon tortib, tegishli mushakni uqalab yuboring (15-rasm).



15-rasm. Suvda tomir tortishganda oyoqni cho'zish

Har holda bu hodisaga xotirjam munosabatda bo'ling. Tananing bir yo'la hamma mushaklari tomiri tortishmydi, agar ulardan bittaginasini bilan shunday bo'lib qolsa, odam suzish qobiliyatini yo'qotmaydi. CHalqancha yotib, mushagingizni ishqalab yumshatishga harakat qiling. Buning iloji bo'lmasa, qirg'oqqa tomon 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 qutqaruv-chilar guruhi tuzish zarur. Qutqarish vositalari: shishiriladigan rezina chamberlar, xodalar, g'o'lalar, ularga bog'langan 10-15 m li 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 qoladi. 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 etib olish zarur, shunda kuchsizdashib 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'qot-maslik.

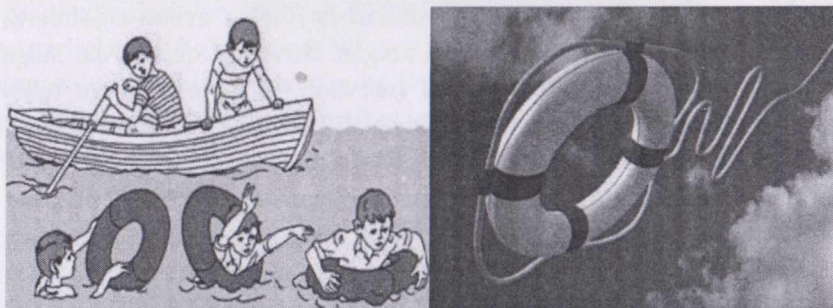
Aholi o'rtasida suvda o'zini tutish qoidalarini omma-lashtirish – cho'kishlar oldini olish ishlarining muhim jihati. Ko'pchilik cho'miladigan va suzish mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarda ogohlantiruvchi yozuvlar, rangdor va tushunarli stend-lar, shuningdek, suvda o'zini tutish qoidalari va cho'kayot-ganlarga yordam ko'rsatish usullarini tushuntiruvchi kinofilm-lardan foydalanish, qutqarishga doir suhbatlar o'tkazish, amaliy mashg'ulotlar tashkil etish zarur.

Suvda baxtsiz hodisalarning oldini olish va cho'kayot-ganlarni 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 m masofaga olib chiqish, 50 m masofaga suzib qutqarish; qutqaruvchi qayiqlarda 1000 m eshkak eshib, manekenni suvdan chiqarib olish; 200 m erkin usulda to'siqlar osha suzish; qutqaruv chambarini uzoqlikka aniq uzatib berish.

Cho'kishning oldini olish uchun ommaviy cho'milish joylari yoki kechuvlardagi qutqaruv stantsiyalarida bo'lishi kerak hisoblangan qutqarish vositalaridan foydalanishni bilish zarur. Bular qutqaruv chambarlari, sharlar, xodalar, qutqaruv taxtalari, ko'krakpechlar, belbog', nimcha, kamzul va h.k. (16-rasm).

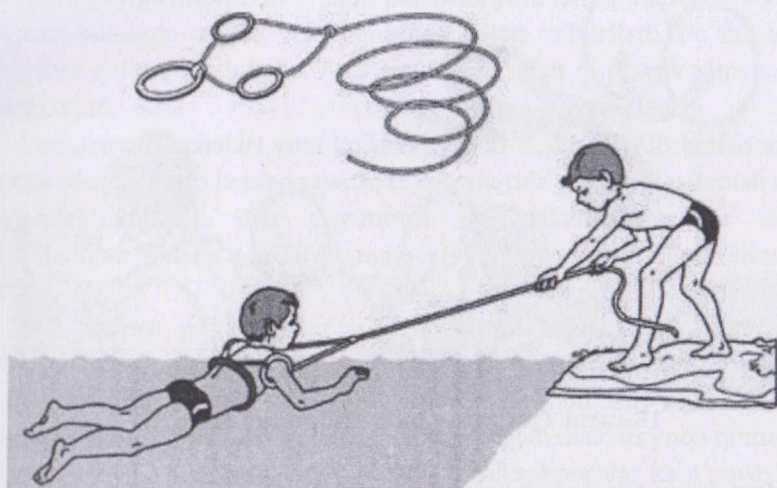


16-rasm. Chukayotganlarni qutqarish vositalari

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 chambarlari suvdagi odamga 15 m naridan yordamlashish imkonini beradi. Chambarni qirg'oq yoki qayiqdan uzatishda uni o'ng qo'l bilan ushlab, ikki-uch bor quloch otib, gorizontol yo'nalishda shunday irg'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 (17-rasm).



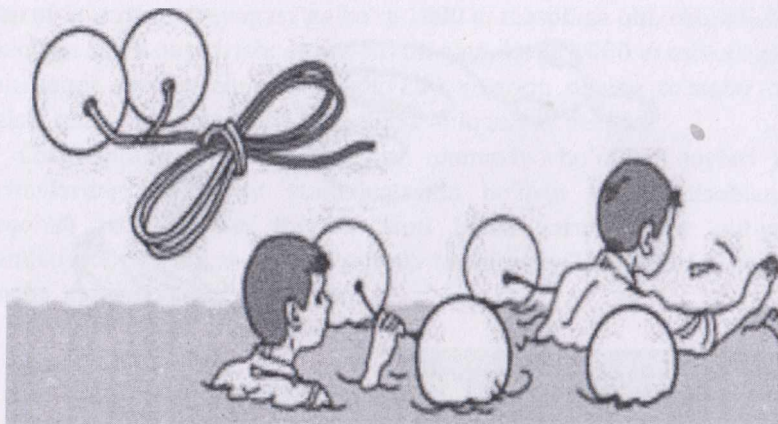
17-rasm. Qutqarish vositalaridan to'g'ri foydalanish

Bulardan eng keng tarqalganlari qutqaruv "Aleksandrov halqasi" va qutqaruv "Suslov sharlari"dir.

Qutqaruv "Aleksandrov halqasi"ning arqoni yo'g'onligi 0,5-0,7 sm, uzunligi 30 m gacha etadi. 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 erga, palubaga va h.k. 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'lga tutib turilgan yoki erda 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 (18-rasm).



18-rasm. Qutqaruv halqasidan foydalanish

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 *m* cha 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 ilgan po’kak yoki penopoast 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, basseynlarda uzunligi 3-6 *m* li 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’krakpechi, belbog’i, nimcha va kamzullar avvaldan taqib yoki kiyib olinadigan qutqaruv vositalariga kiradi (3.12-rasm). Qutqaruv

nimchalari va ko'krakpechlar 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.

Qutqaruv nimchalari yoki ko'krakpechlar suvga tushib ketish xavfi tug'ilganda (masalan kemada qattiq to'fon vaqtida yoki shikastlanish ro'y berganda) kiyiladi. Ular suv-motor va yelkanli qayiqqlar bilan o'tkaziladigan mashg'u-lotlarda majburiy qutqaruv anjomlari sirasiga kiradi.

Ko'krakpech 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 g'olatda tutib turadigan maxsus yoqa qilinadi.

Qutqaruv belbog'lari xuddi nimchalar, ko'krakpechlar kabi parusina, brezent yoki kanop matodan tayyorlanadi va po'kak yoki penoplast maydasi bilan to'ldiriladi. Belbog' qalinligi – 20-25 sm. 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 yuza-sida 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'krakpechlar 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, katarga esa yon tomondan – shunda cho'kayotgan kishini vint bilan shikastlash xavfi yo'qoladi. Agar qutqaruvchi bir kishilik qayiqda yoki birer 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 ustidan bema'lol 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 mustah-kamligini 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 m 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 xavfsizrof; chang'i-chilar orasidagi masofa ham 5-6 m ga teng. Muz ustiga chiqishdan avval chang'i tasmalarini bo'shatish, bilaklardan tayoq halqalarini chiqarish, yukxalta tasmagini bir elkadan tushirib qo'yish lozim.

Muzni o'yib baliq tutishga chiqqanda, o'zingiz bilan shishiriladigan chambar oling, u qutqarish vositasi sifatida asqotishi 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.

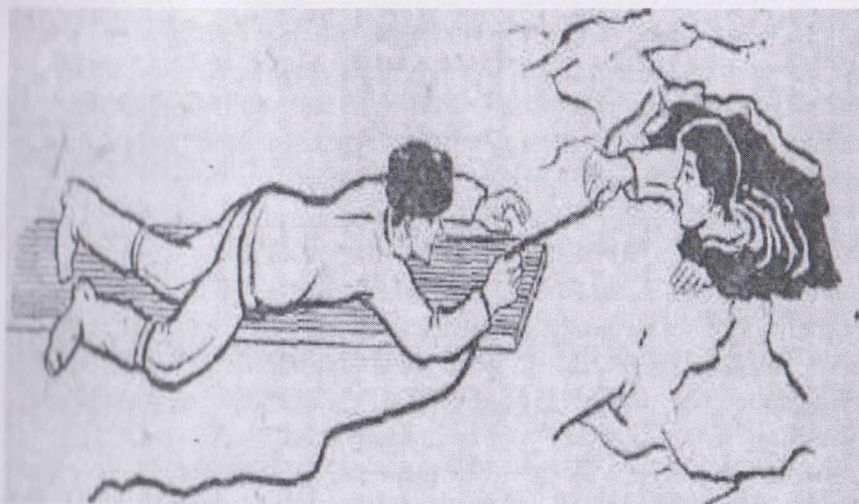
Ba'zan shunday ham bo'ladi: to yordam etib kelgunicha baxtsiz hodisaga uchragan kishi mustaqil harakat qilishiga to'g'ri keladi. Agar uning oyog'i ostidagi muz sina boshlasa, astagina yotib, qo'l va oyoqlarni kerish va shoshmasdan xavfli joydan nari ketish kerak.

Muz teshigidan suvga tushib ketsangiz, qo'l-oyoqlarni shapillatmay, muz chetiga ko'kragingiz bilan tayanib, qo'llarin-gizni 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 qayiq, suzuvchi chanalar, qutqaruv narvonlari, taxtalar, fanera bo'laklari va h.k. dan 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 garsa: narvon, xoda, taxtaga tayanib, emaklab yurgan holda uning oldiga yaqinlashish lozim (19-rasm). Unga xavfsiz masofada yaqin kelgach, qutqaruvchi narvon, belbog', changak, arqon yoki shunga o'xshash biror moslamani uzatadi. Ayni 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 (3.13-rasm).



19-rasm. Muz yorilganda qutqarish qoidalari

1.4.3. Cho'kkanda birinchi yordam ko'rsatish

Cho'kkan kishiga malakali birinchi yordam ko'rsatish uchun cho'kish hodisasi qanday qilib va qachon yuz berganligini bilish, kishining ahvolini 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 5-6 daqiqa davom etadi. Shu davrda organizmning hayot uchun muhim funksiyalarini tik-lashga yo'naltirilgan chora-tadbirlar majmuasi yordamida odam-ni 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 asfiksiya (bo'g'ilish). Uning ancha engil shakllari – soxta cho'kish deb ataladigan turi ham bor, bunda nafas yo'lga 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 bir oz 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 asfiksiyada o'pkaga suv kirishining xavfli oqibatlari yo'q, demak, odamni tiriltirish osonroq.

2. Ko'k asfiksiya: 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 sizib o'tib, qon oqimiga qo'shilib ketadi, oqibatda qonning kimyoviy tarkibi keskin o'zgarib, u suyuladi, eritrotsitlar emiriladi va endi ular kislorod tashiy olmaydi, o'tkir kislorod etishmovchiligi – gipoksiya boshlanadi. Qon plazmasi tarkibiga o'xshash, lekin tuzlar bilan yanada ko'proq to'yingan dengiz suvi alveolalar devoridan sizib 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 sekund orasida yuz beradi. Keyinroq odamning yuragi 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 ajraladi. 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'zkanlarni "ko'k" deb ataydilar).

Asosiy turlardan tashqari cho'kishning aralash turlari ham bo'lib, ular cho'kishning bunchalik aniq belgilariga ega bo'lmaydi.

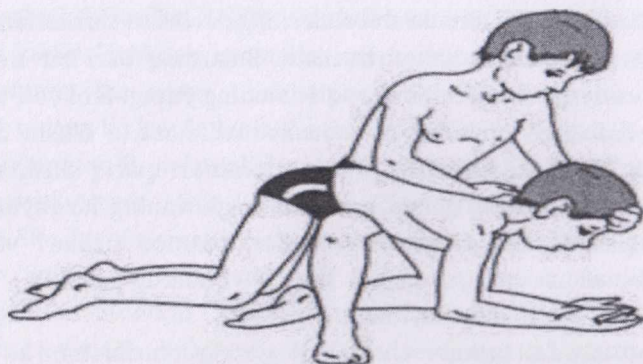
Cho'kkan kishini tiriltirish uchta muhim usulni qo'llashga asoslanadi:

1) nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash; 2) sun'iy nafas oldirish;

3) yurakni tashqi tomondan uqalash.

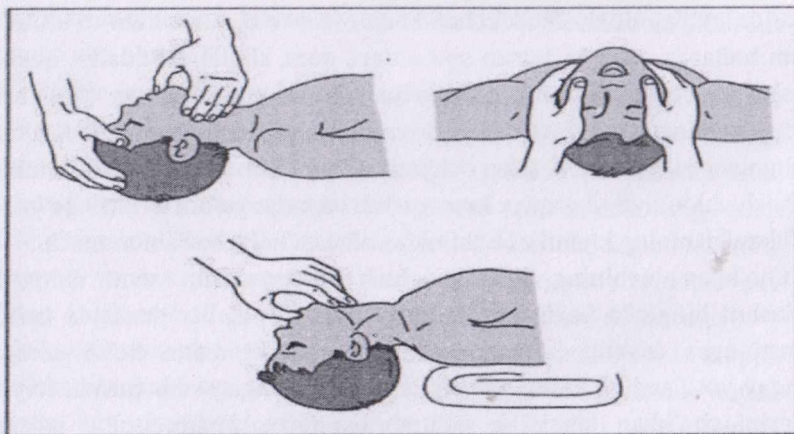
Nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash. Odatda, cho'kkan kishining nafas yo'llari suvga to'la bo'ladi, buning ustiga, yuqorida aytilganidek, "ko'k" cho'kkanlarda suv o'pkani ham to'ldiradi. Ayrim hollarda og'iz va burun suv o'tlari; qum, shilliq moddalar, qusuq massasi va boshqalar bilan to'lgan 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 bekilib 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. Qutqa-ruvchi 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 bir oz oldinga siljiydi (20-rasm).



20-rasm. **Chukgan kishini og'zidan suvni chiqarish**

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 (21-rasm).



21-rasm. **Upkadan suvni chiqarish usuli**

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 erga yotqiziladi, boshi yon tomonga buriladi, keyin uning tos qismi yuqori ko'tariladi va og'zidan suvning erkin chiqib ketishi kuzatib turiladi.

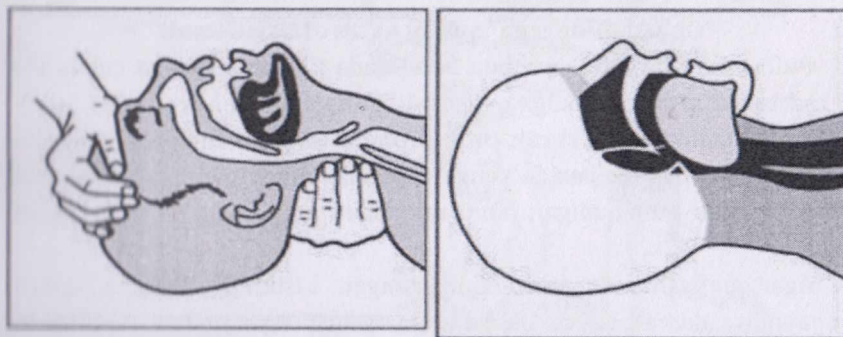
O'pkadagi bor suvni chiqarib yuborish umuman mumkin bo'lmagani uchun, uning asosiy qismi chiqib ketgach, tez nafasni tiklashga kirishiladi.

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 echiladi yoki yirtiladi. Kiyimlarni yechishga vaqt sarflamagan ma'qul.

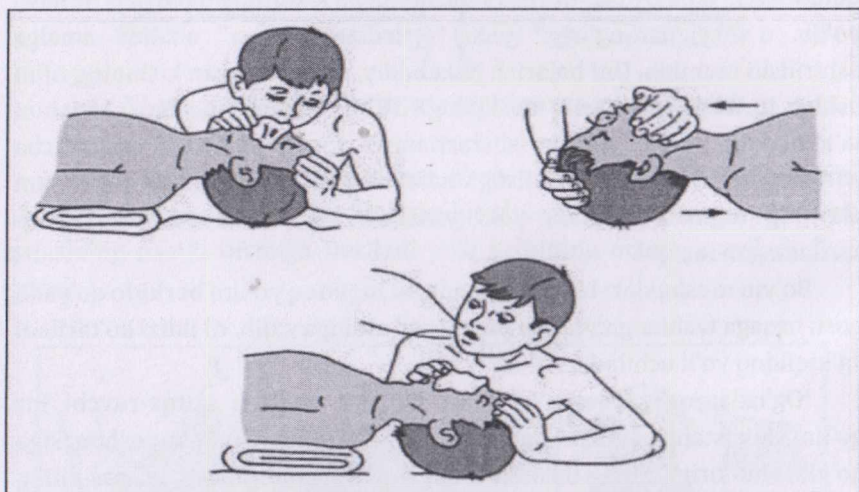
Bo'yin mushaklari bo'shashganda, til hiqildoq yo'lini berkitib qo'yadi, bosh orqaga tashlanganda esa pastki jag' oldinga siljib, til ildizi ko'tariladi va hiqildoq yo'li ochiladi.

"Og'izdan-og'izga" sun'iy nafas oldirish vaqtida qutqaruvchi bir qo'lini shikastlangan kishining bo'yni ostiga, ikkin-chisini esa peshonasiga qo'yib, shu tariqa uning boshini orqaga qilib ushlab turadi, bu esa uning tili "ketib" qolishiga yo'l bermaydi (22-rasm).



22-rasm. Suniy nafas berish usullari

Shundan so'ng qutqaruvchi chuqur nafas olib, bevosita yoki yupqa mato orqali cho'kkan kishining og'ziga o'z og'zini mahkam bosib havo puflaydi (23-rasm). Bunda burun orqali havo chiqib ketmasligi uchun shikastangan kishining peshonasidan 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.



23-rasm. Og'izdan-og'izga nafas berish usuli

“Og'izdan-og'izga” sun'iy nafas oldirish usuli

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 shikastangan kishi ko'krak qafasining me'yorida kengayishi bilan aniqlanadi. Ayniqsa, yosh bola o'pkasiga puflanadigan havo miqdorini aniq chegaralab yuborish zarur.

Agar puflashlar vaqtida shikastangan 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 boshqat-dan tekshirish yoki sun'iy nafas oldirish usulini “og'izdan-burunga” turiga almashtirish lozim. Bu usulda

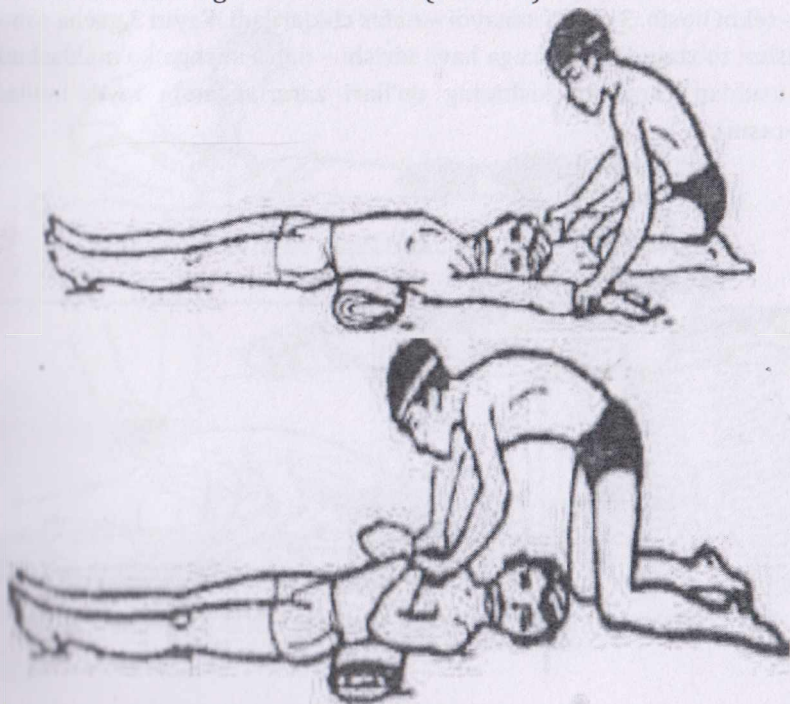
burunga havo puflanganda, shikastlangan kishining og'zi berkitiladi, tanaf-fuslarda esa ochiladi.

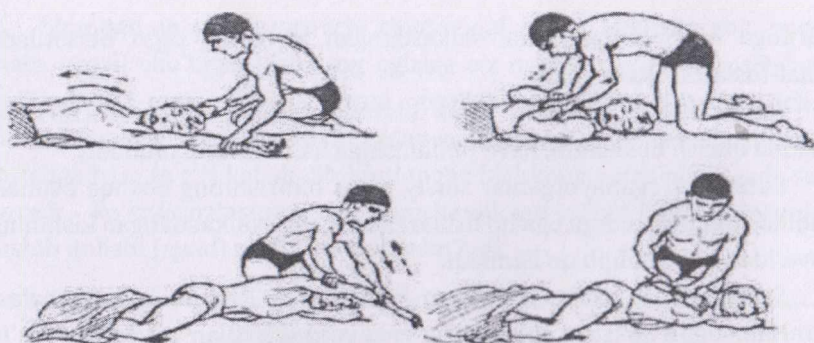
Ayrim hollarda sun'iy nafas oldirish bajarilayotganda, cho'kkan kishida qusish boshlanib, havo puflanishiga halal berishi mumkin.

Suzishni o'rganayotganlar sun'iy nafas 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 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.

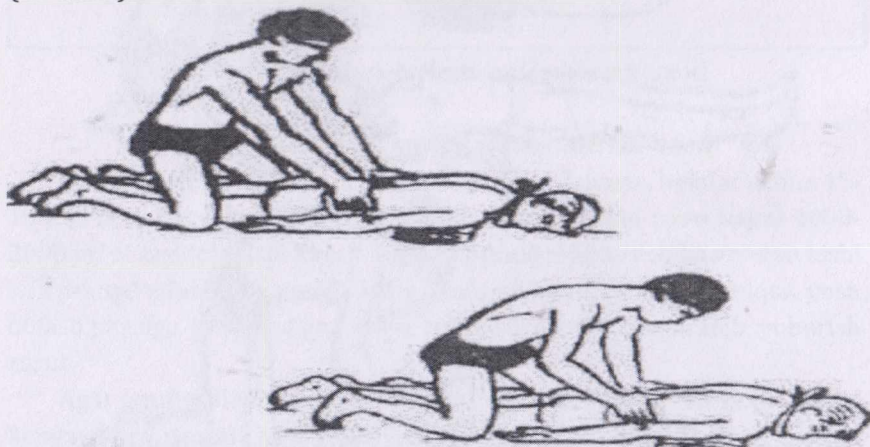
Yordam ko'rsatuvchi shikastlangan kishining bosh tomonida turib, uning qo'llari bilan pastki qovurg'alariga ritmik tarzda bosadi, keyin esa qo'llarini ikki tomonga kerib ko'taradi (24-rasm).





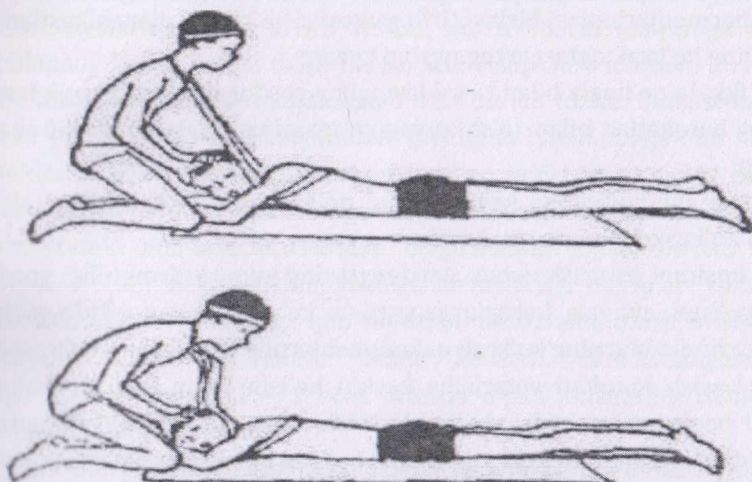
24-rasm. Silvester-Brosh usulida sun'iy nafas oldirish
Cho'kkan kishini chalqancha yoki yonbosh bilan
yotqizib, sun'iy nafas oldirish

Shefer usuli – shikastlangan kishi qorni bilan yotqizilib, qo'llarini oldinda qoldirgan holda sun'iy nafas oldiriladi. Yordam ko'rsatuvchi cho'kkan kishining soni oldida tiz cho'kib o'tiradi, pastki qovurg'alarga asta-sekin bosib, 3 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 (25-rasm).

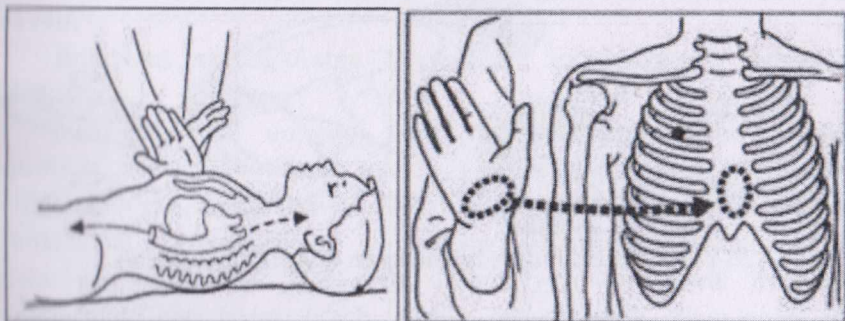


25-rasm. Shefer usuli bilan sun'iy nafas oldirish

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'ltiqlari osti bilan tasma yoki bir-biriga bog'langan sochiqlarni aylantirib o'tkazib, uchini o'z bo'yniga tashlab oladi (26-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.



26-rasm. Kallistov usuli bilan sun'iy nafas oldirish



27-rasm. Yurakni bilvosita uqalash

Yurakni uqalash 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 (27-rasm).

Bilvosita uqalash vaqtida qo'l va to'sh suyagining bir-biriga tegib turadigan joylari. Shikastlangan kishining tomir urishiga e'tibor bering.

Agar uyqu arteriyalarida tomir urishi sezilmasa va ko'z qorachiq-lari kengaygan bo'lsa, darhol yurakni yopiq holatda uqalashga kirishing.

- 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 bosing;

- har bir bosishdan keyin darhol qo'llarni tez bo'shashtirish, lekin ularni ko'krakdan uzmaslik kerak;

- bosimni oshirish uchun gavgangizning yuqori qismi bilan yordam bering. Buni, ayniqsa, keksalarga yordam ko'rsatayotgan vaftda qo'llash kerak, chunki ularning ko'krak qafasi yoshlarniki kabi tarang bo'lmaydi;

- 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 (28-rasm);



28-rasm. Sherikchilikda chukgan odamni qutqarish

- 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 to'xtatib turiladi, aks holda havo o'pkaga etib 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 qorachiq-lari torayib, terisiga rang kira boshlasa, yuragini uqalagan vaqtda uyqu yoki son arteriyalarida tomir urishi sezilsa, uni tiriltirish maqsadga etgan 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 ikki-lamchi cho'kish belgilarining paydo bo'lish xavfi mavjud. U o'tkir nafas etishmovchiligi, ko'krakdagi og'riqlar, yo'talish, hansirash, havo etishmasligi, 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'lga-nidan so'nggina tiriltirish choralarini amalga oshirish to'xtatilishi mumkin.

Mashgulotlarni tashkillashtirish va o'rgatish usullariga umumiy tavsif.

Bolalarni mashg'ulotga tayyorlash va ularning gigiyenik tarbiyasi.

Suzuvchilarning umumiy tayyorgarligi mashg'ulotning muhim qismidir. Mashg'ulotlarda bajariladigan mashqlar kuch, tezkorlik, chidamlilik va epcillikni rivojlantiradi, shugullanuvchilar organizmining funktsional tayyorgarligini va mashg'ulotlarning emotsionalligini oshiradi, shuningdek, faol dam olishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarning har birini (kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik) uyg'un rivojlanishi uchun siz suvda kerakli mashqlarni tanlashingiz mumkin, ammo ular har doim bir xil maqsadda bajarilgan mashqlarga qaraganda samarasiz bo'lib chiqadi. Bundan tashqari, suzish

havzalaridan juda tez-tez foydalanish (yuqori namlik va xlor bilan tozalangan) ba'zan suzuvchining sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun suzish mashg'ulotlari yil davomida toza havoda (o'rmonda, parkda, stadionda yoki sport maydonchasida) o'tkaziladigan quruqlikdagi umumiy jismoniy tarbiya bilan birlashtirilishi kerak.

Sport natijalarining o'sishi ko'plab omillar bilan belgilanadi. Asosiy omillardan biri bu o'quv yuklamalarining muntazam ravishda ko'payishi. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, agar suzuvchi mashqlarning bir qismini quruqlikda, ikkinchisini suvda bajarsa, u holda o'tkazilgan yukning umumiy hajmi sezilarli darajada oshadi. Shunday qilib, suzuvchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mashg'ulot yuklarini sezilarli darajada oshirish vositasiga aylandi.

Suvdagi mashqlarni alohida-alohida bajarish mashg'ulotlarni qiziqarsiz va zerikarli qiladi. Shuning uchun, mashqni diversifikatsiya qilish uchun boshqa sport turlaridan olingan quruqlikdagi jismoniy mashqlarni kiritish kerak. Jismoniy mashqlarning ayrim bosqichlarida suzuvchilar suvdagi faoliyatlaridan tanaffus olishlari foydalidir. Biroq, suzuvchilarning tayyorgarlik darajasini pasaytirmaslik uchun, bu safar suzuvchilar bilan quruqlikdagi mashqlarni bajarish bilan faol dam olish uchun foydalanish kerak.

Jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi har qanday ixtisosdagi sportchi uchun zarurdir. Biroq, har bir sport turi o'ziga xos talablarga ega. Suzuvchilarni tayyorlash jarayonida murabbiy tomonidan hal qilingan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalariga asoslanib, u foydalanadigan barcha mashqlarni **2 toifaga ajratish mumkin:**

- Asosiy yuk organlar va tizimlar ustidan tushadi. Bu umumiy tayyorgarlik, yordamchi mashqlar (UJT);

- suzish natijalarini aniqlaydigan ushbu organlar va tizimlarning funktsional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Bunga ikkinchi maxsus mashqlar guruhi (MJT) kiradi - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ushbu mashqlarning mohiyati va maqsadini ko'rib chiqing. **Umumiy jismoniy tayyorgarlikning** mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir. Mashqlar suzuvchilarning rivojlanishini

rag'batlantiradi, organizmning turli organlari va tizimlari rivojlanishidagi nomutanosiblikni kamaytiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga kiritilgan asosiy mashqlarga masofa, oraliq, takroriy va o'zgaruvchan mashqlar usullaridan foydalangan holda tanlangan usulda suzish kiradi. Ushbu mashqlar nafaqat suzuvchi tanasining funktsional tayyorgarligini ta'minlaydi, balki uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Suzish yurak-qon tomir tizimiga (xususan, yurak mushaklariga) eng katta ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan, skelet mushaklari kamroq stressni boshdan kechiradi, bu esa rivojlanish uchun kamroq stimulni anglatadi, garchi ularning ishi (ayniqsa, elkama-kamar mushaklari) tortish kuchini yaratadi va oxir-oqibat suzuvchining natijasini belgilaydi. Shuning uchun, ta'lim, harakatlarning to'liq muvofiqlashtirish bilan suzish faqat qurilgan, funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish bera olmaydi mushaklar ham suzish olib yuqori sport erishish uchun zarur bo'lgan sahna. Bundan tashqari, yaxshi natijaga erishish uchun ko'plab bo'g'imlarda (oyoq Bilagi zo'r, elkama va boshqalar) juda ko'p harakatlanish kerak. Suzish mashqlari ushbu harakatchanlikni samarali rivojlantirmaydi. Bularning barchasi suzish mashqlari bilan bir qatorda mashg'ulotlarda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishni talab qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarni ishlab chiqishga qaratilgan:

Faoliyatning ustuvor yo'nalishlari, dasturning asosiy maqsadi:

- yuqori toifadagi suzuvchilarni uzoq muddatli tayyorlashni tashkil etish;
- Terma jamoalari zaxirasini tayyorlash uchun umidli sportchilarni tanlash;
- bolalar va o'spirinlarning suzish bilan shug'ullanishlari uchun sharoit yaratish,
- sport qobiliyatlarini to'liq qondirish uchun shaxsiy motivatsiyani rivojlantirish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan odamlarni jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

- shaxsiy rivojlanishiga qaratilgan suzish bo'yicha tizimli mashg'ulotlarga bolalar va o'spirinlarning mumkin bo'lgan maksimal sonini jalb qilish;

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy, axloqiy, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

Dasturiy material sport mashg'ulotlarining ajralmas tizimiga birlashtirilgan va quyidagi vazifalarni hal qilishni o'z ichiga oladi:

- bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish;

- shaxsiy rivojlanish, sog'lig'ini mustahkamlash, tanani chiniqtirish va ko'p qirrali jismoniy tarbiya, bolalar va o'spirinlarni kasbga yo'naltirish va o'z taqdirini belgilash, ularni jamiyat hayotiga moslashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va ta'minlash ;

- bolalar va o'spirinlarning umumiy madaniyatini shakllantirish;

- iqtidorli bolalar va o'spirinlarning ijodiy salohiyatini aniqlash va rivojlantirish;

- yuqori sifatli sport yo'nalishini ta'minlash, tanlangan sport turi bo'yicha tanlov va chuqur ixtisoslashuv;

- har xil hajm va intensivlikdagi o'qitish va raqobatbardosh yuklarni rivojlantirishda zaruriy shart-sharoitlarni yaratish va qo'llab-quvvatlash.

- ma'naviy va jismoniy imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish;

- ma'lum bir sport natijasiga erishish; - sport zaxirasini tayyorlash;

Dastur yosh sportchilarni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining mazmunini boshlang'ich tayyorlovdan yuqori sport mahoratigacha bo'lgan yagona uzluksiz jarayon sifatida ochib beradi. Barcha yosh guruhlari o'quvchilarini tayyorlashning vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarining uzluksizligini ta'minlaydi. O'qitish yillari bo'yicha o'quv jarayonining tavsiya etilgan imtiyozli yo'nalishi jismoniy sifatlarning yoshga bog'liq rivojlanishining sezgir (qulay) bosqichlarini hisobga olgan holda aniqlanadi. Dastur ilmiy va amaliy tadqiqotlar natijalarini, maktab sportchilarining kuzatuvlarini amalga oshiradi. Yosh suzuvchilarni tayyorlash bo'yicha ilg'or mahalliy va xorijiy tajribalar, yoshga bog'liq sport fiziologiyasi, gigiena va psixologiyaning amaliy tavsiyalaridan foydalaniladi

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport mashg'ulotlari. Bu ko'p qirrali jismoniy tarbiya va tanlangan sport turi texnikasi asoslarini o'zlashtirishga qaratilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari, sport ixtisosligini tanlash va mashg'ulotlarning tayyorgarlik bosqichiga o'tish uchun nazorat standartlarini bajarish. Ushbu bosqichdagi tayyorgarlikning eng muhim vazifalari - suzishga maksimal darajada bolalar sonini jalb qilish, ularning barqaror qiziqishini shakllantirish, sport bilan muntazam shug'ullanish va sog'lom turmush tarziga intilish, bolalar tomonidan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni egallash: aerobik chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, kuch va chaqqonlik imkoniyatlari, sport qobiliyatli bolalarni morfologik mezon va motor qobiliyatlari asosida izlash.

Suzish sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatga ega. Suzish mashqlari organizmning uyg'un rivojlanishiga, mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mustahkamlanishiga hissa qo'shadi, qattiqlashuvchi ta'sirga ega va suvda harakatlanishning hayotiy ko'nikmalarini shakllantiradi. Suzish har qanday yoshdagi erkaklar va ayollar uchun mavjud.

Suzuvchilarni o'qitishning gigienik ta'minoti bilan zamonaviy suzishni rivojlantirishning asosiy tendentsiyalarini hisobga olish kerak. Avvalo, bu muhim mashg'ulot yuklari bo'lib, ular kuniga ikki yoki uchta jismoniy mashqlar bilan bajariladi, bu vaqtda sportchilar 18-20 km gacha suzishadi. So'nggi paytlarda sportchilarning quyi yosh chegarasida keskin pasayish kuzatildi: suzish bo'yicha ajoyib yutuqlarga yosh sportchilar 12-13 yoshlarida erishmoqdalar.

Suzuvchilarning kunlik rejimi kuniga ikki, ba'zan esa uchta mashqqa asoslangan. Odatda, birinchi mashq ertalab boshlanadi (7.00-7.30). Shu munosabat bilan, kun tartibi erta turish va uxlashni, shuningdek uyqusirash vaqtini ta'minlaydi. Kun davomida zarur dam olishni ta'minlash uchun turli xil tadbirlarning to'g'ri almashinishiga alohida e'tibor qaratiladi. Suzuvchilarni tayyorlashda o'z vaqtida bir turdagi o'quv yukidan ikkinchisiga o'tish, katta miqdordagi ishdan yuqori intensivlikdagi ishga o'tish keng qo'llanilishi kerak.

Suzuvchilarning parhezi har xil bo'lishi kerak, hayvonot va o'simliklardan kelib chiqqan mahsulotlarning keng assortimenti (kunlik ovqatlanishning kaloriya tarkibi 1 kg vazniga 65-70 kkal). Oziq

moddalarning kunlik me'yorlari (1 kg vazn uchun g da): oqsillar - 2,1-2,3; yog'lar - 2,0-2,1; uglevodlar - 9,5-10,0. Yosh suzuvchilarning ratsionida hayvon oqsillariga boy oziq-ovqat ko'proq bo'lishi kerak. Oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar (birinchi navbatda C va B guruhi vitaminlari) va minerallar tarkibiga alohida e'tibor berilishi kerak. Ularga bo'lgan ehtiyojni yangi sabzavotlar, mevalar va pishirilgan ovqatlarning tegishli boyitilishi bilan ta'minlash kerak. Kuniga to'rt marta ovqatlanish tavsiya etiladi. Ertalabki mashg'ulotdan oldin siz ozgina nonushta qilishingiz kerak, buning uchun siz ozuqaviy aralashmalardan foydalanishingiz mumkin.

Sport bilan suzish, qoida tariqasida, quyidagi asosiy gigiena talablariga javob beradigan ochiq yoki yopiq sun'iy suv havzalarida amalga oshiriladi. Sun'iy suzish havzalarini sanoat korxonalaridan uzoq joylarda, iloji bo'lsa, yashil maydonlar zonasida joylashtirish tavsiya etiladi. Ochiq basseynlar va tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun maydonchalar (har bir sportchiga 4,5 m² miqdorida) quyosh nurlari yaxshi tushadigan joylarda turar-joy binolari chegarasidan kamida 50 m masofada, suv sathi hovuz yuzasidan 0,7 m pastroq bo'lishi kerak. Ochiq hovuz maydonini obodonlashtirishning umumiy maydoni er uchastkasi maydonining kamida 35 foizini tashkil qilishi kerak. Sho'ng'ish qurilmalari shimolga, shimoliy-sharqqa yoki sharqqa yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Hovuz hammomlarining o'lchamlari va ularning bir martalik quvvati belgilangan standartlarga muvofiq belgilanadi.

Hovuz binolarining to'g'ri joylashishi katta gigienik ahamiyatga ega. Sun'iy suv havzalari inshootlari va binolarining nisbiy holati quyidagi ketma-ketlikda qatnashuvchilarning harakatini ta'minlashi kerak;

- tashqi kiyim kiyinish xonasi
- dush xonasi
- tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun maydon (zal)

Oddiy kiyim va poyabzal kiygan odamlarning basseyn zali va unga tutash yordamchi xonalarga kirishiga yo'l qo'yilmaydi. Basseynida shug'ullanadiganlar ichki qoidalarga ham rioya qilishlari kerak. Basseyn zaliga kirishdan oldin tanangizni sovun va mato bilan, ayniqsa, eng ifloslangan qismlarini (qo'llar, oyoqlar) issiq dush ostida yaxshilab yuvishingiz kerak.

Sun'iy basseynlarning suvi ichimlik suvi talablariga javob berishi kerak. Hovuzdagi hammomdagi suvning harorati ($^{\circ}$ C) quyidagicha bo'lishi mumkin:

Yopiq sun'iy basseynning hovui joylashgan zallarga ma'lum gigiena talablari qo'yiladi. Hammom xonasining devorlari namlikka chidamli bo'lishi kerak va ularni nam usul bilan tozalash mumkin. Yo'laklar va skameykalar 31° gacha qiziydi. Yopiq hovuzlarning hammom zali uchun quyidagi me'yorlar belgilangan: havo harorati - 26° ; nisbiy namlik - 50-65%, havo tezligi - 0,2 m / sek.

Hovuzlardagi yorug'lik ma'lum darajada saqlanishi kerak. Suzish va suv polosi bilan shug'ullanish paytida tashqi hovuzlarda suv sathining gorizontol yoritilishi 100 lyuks, ichki makonda 150 lyuks. Sho'ng'ish bilan shug'ullanayotganda, ochiq havuzlarda suv sathida gorizontol yorug'lik 100 lyuks, ichki makonda - 150 lyuks, tashqi hovuzlarda sakrash zonasi balandligigacha vertikal yoritish - 50 lyuks, yopiq xonada - 75 lyuks.

Hovuz gigienasi

Ifloslanish - bu hovuz suvlarida sodir bo'ladigan doimiy jarayon. Hovuzga kiradigan suvning o'zida allaqachon uning ifloslanishiga olib keladigan moddalar bo'lishi mumkin. Ammo basseynning ifloslanishining asosiy manbai bu suzuvchilar. Hovuzdagi gigiena qoidalari, suzishda qat'iy rioya qilishingiz kerak. Inson tanasi bilan bog'liq bo'lgan har qanday moddalar odatda 3 toifaga bo'linadi: bular inson tanasining sekretsiyasi; inson tanasiga, so'ngra hovuzga tushishi mumkin bo'lgan axloqsizlik; barcha turdagi kosmetika vositalari.

Inson tanasining organik sekretsiyasi.

Hovuzga kiradigan inson tanasining asosiy organik sekretsialari tupurik, siydik, burun va og'iz bo'shlig'idan shilliq, sochlar va terining zararlari. Hovuzga chiqarilgan organik chiqindilar tarkibida mikroorganizmlar (bakteriya va viruslar) mavjud. Ko'plab suzuvchilar suvda, ayniqsa, issiq hovuzda mashq qilish orqali sezilarli darajada terni yo'qotadilar. Shu sababli saunadan keyin darhol basseynga

Suv ifloslanishining oldini olish uchun gigiena qoidalari

Ba'zi Evropa mamlakatlarida gigiena qoidalari qat'iy va ularga ko'ra hovuzga kirishdan oldin dush qabul qilish odat tusiga kiradi. Suzish uchun bosh kiyimga ega bo'lish tavsiya etiladi (ba'zi basseynlarda bu ham majburiy talab hisoblanadi). Angliyada dush odatda hovuzda suzgandan keyin olinadi. Hovuzga kirishdan oldin asosiy gigiena qoidalari - cho'milishdan oldin dush qabul qilishning qiymati aniq bo'lib tuyulsa-da, ko'p odamlar ushbu protsedurani e'tiborsiz qoldiradilar. Dushdan keyin, oyoq hammomi keyin basseynga tushib ketishadi.

Har xil suv havzalarda o'tkaziladigan gigiyenik shart-sharoitlar.

Hovuzga kelgan har bir kishi undan foydalanish qoidalari, shu jumladan basseyndagi gigiena qoidalari to'g'risida xabardor bo'lishi kerak. Hovuzdagi gigiena qoidalarini yaxshiroq eslab qolish uchun siz hovuzga kirish oldida o'rnatilgan turli xil plakatlardan foydalanishingiz mumkin.

Suzish bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'quvchilarga ko'proq foyda keltiradi, agar shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilinsa, tanani jilovlash va o'zini o'zi boshqarish harakatlari amalga oshiriladi.

Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilgan holda siz quyidagilarni bajarishingiz shart:

- har kuni 25-30 daqiqa davomida ertalabki mashqlarni bajarish, dush qabul qilish yoki o'zingizni salqin suv bilan artish;

- nonushta, tushlik va kechki ovqatni o'z vaqtida iste'mol qiling; mahsulotlar (kerakli miqdordagi kaloriya miqdoriga muvofiq) taqsimlanadi: nonushta uchun - 35%, tushlik uchun - 40%, kechki ovqat uchun - 25%;

Suv havzalarda suzish mashqlari jarayonida xavfsizlik qoidalari.

Mashg'ulotlarning xavfsizligini taminlash

Hovuzdagi xavfli omillar:

- **jismoniy** (silliq yuzalar; vannalar va pollar yuzalaridagi o'tkir qirralar; shovqin; elektr jihozlari (fen, sochlarni fen mashinasi va boshqalar); dushdagi issiq suv; suv va havoning past harorati; bo'g'ilish ehtimoli);

- **kimyoviy** (suv va havoda turli xil kimyoviy moddalarning konsentratsiyasining ortishi).

Stajyorlar yong'in xavfsizligi qoidalariga rioya qilishlari, birlamchi yong'inga qarshi vositalar joylashgan joylarni bilishlari shart.

Jabrlanuvchi yoki guvoh har bir baxtsiz hodisa to'g'risida zudlik bilan hovuzda mashg'ulotlar olib boradigan murabbiy-o'qituvchini xabardor qilishi shart.

Basseynida mashg'ulotlar olib boradigan murabbiy-o'qituvchining ruxsatisiz tinglovchilarga basseynida va yordamchi xonalarda (kiyim almashtirish xonalari, dush va hk) mavjud bo'lgan jihozlarga yaqinlashish va undan foydalanish taqiqlanadi.

Shisha idishlarda va oynalarda yuvish vositalarini ishlatmang.

Ushbu yo'riqnomani bajarmagan yoki buzgan talabalar darslardan chetlashtirilishi mumkin.

Xavfsizlik talablari boshlashdan oldin

- Ushbu qo'llanmaning tarkibini o'rganing.
- Murabbiy-o'qituvchining ruxsati bilan kiyinish xonasiga boring, echintiring, qo'shnilaringizni bezovta qilmasdan, kiyimlaringizni chiroyli qilib katlayin.
- Sovun va yuvinish bilan cho'milish (cho'milish kiyimi yo'q).
- Cho'milish kostyumingiz va shlyapangizni kiying.
- Basseyn maydoniga ehtiyotkorlik bilan kiring.
- Murabbiy-o'qituvchining ruxsati bilan suvga orqa tomoningizni suyanib, maxsus narvonlardan foydalaning.
- Ovqatdan so'ng yoki og'ir jismoniy kuchdan so'ng darhol mashq qilishni boshlash taqiqlanadi.

Darslar uchun xavfsizlik talablari

Sinflar davomida talaba quyidagilarga majburdir :

- ushbu ko'rsatmalarga rioya qiling;
- mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchining barcha ko'rsatmalariga qat'iy rioya qiling;
- qatorda mashqlarni suvda bajarishda (birin-ketin) to'qnashuvlar bo'lmasligi uchun etarli vaqt oralig'ini kuzating;
- faqat mashg'ulotlarni olib borayotgan murabbiy-o'qituvchining ruxsati bilan yotoqxona stollaridan sakrash;

- sport anjomlaridan (suzish taxtalari, koptoklar, kalabashka va boshqalar) faqat mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchining ruxsati va rahbarligi ostida foydalaning.

Talabalarga quyidagilar taqiqlanadi:

- mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchining ruxsatisiz har qanday harakatlarni bajarish;

- baxtsiz hodisalar va jarohatlardan saqlanish uchun bir-biringizni qo'llaringiz, oyoqlaringiz, boshingiz va tanangizning boshqa qismlaridan ushlang;

- Bir-birlarini "g'arq qilish";

- suzish bosh kiyimini echib olish;

- hovuz xonasida, kiyim almashtirish xonalarida yugurish;

- yon tomondan va zinadan suvga sakrash;

- mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchining ruxsatisiz biron bir narsani hovuz maydoniga olib kirish.

Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik talablari

Agar siz bo'g'imlarda og'riqni sezsangiz, ekstremitalarning mushaklari, terining qattiq qizarishi, suvda jismoniy mashqlar paytida qon ketishida yoqimsiz hislar paydo bo'lsa, shuningdek o'zingizni yomon his qilsangiz, darsni to'xtating va o'qituvchi murabbiyga xabar bering. mashg'ulotlarni olib boradi, so'ngra suzish havzasi hamshirasi bilan bog'laning.

Agar siz sovuqni his qilsangiz, mashg'ulot o'tkazayotgan murabbiy-o'qituvchiga uning ruxsati bilan suvdan chiqing va quruq sochiq bilan o'zingizni silang.

Konvulsiyalar bo'lsa, adashmang, suvda qolishga harakat qiling va yordam so'rang.

Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda (begona hidlar paydo bo'lishi, tutun, olov paydo bo'lishi) darhol mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga xabar bering va uning ko'rsatmalariga muvofiq harakat qiling.

Zarar bo'lsa, mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga xabar bering.

Agar kerak bo'lsa va iloji bo'lsa, jabrlanuvchiga birinchi yordam ko'rsatishda mashg'ulotlarni olib boradigan murabbiy-o'qituvchiga yordam bering.

Hovuzda suzish darslari uchun xavfsizlik ko'rsatmalari

Hovuzdagi guruh mashg'ulotlari uchun:

Suzishga faqat shifokorning ruxsati bilan ruxsat bering.

Sinfdagi eng qat'iy intizomga rioya qiling.

Buyrug' bilan suvga kiring va chiqing.

Amaliyotchilar sonini suvga kirishdan oldin, suvda va undan chiqib ketgandan keyin tekshiring.

Birinchi darslarda tinglovchilarni bir-birlarini kuzatish uchun juftlarga taqsimlang.

Agar tinglovchilar kuchli sovutish belgilarini ko'rsatsa (titroq, ko'k lablar) suvda mashq qilishni to'xtating.

Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin suzib yurish joyi, jihozlari va inventarizatsiyasini tekshirish kerak va barcha nosozliklar darhol bartaraf etilishi kerak.

Stajyorlar sport kiyimlariga ega bo'lishlari kerak: suzish kiyimlari, bosh kiyimlari.

Hovuz bo'ylab suzish uchun talabalarning birinchi suzishlari o'qituvchining nazorati ostida tashqi yo'llar bo'ylab birma-bir amalga oshiriladi.

Sho'ng'ish va startdan sakrashga talabalar kamida 25 m masofada suzishni o'rganganlaridan so'nggina o'qituvchining bevosita rahbarligi ostida ruxsat beriladi.

Sho'ng'ish mashg'ulotlari davomida mashqlar o'qituvchi nazorati ostida birma-bir bajariladi.

Darslar o'qituvchining ishorasi bilan tugaydi, u guruhlarining suvdan chiqishini va hovuzdan o'z vaqtida chiqishini boshqaradi.

Suvdagi navbatdagi mashg'ulotni avvalgi guruh suvdan to'liq chiqib ketgandan keyin boshlashga ruxsat beriladi.

Talabalar cho'kib ketayotgan kishiga yordam berish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

Mashg'ulot uchun anjom va uskuna.

Suzuvchilarning jihozlari

Suzuvchilarning quruqlikdagi mashg'ulotlarida kiyimi va poyabzali tegishli meteorologik sharoitlarni hisobga olgan holda tanlanadi.

Musobaqalarda qatnashayotganda o'g'il bolalar suzish uchun maxsus shortikda, ayollar, qizlar esa cho'milish kostyumlarida chiqish qilishadi.

Suzish uskunalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- suzish kostyumi
- ko'zoynaklar
- Suzish shapkasi
- toymaydigan hovuz poyabzallari

Suzish kiyimlari suzuvchining mashg'ulotlarda o'zini ishonchli va qulay his qilishiga imkon beradigan xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Suzish kiyimlari sintetik matolardan tayyorlanishi kerak. Suzish kiyimlari poliamid, likra, neylon, polyester va mikrofiberdan tayyorlanadi. Suzish kiyimlari va suzish havzalari xlorga chidamli bo'lishi va allergik reaksiyaga olib kelmasligi kerak. Suzuvchi shapkalari sochlarni suvdan saqlaydi. Suzuvchi ko'zoynaklar sportchining suvda yaxshi ko'rishi, ko'zlarini xlor birikmalari ta'siridan himoya qilishi, suvga botganda ko'zning noqulayligini yo'qotishi uchun kerak.

Hovuzlar ularning jihozlari va ishlashi

Suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uchun asosiy joy bu suzish havzasi. Suzish havzalarining yopiq va ochiq turlari mavjud. Zamonaviy yopiq suzish havzasi - bu ko'plab imkoniyatlar va xizmatlarga ega katta sport inshooti. Bunga dush, kiyim almashtirish xonalari, hojatxonalar, dam olish joylari, bufetlar, o'tirish joylari, massaj xonalari, isitish xonalari, sport gimnastikasi xonalari, tibbiyot idorasi yoki xizmat ko'rsatish va boshqalar kiradi. Yirik xalqaro musobaqalar uchun Xalqaro suzish federatsiyasining (FINA) standart hovuzlaridan foydalaniladi. Suzish yo'lagi uzunligi - 50 m; yo'lning kengligi - 2 m; chuqurligi - kamida 1 m. Hovuzda sakkizta suzish yo'lagi mavjud bo'ladi. Shurning har bir uchida 5 m masofada suzib yuruvchilarning rangi farq qilishi kerak. Hovuzning pastki qismida har bir yo'lning o'rtasida kontrast rang chizig'i chizilgan bo'lishi kerak. Uning kengligi 0,2-0,3 m, uzunligi 46 m. Har bir chiziq hovuzning so'nggi devorlaridan 2 m masofada bir xil enli va uzunligi 1 m bo'lgan ko'ndalang chiziq bilan tugashi kerak. Start joylari suv sathidan balandligi 0,50-0,75 m, uning yuzasining o'lchamlari 0,5 x 0,5 m, maksimal moyillik burchagi 10 ° dan oshmaydi. Suvdan boshlash uchun vertikal va gorizontal tutqichlar suv sathidan 0,3-0,6 m balandlikda

o'rnatiladi. Chalqancha suzish masofasining dastlabki 5 m-dagi suv chuqurligi 1,2 m dan kam bo'lmasligi kerak, chalqancha suzish uchun basseyn maxsus ko'rsatkichlar - tortilgan bayroqli shnurlar bilan jihozlanadi. Suv harorati - $26 \pm 0,25$ metrlik basseynlarga talablar bir xil. Qoidalarga muvofiq musobaqa to'rtburchak shaklidagi basseynlarda o'tkazilishi kerakligi sababli, bizning mamlakatimizda mashg'ulotlar va suzish musobaqalari uchun amaldagi me'yorlarda ikkita standart o'lchamlariga ruxsat berilgan: 25×16 m; sayozlik qismida kamida 1,2 m chuqurligi kamida 1,8 m bo'lgan 6 va 4 qatorlar uchun mos ravishda 25×11 m, bunday basseynlarda kattalar o'qitilishi va ommaviy cho'milish mumkin. O'quv basseynlarining uzunligi va kengligi standartlashtirilmagan va suvning chuqurligi quyidagicha o'rnatiladi: - 14 yoshdan katta bolalar va kattalar uchun - sayoz qismida 0,9 m va chuqurlikda 1,25 m; 5 m^2 yuza; - 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - sayoz qismida 0,8 m va chuqurda 1,15 m; suv yuzasi 4 m^2 ; - 7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - sayoz qismida 0,6 m va chuqurda 0,85 m; 3 m^2 suv yuzasi. Bundan tashqari, suzishni o'rgatish amaliyotida suzish havzalarining quyidagi turlari qo'llaniladi:

1. Yopiq kichkina hovuzlar.
2. Kichik o'lchamdagi hovuzlar
3. Sport turidagi yopiq va ochiq hovuzlar.
4. Yigiladigan tuzilmalar.
5. Mashg'ulotlar uchun jihozlangan joylari bo'lgan tabiiy suv hovuzlari.

Yopiq hovuz xonalari ventilyatsiya bilan jihozlangan, etarli yorug'lik va havo harorati, ularda tozalik va tartib saqlanadi. Sanitariya-gigiena standartlariga muvofiq, basseynga etkazib beriladigan suvning sifati "Ichimlik suvi" ga mos kelishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning darslari uchun suv harorati $30-32^\circ \text{C}$, katta yoshdagi bolalar uchun - $27-28^\circ \text{C}$. Havoning harorati $24-28^\circ \text{C}$ gacha. Hovuzda tegishli sanitariya-gigiena muhiti saqlanadi. Hovuzning turi va toza suv oqimidan qat'iy nazar (uning hajmining 10-15 foiziga) 200 m^3 gacha bo'lgan hovuzlar har 10 kunda to'liq qurtiladi va dezinfektsiya qilinadi. Basseyn soda eritmasi bilan yaxshilab yuviladi, cho'tkalar bilan tozalanadi va shlangdan issiq suv bilan yuviladi. Amaldagi qoidalarga muvofiq, basseynlarning binolari muntazam ravishda ventilyatsiya qilinadi, kundalik tozalash ishlari olib

boriladi, binolar va jihozlarning joriy dezinfektsiyasi amalga oshiriladi. 0,5-1% namlangan lattalar bilan artilgan pollar, skameykalar, yog'och panjarali matlar, eshik tutqichlari, tutqichlar va boshqa ko'plab narsalar - 1 xloramining nim eritmasi (1 litr suv uchun bir choy qoshiq). Hovuzning hududida umumiy tozalash vaqti-vaqti bilan amalga oshiriladi.

Agar suzish havzalarida suzishni o'rgatishning iloji bo'lmasa maxsus jihozlangan tabiiy suv havzalaridan foydalaniladi daryolar, ko'llar, dengizlar. Bu holda suzish joylari puxta tayyorlanadi. Joy tanlashda quyidagilar hisobga olinadi:

- qirg'oqning tabiati;
- suv oqimining tezligi;
- suv holati;
- turar-joy binolari, korxonalar va boshqa ob'ektlarning mavjudligi.

Zal quyidagi minimal inventarizatsiyaga ega bo'lishi kerak:

- 1) rezina amortizatorlar (diametri 3 dan 8 mm gacha bo'lgan ushlagichlari ushlanishi oson);
- 2) suzuvchining kuchini rivojlantirish uchun maxsus qurilmalar, masalan, qarshilikka ega blokli qurilmalar yoki simulyatorlar;
- 3) mashg'ulotlar paneli;
- 4) dumbbelllar to'plami, shu jumladan yig'iladigan;
- 5) 1 dan 5 kg gacha bo'lgan toshlar to'plami;
- 6) sport uchun to'plar;
- 7) arqonlar;
- 8) sekundomerlar.

O'quv mashg'ulotlaridan so'ng tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mumkin bo'lgan haddan tashqari kuchlanish va kasalliklarning oldini olish, jarohatlar va og'riqli sharoitlarning uzoq muddatli oqibatlarini bartaraf etish katta sport markazlarida tiklanish markazlarini yaratishni belgilaydi. Markazning joylashishi har bir protseduraning qulayligini ta'minlashi, xavfsizlik va sanitariya qoidalariga rioya qilinishini ta'minlashi kerak. Qayta tiklash choralari orasida muvozanatli ovqatlanish, sauna, massaj, o'z-o'zini massaj, psixologik yengillik usullari va boshqalar.

Nazorat savollari

1. Suzuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining o'ziga xosligini tushuntirib bering.
2. Suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi haqida gapirib bering.
3. Basseyinning gigiyenik talablari haqida ma'lumot bering.
4. Suzuvchi kiyimlari haqida aytib bering.

II BO'LIM. SPORTCHA SUZISH TEXNIKA ASOSLARI

II BOB.

2.1. Sportcha suzish texnika asoslari

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishdan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi.

Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda "bir qolipga tushib suzish" tabiatini egallashi bora - bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi o'zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o'laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan - yangi turlar mashq qilish imkoniyati tug'iladi.

Suzish texnikasini qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borishda yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshi, bo'yi, gavda qismlari rivojlanganligining o'zaro nisbati, vazni, oyoq va shu suzuvchiga xos uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy chiniquqligi, kuchi va qayishqoqligining roli juda zarur.

Bizga ma'lumki suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari mavjud. Birinchi o'rinda gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab olishimiz zarur.

Gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Demak, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavadasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning jami buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavasining suv betida yoki uning biror qatlamida muallaq turish holati yuqorida tilga olgan statik suzish bo'ladi.

Suzish sporti texnikasining asoslari.

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Suzish mashg'ulotlarida mashqlar usullari an'anaviy ravishda ikkita kichik guruhga bo'linadi:

- 1) asosan suzish texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;
- 2) asosan vosita sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Ushbu ikkala kichik guruh ham bir-biri bilan chambarchas bog'liq, chunki ular sportchi tanasining motor va funktsional tizimlari o'rtasida muvofiqlashtirishni ta'minlaydi.

Birinchi kichik guruhning amaliy usullari o'qitishda keng qo'llaniladi, bunda asosiy vazifa sportcha suzish usullarini o'zlashtirish va takomillashtirishdir. Texnikani o'zlashtirish bilan bir qatorda harakat sifatlarini yaxshilashga erishiladi, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish va boshqalarning rivojlanish darajasi oshiriladi. Dastlabki mashg'ulotlar bosqichlarida yetakchi pozitsiyani ikkinchi kichik guruh usuli egallaydi.

Suzish texnikasini o'rganish, umuman suzish usulini o'zlashtirishga qaratilgan uning individual elementlarini takroriy bajarish bilan amalga oshiriladi, ya'ni ta'limning ikkita usuli qo'llaniladi - qismlarga bo'lib va umumiy.

Qismlarga bo'linib o'rganish usuli suzish texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi, xatolar sonini kamaytiradi, bu umuman mashg'ulot vaqtini qisqartiradi va sifatini yaxshilaydi. Texnikaning individual elementlarini o'zlashtirish, mashg'ulotchilarning motor qobiliyatlarini boyitib, motor tajribasini kengaytiradi.

Qismlarga bo'linib o'rganish metodining asosini yetakchi mashqlar tizimi tashkil etadi, ularni ketma-ket o'rganish, pirovardida talabani suzish usulini umumiy o'zlashtirishga olib keladi.

Suzish bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar jarayonida ko'p miqdordagi yetakchi mashqlardan foydalaniladi, ular tuzilishi jihatidan o'rganilayotgan suzish usuli harakatlariga o'xshashdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, ushbu mashqlarni ishlab chiqish ushbu bosqichda eng samarali tarzda namoyon bo'ladigan vosita mahoratining "ijobiy uzatilishi" ga asoslangan. Ulardan foydalanish zarurati suzishning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq: g'ayrioddiy muhitda va tananing g'ayrioddiy gorizontal holatida mashq bajarish; O'qituvchi va guruh o'rtasidagi

aloqaning boshqa sport turlari sharoitlariga nisbatan qiyin bo'lgan sharoitlari; tsiklik harakatlarni katta amplituda egallash. Suzishni o'rgatish usuli so'zli, ko'rgazmali, amaliy o'qitish usullariga ajratiladi.

So'zli usuli ikkinchi signal sistemasi orqali qatnashuvchiga ta'sir etadi va jarayonni ta'surot, tushuncha, xulosalar orqali ta'minlaydi. Suzishga o'rgatish davrida o'qituvchi so'zi turli funksiyalarni bajaradi. Qatnashuvchida harakatlar haqida taassurot, harakatga chorlash, mashqlarni to'g'ri bajarishni va xatolarni vaqtida to'g'irlash, vazifalarni ma'nosini tushunish, baholash, mashg'ulotlarni yuksaltirishni xulosa qilish kerak. Buning uchun hikoya, tushuntirish, buyruq, tanbeh va suhbat usullaridan foydalaniladi. Ular juda qisqa, tushunarli va ta'sirli bo'lishi kerak.

Masalan: erkin suzish va chalqancha suzishni tasvirlash uchun shunday mashg'ulot berish mumkin. Qo'llar harakatini "brass" usuliga tayyorlash. Chalqancha suzishda oyoqlar harakati "pastdan tepaga oyoq to'pig'i bilan uring".

Ko'rgazmali usullar suzish texnikasini o'rgatishda aniq tushunchalarni beradi. Ular qatoriga alohida suzish elementlarini va umumiy suzish turlari ko'rgazmalarining namoyishi hamda o'quv filmlarining namoyishlari kiradi.

Yangi materialni ko'rsatishni eng qulay vaqti guruhlarda va suvda bajariladigan mashqlar o'rtasidagi tanaffus payti.

Suzish texnikasini namoyish qilishni malakali sportchi ko'rsatib beradi, o'qituvchi esa tushuntirish ishlarini olib boradi. Mashg'ulotning o'rtasida guruh ishtirokchilari topshiriqni to'g'ri bajargan shug'ullanuvchilarning ishlari bilan tanish bo'lishlari kerak.

Suzishni o'rgatish davrida asosiy amaliy usul bu mashq usulidir, ya'ni ko'p marotaba asosiy elementlarni takrorlash lozim. Hamma mashqlar bitta aniq alohida maqsadga birlashtiriladi. Hamma suzish turida namoyishdan so'ng har bir harakatlar tahlil qilinadi (qo'l harakati, oyoq, nafas olish). Shundan so'ng butunlay o'zlashtiriladi.

Suzishni o'rgatish vaqtida mashqlarni yengillashtirish va mukammallashtirish mo'ljaldan to'g'ri foydalanish kerak. O'rgatish sharoitlarini yengillashtirish maqsadida o'qituvchilar kichik joyda, basseynga qarshi joyda ushlab turuvchi vositalardan foydalanadilar. Mashqlarni sekin maromda bajarish yangi o'quvchiga imkon beradi. Sport

kiyimi bilan tanishish, harakatga moslashish bularni esa yuqori maromda bajarish qiyin. Mashqlarni qisqa vaqt davomida o'rganish, qiyin mashqlarni bajarish, ularni bajarishga imkon beradi.

Masalan: 25 metr masofaga chalqancha suzishda yangi kelgan o'quvchi topshiriqni basseyin yo'nalishida suzishni yengilroq bajaradi. Taxtasiz suzishdan ko'ra oyoq yordamida taxta bilan osonroq suziladi.

Ko'rish va eshitish mo'ljallari aniqlanadi. Ko'rish mo'ljallari o'qituvchining qo'l harakatlari, basseyndagi qora chiziqlar, ko'ndalang chiziqlar, basseyin devoridagi kvadratlar va boshqalar hisoblanadi.

Eshitish mo'ljallari o'qituvchi signali, (ovoz bilan, hushtak bilan) bir elementni boshini va butun harakatni aniqlashtirish hisoblanadi.

Suzishni asosiy usullariga tanani rivojlantirish, suzishga tayyorgarlik va maxsus mashg'ulotlar kiradi.

Rivojlantirish mashg'ulotlari quruqlikda o'tkazilib suzuvchining tezligini, chaqqonligini, kuchini rivojlantiradi. Rivojlantirish mashg'ulotlari tananing kerak bo'lgan a'zolariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlar qo'l, yelka, ta'na, oyoq va bo'yin uchun bo'linadi. Shu mashg'ulotlarning ta'siri ham har xil bo'lishi mumkin. (tanani cho'zish uchun, tezlik uchun, chayir bo'lishi uchun). Rivojlantirish mashg'ulotlariga ayrim predmetlarsiz, yoki predmetlar orqali elementlar (yengil) harakatlanishlar kiradi. Ular (yog'och, top) bo'lishi mumkin.

Tayyorgarlik mashg'ulotlari esa spetsifik (o'ziga hos) xarakteriga ega bo'lib, suvda suzish uchun kerakli bilimlarini rivojlanishiga qaratilgan. Shu mashg'ulotlar suvda o'zini tutish, suzish usullarini o'rganishga qaratilgan.

Suvda o'zini tutish mashg'ulotlari suvning (basseyning) sayoz joyidan boshlanib, suzishni endigina o'rganuvchi qo'rqmasligi uchun qo'llanadi. Bu usul mustaqil suvga kirish suvda ko'zni ochish, suvni ichida nafasni chiqarishga qaratilgan. Bu mashg'ulotlar qo'l va oyoqni ishlatish, suv ostida yurish (sakrash, chopish), suvni ichida nafasni chiqarish, suzuvchi shu mashg'ulotlarni bajarib o'zini tutishiga ega bo'lib, o'ziga ishonch hosil qildi.

Sportcha suzish usullarini egallashdan oldin quruqlikda tananing ayrim a'zolari rivojlanishiga, tanani cho'zish va yelka a'zolarini ishlatish kabi mashg'ulotlar o'tkazilishi kerak. Bu mashg'ulotlar suvni ostida turib, kuch bilan itarilish, tanani suvda harakatlanishiga yordam beradi.

Maxsus mashg'ulotlar:

Bu mashg'ulotlar suzish texnikasini rivojlanishiga qaratilib,
3 gruppaga bo'linadi:

1. Xatolarni bartaraf qilish uchun mashg'ulotlar
2. Har bir suzish usulini o'rganish
3. O'ziga xos suzish usulini tanlash.

Bu quyidagi mashqlarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashqlarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar.

Maxsus mashqlar – sportcha suzish, suzish usulini takomillashtirish-da xatolarni to'g'irlash yo'lida va suzish texnikasini biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari

- suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud:

1. guruhlab;

2. yakka holda va guruxlarni jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashgulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish

bo'yicha tayyorlov mashqlari.

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashqlar tushiniladi.

1) U.R.M: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchi jismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomillashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M.

gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashqar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqlari jismoniy sifatlarni texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashqlari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanani suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatish va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashqlarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashqdarni kiritadi.

O'qitish uslublari.

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdagi eng afzal vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

- So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashqlar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali qurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir.

- Amalda bajarish metodi - bu mashqlarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqoqligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashqlar elementlarini o'zlashtirishdir. Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqlar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liqroq tushuncha beriladi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta -sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olish harakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

2.2. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini

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 (29-rasm).



29-rasm. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi

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

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

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

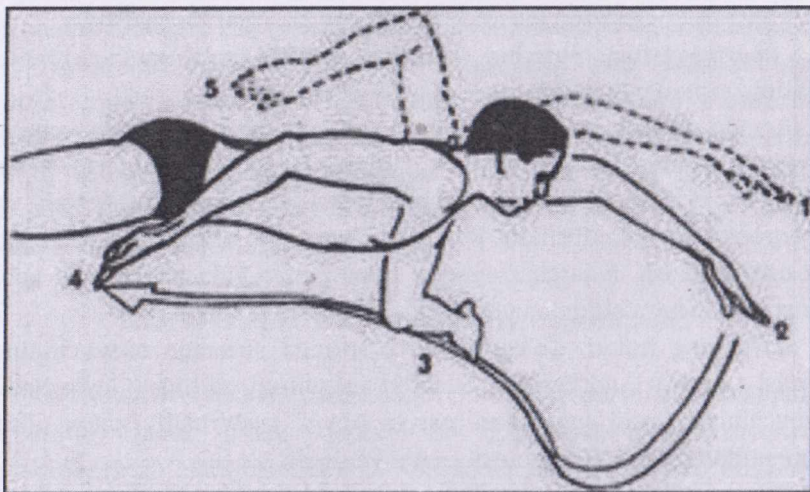
Gavdaning holati. Ko'krakda krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontol holatda suvning sathida joylashadi. Suzuvchining boshi yuz bilan pastga suvga tushiriladi (nafas olish momentidan tashqari), sonlar suv sathi yaqinida.

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

Qo'llar bilan harakatlar. Ko'krakda krol usulida suzishda qo'llar navbatma-navbat suvda eshish harakatlarini hamda tayyorlov harakatlarini - suv ustida harkatlarni amalga oshirishadi. Qo'l harakatining to'liq sikli quyidagi fazalarga bo'linadi (30-rasm). eshish

harakati (suvda) – suvni ushlash, tortilish, itarilish (suv ustida) – qoʻlning suvdan chiqishi, uni koʻtarib oʻtish, qoʻlni suvga kirishi.

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

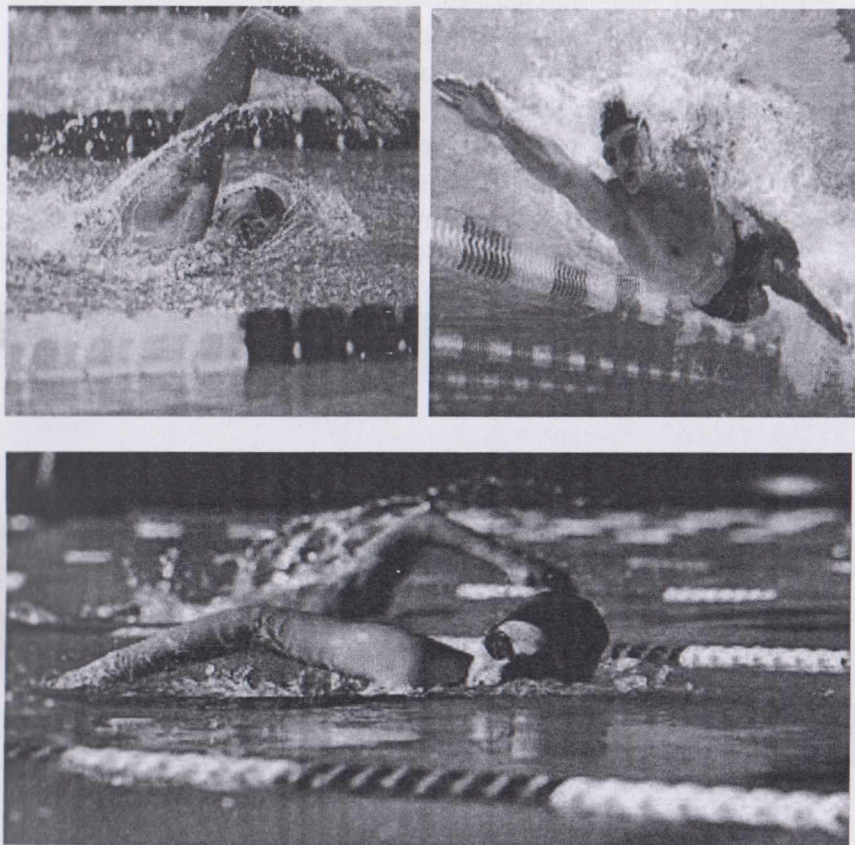


30-rasm. Qollarning harakatlanish yoʻnalishi

Nafas olish. Havo olish qoʻlni suvdan chiqish vaqtida ogʻiz bilan amalga oshiriladi. Havo olgandan soʻng suzuvchi boshini yuzi bilan pastga qarab buradi va asta sekinlik bilan havoni ogʻzi va burni orqali suvga chiqara boshlaydi. Qoʻllar harakati va nafas olishning moslashtirilishi variantlari quyidagilardir: bitta havo olish va havo chiqarish ikkita qoʻllar bilan eshishga (bir tomonlama nafas olish varianti); bitta havo olish va havo chiqarish uchta qoʻllar bilan eshishga (ikki tomonlama nafas olish varianti).

Haraktlarni umumiy moslashtirilishi. Koʻkrakda krol usulida suzishda harakatlarni moslashtirilishining bir necha turlariga ajratiladi: "olti zarbali", "toʻrt zarbali", "ikki zarbali". "olti zarbali" harakatlar variantida harakatlarning toʻliq sikli quyidagilarni oʻz ichiga oladi: qoʻllar bilan ikkita harakat (oʻng va chap qoʻl bilan), oyoqlar bilan oltita zarba

(har bir oyoqning yuqoriga va pastka harakati – bitta harakat), nafas olish va nafas chiqarish (31-rasm).



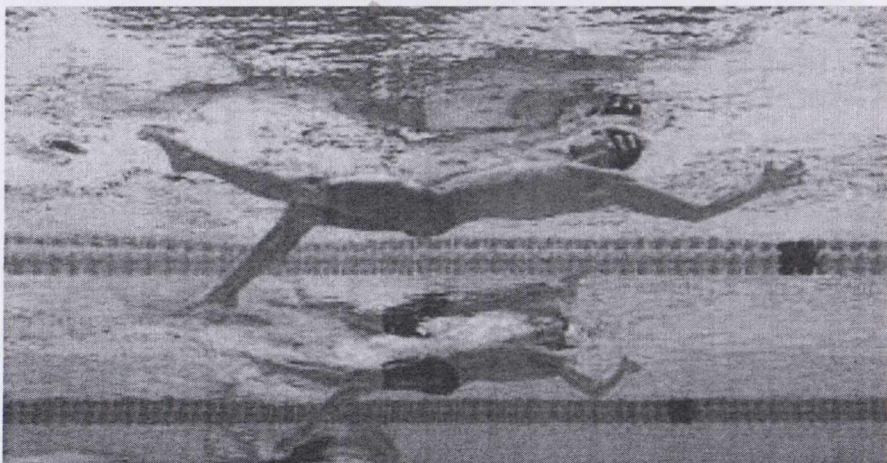
31-rasm. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasining umumiy ko'rinishi

Nazorat savollari

1. Suzish texnikasi deganda nima tushiniladi?
2. Hidrostatika deganda nimani tushunasiz?
3. Hidrodinamika deganda nimani tushunasiz?
4. Ko'krakda krol usulida qanaqa masofalarda suziladi?
5. Ko'krakda krol usulida gavda holatiga tushuntirib bering?
6. Ko'krakda krol usulida suzishda qo'llar harakati?

2.3. Chalqancha krol usulida suzish texnikasini

Chalqancha krol usuli qo'l va oyoqlarning o'zgaruvchan uzluksiz harakatlari bilan tavsiflanadi. Uning boshqa sport suzish usullaridan asosiy farqi - bu tananing holati va nafas olishidir. Nafas olish suv ustida amalga oshiriladi, bu suzish usulini suvda harakatlanish uchun juda qulay hisoblanadi (32-rasm). Tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha, chalqancha krol usuli ko'krakda krol va delfin usulidan keyin uchinchi o'rinni egallaydi. Amaliy suzishda shikastlangan odamni, turli xil yuklarni tashish va ularni suv orqali tortib olish uchun foydalaniladi.



32-rasm. Chalqancha krol usulida suzish texnikasining umumiy ko'rinishi

Hozirgi kunda chalqancha krol usulida suzishga o'rgatishning boshlang'ich 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.

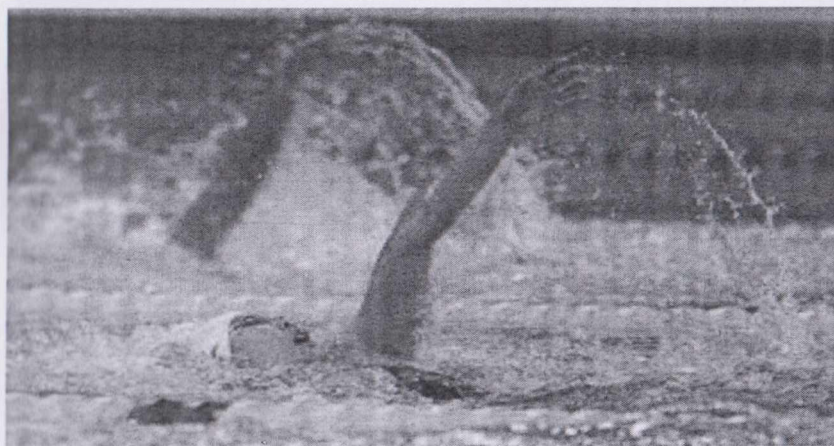
Sport ahamiyati. Musobaqalarda medallar quyidagi masofalarda o'ynaladi:

- 100 va 200 metrga suzish;
- 4x100 metr kombinatsiyalashgan estafetaning birinchi etapi;

- 200 va 400 metr ga kompleks suzishning ikkinchi etapi.

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

Gavdaning holati. Chalqancha krol usulida suzishda suzuvchining gavdasi deyarli gorizontal, cho'zilgan va engil oqib o'tiluvchi holatda joylashadi. Elka chizig'i tosdan sal yuqorida joylashadi, tos va sonlar suv sathi yonida. Tananing xujum burchagi $6-10^{\circ}$. Suzuvchining boshi orqasi suv ichida, suv sathi taxminan quloqlar chizig'i bo'ylab o'tadi, yuz yuqoriga qaratilgan. Qo'llarning harakatlanishini fazalarga ajratish mumkin. Fazalar ko'krakda krol suzish paytida qo'llarning harakatlanish fazalariga o'xshash, ammo davomiyligi jihatidan farq qiladigan bosqichlarga bo'linadi (33-rasm).



33-rasm. Chalqancha krol usulida qo'l harakati

- Suzish qo'lni butun uzunlik bo'ylab yuqoridan qo'lni suvga botirgan paytdan boshlab (tana chizig'i bo'ylab yelka bo'g'inidan an'anaviy ravishda tortilgan chiziq bo'ylab) qo'l kirib boradi. Tayanch qismning oxiriga kelib, suzuvchi qo'lni harakatga perpendikulyar ravishda aylantiradi. Ko'krakda krol usuli bilan taqqoslaganda, qo'lni elkama-elka chizig'idan tashqariga yotqizgan holda, qo'l va elka chizig'i orasidagi burchak 20° ga yoki undan ham kattaroq bo'lishi mumkin.

- Eshishning asosiy qismi. Qo'llar va panjalar eng katta harakatlantiruvchi kuchni ishlab chiqarishga qaratilgan. Qator kuchli surish bilan amalga oshiriladi, tirsak qisman orqaga va pastga buriladi. Eshish paytida qo'lning bosimi teng ravishda oshadi. Eshishning oxirida qo'l tekislanadi, zarba tos suyagi chizig'i orqasida tugaydi.

- Suvdan chiqqan qo'l. Qo'l yonbosh bilan suv yuziga buriladi (kichik barmoq yuqoriga) va tezda suvdan tashqariga chiqadi. Jarayonni tezlashtirish uchun yelka bo'g'inini yuqoriga qarab siljitish va tanani bo'ylama o'qi bo'ylab suv yuzasiga burish kerak (xuddi yelkada yordam bergandek).

- Qo'l deyarli butunlay to'g'ri holatni egallaydi. Havoda qo'l harakatining traektoriyasi individualdir va vertikal tekislikda ham, suvga ham yaqinlashishi mumkin.

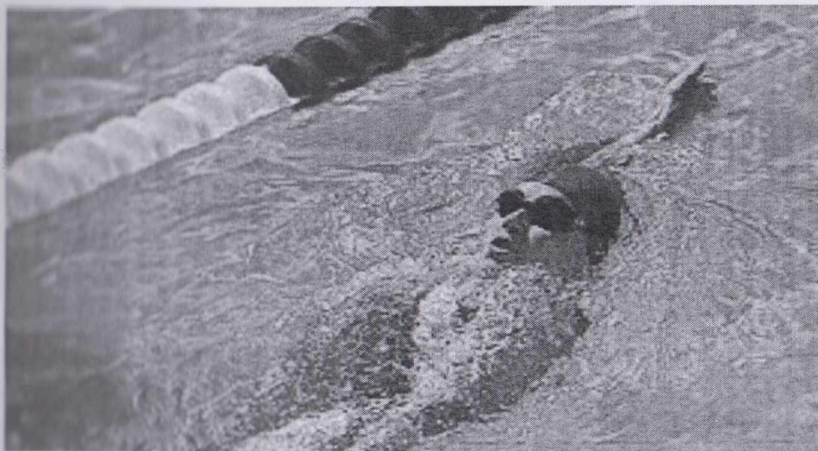
Oyoqlar harakatlari. Chalqancha krol usulida suzishda oyoqlar navbatma-navbat pastdan yuqoriga qarab ("zarba") va yuqoridan pastga qarab (tayyorlov harakati) harakatlanadi. Sonlar harakati amplitudasi o'rtacha, ular suv sathi yonida ushlab turiladi. Tizza bug'umlarida oyoqlarning bukilishi darajasi,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

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

Qo'llar harakatlarining moslashtirilishi eshish harakatlarining uzluksizligini ta'minlashi zarur: bitta qo'l eshish harakatini tugatib suvdan chiqish vaqtida ikkinchi qo'l suvga kiradi va suvni ushlashni boshlaydi (uzluksiz kelishish) (34-rasm).

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

Harakatlarning umumiy kelishtirilishi. "Olti zarbali" chalqancha krol = harakatlarni kelishtirilishining eng ratsional variantidir. Uning asosini nafas olish bilan moslashtirilishi ta'minlangan holda tinimsiz qo'llar bilan eshish amalga oshirish tashkil qiladi. Qo'llar bilan bitta to'liq tsiklga oyoqlar bilan oltita navbatma-navbat harakatlar (oyoq kaftlari bilan yuqoriga qaratib oltita "zarba") mos keladi.



34-rasm. Chalqanch krol usulida suzishda qo'llarning umumiy ko'rinishi

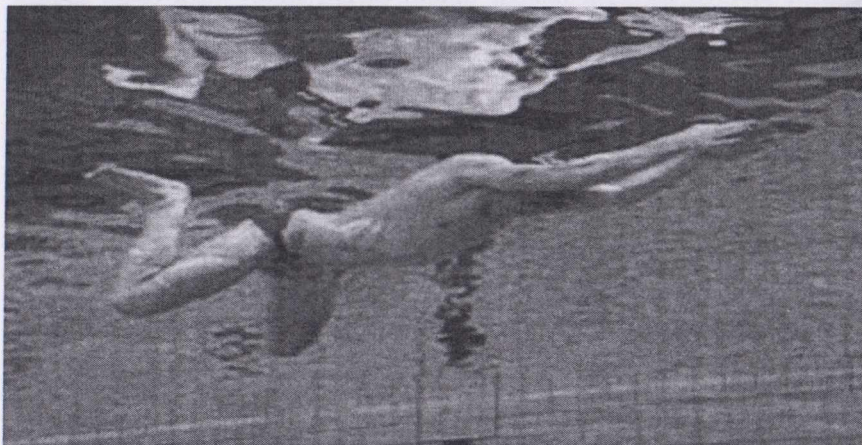
Nazorat savollari.

1. Chalqancha krol usulida qanaqa masofalarda suziladi?
2. Chalqancha krol usulida gavda holatiga tushuntirib bering?
3. Chalqancha krol usulida suzishda qo'llar harakati?
4. Chalqancha krol usulida qo'l va elka chizig'i orasidagi burchak necha gradusga teng?

2.4. Brass usulida suzish texnikasini

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.

Brass - bu ko'ragda suzish uslubi bo'lib, unda qo'llar bir vaqtning o'zida simmetrik tarzda oldinga siljiydi va oyoqlar gorizontall tekislikda bir vaqtning o'zida itarishadi (35-rasm).



35-rasm. **Brass usulida suzish texnikasining umumiy ko'rinishi**

Tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha brass usulida suzish sportcha suzish usullari orasida so'nggi o'rinni egallaydi, ammo bu amaliy suzishda katta ahamiyatga ega, chunki bu sportchiga shovqinsiz suzishga, suv ustidagi joyni yaxshi ko'rishga, katta masofalarni bosib o'tishga imkon beradi. Brass usulida oyoqlarning ishchi harakatlari katta tortish kuchini yaratishi tufayli suzuvchi jarohat olganlarni va boshqa narsalarni tashishda ushbu harakatlardan samarali foydalanishi mumkin. Brass usulida suv ostida suzish uchun ham qo'llaniladi.

Brass usulida suzish bo'yicha suzish harakatlarining sikli bitta simmetrik va bir vaqtning o'zida qo'llarning harakatidan, oyoqlarning harakatidan va og'iz orqali bitta nafas olish va nafas olishdan iborat.

Tananing holati

Hujum burchagi butun sikl davomida o'zgaradi. Depsinishdan keyin cho'zilish, tananing eng gorizontall holati hisoblanadi. Nafas olish paytida tananing eng katta hujum burchagi qayd etiladi, ba'zi suzuvchilar uchun 15-17° gacha etadi.

Qo'l harakati

Brass usulida qo'llar tezlikni va ritmni o'rnatadi, ular nafas olish bilan chambarchas bog'liq va harakatlarning umumiy muvofiqlashuviga ta'sir qiladi. Qo'l harakati siklini bosqichlarga bo'lish mumkin:

Qo'llarni oldinga cho'zish, tayyorgarlik bosqichi. Qo'llar tirsak bo'g'inlarida to'g'rilanadi, suzuvchi qo'llarini elka-bug'unlari bilan birga oldinga yuboriladi, qo'llar deyarli bir-biriga tegib, kaftlarni pastga silliq aylantiradi.

Suzish yoki siljish. Qo'llar nihoyat to'g'rilanadi, suzuvchi cho'zilib, oldinga siljiydi. Panjalar suvning eng sathida joylashgan bo'ladi.

Ishchi harakat - eshishni ham bosqichlarga bo'lish mumkin:

Dastlabki bosqichda qo'llar oldinga uzatiladi - kaftlarini tashqi tomonga va yon tomonlarga buraladi. Keyin qo'llar tirsak bo'g'inlarida egila boshlaydi, tirsaklar yuqori holatga yitib, yon tomonlarga buriladi, ishchi harakatining dastlabki bosqichi oxirida suv yuzasi va bilak tekisligi orasidagi burchak 45° ga teng.

Ishchi harakatning asosiy bosqichida - cho'zilish - qo'llar oldinga uzatilib harakatini keskin tezlashtiradi - avval tashqariga, so'ngra ichkariga kirib, suvda tayanch hosil qiladi. Shu vaqtgacha qo'l bilagi tekisligi suv yuzasiga taxminan 60° burchak ostida moyil bo'ladi. Panjalar tayanch sifatida harakatini bir-biriga qarab pastga va ichkariga qarab davom ettiradi.

Itarilish harakat siklining eng tezkor va eng kuchli qismidir.

Eshishning so'nggi bosqichida - qo'llar ko'krak oldida yaqinlashtiriladi. Qo'llar ichkariga qarab oldinga siljiydi va iyak ostida birlashadi, tirsaklar ham ko'krak oldida birlashadi. Ayni shu paytda nafas olinadi.

Oyoq harakati

Brass usulida oyoq harakatlari boshqa suzish usuli oyoq harakatlaridan sezilarli farq qiladi. Brass usulida suzishda oyoqlarning tayyorgarlik harakatlari suvdan kuchli itarilish (zarba) hisobiga, oldinga siljiydi.

Oyoqlar harakatlanishini bosqichlarga bo'lish mumkin:

Tortilish, harakatlanishning tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi - bo'shashgan tizzalarning egilishi va son bo'g'inlarida yingil bukilish bilan boshlanadi. Tizzalar pastga va yon tomonga, oyoqlar tos suyagi kengligi

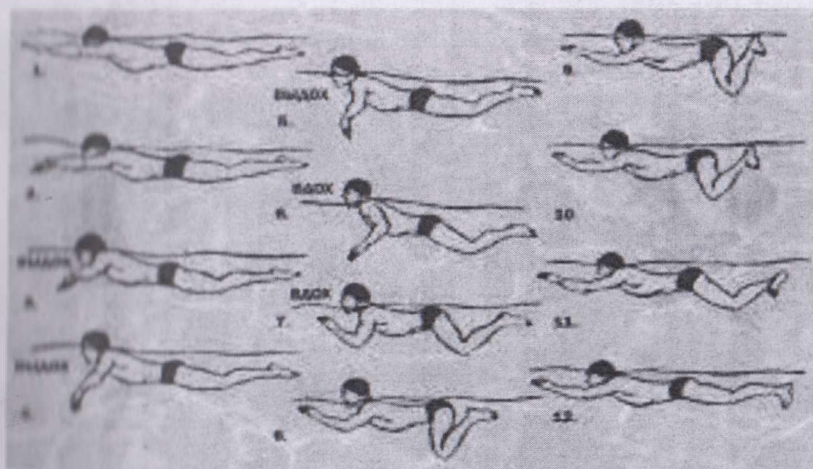
bo'ylab suv sathiga siljiydi. Tortib olishning yakuniy qismi yanada kuchliroq bajariladi: oyoqlari bukiladi, tizza bo'g'inlarida sezilarli darajada egilib, tizzalar tos suyagi kengligidan taxminan bir yarim baravar ortiq masofada yon tomonlarga tarqaladi, oyoq oxirida ular tezda tavonlari bilan tashqariga yoyiladi, shundan so'ng suzuvchi darhol itarilishni boshlaydi.

- Zarbaning ishchi harakati, ta'sir boshlanishiga qadar oyoqlar sonning bo'g'inlarida bukiladi, son va tanadagi burchak to'g'ri chiziqqa yaqinlashishi mumkin ya'ni bu suzuvchining individual xususiyatlariga bog'liq; pastki oyoqlar suv sathiga perpendikulyar holatni oladi (pastki oyoq va son orasidagi burchak taxminan 45°); tizzalar tos suyagi kengligidan biroz kattaroq yoyiladi (oyoqlarning ajralish darajasi individual xususiyatlarga qarab ham o'zgarishi mumkin), oyoq uchlarini yon tomonlarga qaralgan. Zarba paytida – oyoqlar yon tomonga qaragan holatda, bir xilda barobar itariladi.

- Oyoqlar bir oz pastga qarab harakatlanadigan trayektoriya bo'ylab harakatlanishni tugatadi, natijada ular suv yuzasidan 20-30 sm pastda. Zarba paytida tos suyagi qattiq o'rnatiladi va orqaga itarilish natijasida oldinga siljiydi.

- Siljish. Zarba o'z ta'sirni tugatgandan so'ng, sonlar va tizzalar darhol bo'shashadi va go'yo suv sathiga suzadi va yaxshi tartibga solingan holatni saqlaydi. Borayotgan tezlik bilan siljish fazasi qisqaradi.

Nafas. Qo'l bilan itarilish tugagandan so'ng, elkama-kamarlari tezda suv sathidan yuqoriga ko'tariladi, suzuvchi tezda iyagini oldinga olib chiqadi va og'zidan chuqur nafas oladi. Ayni paytda tananing hujum burchagi eng katta qiymat qayd etiladi (7-9 dan 16-18°gacha). Nafas olishni tugatgandan so'ng, suzuvchi darhol elkama-kamari bilan qo'llarini oldinga yo'naltiradi va tanani tezda tekislaydi va bosh yuzini suvga tushiradi va qisqa tanaffusdan so'ng nafas chiqarish boshlanadi, u og'iz va burun orqali amalga oshiriladi va siklning qolgan qismida davom etadi: oyoqlarning harakatlanishi va siljishi paytida harakatlar umumiy muvofiqlashtiriladi (36-rasm).



36-rasm. Brass usulida suzishda harakatlarni muvofiqlashtirish

- * eshish paytida qo'l va oyoqlari tortiladi, sezilarli qarshilik ko'rsatmasdan tizzalariga egila boshlaydi;
- * qo'llarni oldinga siljitish paytida oyoqlar surish uchun boshlang'ich holatiga ko'tariladi;
- * qo'lar oldinga cho'zilgan paytda, oyoqlar turtki beradi.

Nazorat savollari

1. Brass usulida qanaqa masofalarda suziladi?
2. Brass usulida gavda holatiga tushuntirib bering?
3. Brass usulida suzishda qo'llar harakati?
4. Brass usuli tezligi bo'yicha nechanchi o'rinda turadi?

2.5. Batterfly usulida suzish texnikasini

Batterfly – suzish tezligi bo'yicha ko'krakda krol suzish usulidan keyin turuvchi suzish usulidir. Batterflyayning o'ziga xos xususiyati oyoqlar va gavdaning tinimsiz, huddi delfinlar dumi harakati kabi, to'liqinsimon harakatlanishidir. Oyoq kaftlari bilan pastka qaratib ikki marotaba to'liq urishlari qo'llar harakatining bitta to'liq sikliga to'g'ri

keladi (37-rasm). Musobaqalar qoidalariga muvofiq qo'llar va oyoqlarning harakatlari bir vaqtda va simmyetrik bo'lishi zarur.



37-rasm. **Batterflay suzish usulida suvdan ko'tarilish**

Sport ahamiyati. Musobaqalarda quyidagi masofalarda medallar o'ynaladi:

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

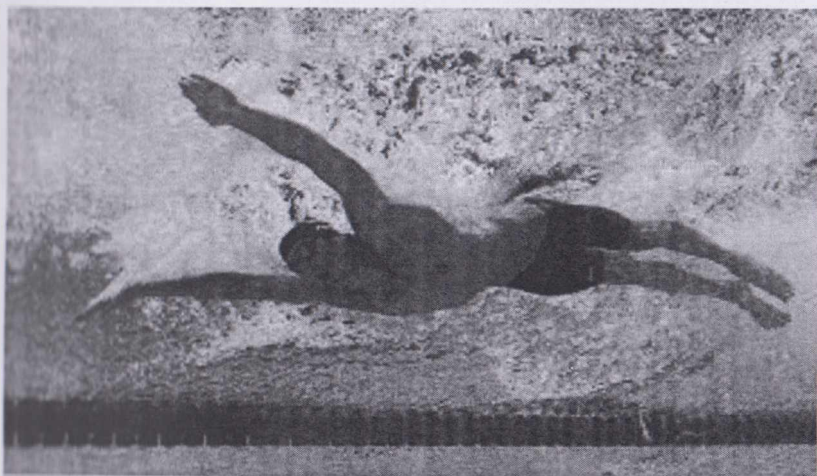
Amaliy ahamiyati. Batterflayning amaliy ahamiyati yo'q.

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

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

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

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



38-rasm. Harakatlarni muvofiqlashtirish

Harakatlarning umumiy moslashtirilishi. Butterflyay bilan suzishda qo'llar va oyoqlarning harakatlarini o'zaro moslashtirishning ikki variantidan foydalaniladi: "bir zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi oyoqlar bilan bitta zarbani bajaradi) va "ikki zarbali" (qo'llar bilan harakatning bir sikli davomida suzuvchi oyoqlar bilan ikkita

zarbani bajaradi). "Ikki zarbali" variantda oyoqlar bilan birinchi zarba qo'llarni suvga kirishi bilan bir vaqtda bajariladi, ikkinchi zarba esa – qo'llar bilan eshish harakatini yakunida va havo olish bilan bir vaqtga mos keladi (38-rasm).

Nazorat savollari

1. Batterflay suzish usuli tezlik jihatdan nechanchi o'rinda turadi?
2. Batterflay suzish usulida musobaqalarda qanday masofalarda suziladi?
3. Batterflay usulida oyoqlar harakati qanaqa tartibda ishlaydi?
4. Batterflay usulida qo'llar harakati qanaqa tartibda ishlaydi?

III BO'LIM. START VA BURILISHLARNI BAJARISH TEXNIKASI

III.BOB.

3.1.Start olish texnikasi

Umumiy tavsifi. Musobaqalarning qoidalariga muvofiq, chalqancha krol suzish usulidan tashqari barcha usullar bilan suzishda sportchi startni start supachasidan turib sakrashdan boshlaydi. Supachaning suv sathidan balandligi 0.5 – 0.75 metrni tashkil etadi. Startni sifatli bajarilishi 0.2 - 0.4 sekundga qadar vaqt yutilishini ta'minlaydi. Supachadan start sakrashni bajarilishining eng tarqalgan variantlari bu "qo'llarni silkitish bilan start", "ushlab olish bilan start", "yengil atletika starti", "gruppirovkadan turib start" (39-rasm).



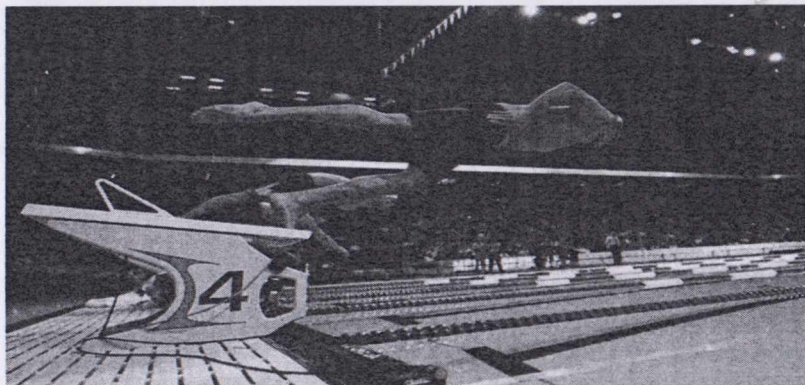
39-rasm. Supachadan start olish texnikasini

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

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

Boshlang'ich holat. Oldindan komandaga muvofiq suzuvchi start tumbochkasining orqa qirrasidan joy oladi. "Na start!" tayyorlov komandasidan so'ng u kamida bitta oyog'i bilan tumbochkaning oldingi qirrasiga turishi va start olishga shay bo'lishi lozim. "Ushlab olish bilan start" bajarish uchun boshlang'ich holatda suzuvchining oyoqlari tizza sustavlarida bukilgan ($135-150^\circ$), oyoq kaftlari yelka kyengligida, oyoq barmoqlari tumbochka qirrasini ushlub turadi. Gavda og'ilgan, qo'llarning barmoqlari tumbochkani qirrasini oyoq kaftlari orasida (yoki ularning yonidan) ushlab turadi. Bosh egilgan, nafas ushlangan. Bu holatda suzuvchining tizzalari tumbochkaning oldingi qirrasida ustida joylashadi, yelka chizig'i va bosh – bir oz oldinda. Tananing og'irlik markazi oyoq kaftining oldingi tomoniga o'tkazilgan, suzuvchi zudlik bilan start olish harakatlarini boshlashga tayyor. *Tayyorlov harakatlari va itarilish* "Marsh!" komandasiga muvofiq bajariladi. Sportchi qo'llari bilan tumbochka qirrasiga bosib tanasining muvozanat holatidan chiqaradi, oyoqlari bilan itariladi, qo'llarini siltab va boshini tanasi va qo'llarini oldinga-yuqoriga jo'natadi. Iloji boricha tezkorlik bilan katta kuch bilan itarilish va tanani yuqoriga-oldinga yo'nalishda optimal traektoriya bo'ylab jo'natish juda muhimdir.

Parvoz oyoqlarni tumbochkadan uzilishi bilan boshlanadi. Tana cho'ziladi, taranglashadi va ratsional traektoriya bo'ylar uchib boradi. Qo'llar oldinga qarab yo'naltiriladi, bosh qo'llar orasiga joylashadi (40-rasm).



40-rasm. Supachadan start olishda uchuch texnikasi

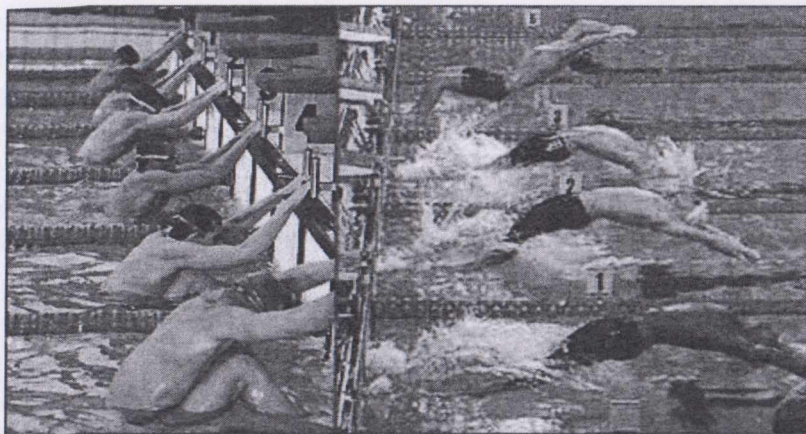
Suvga kirish qo'l panjalarining suvga kirishi bilan boshalandi. Ketma-ketlik bilan go'yoki bir nuqtaga qo'llar, bosh, gavda, sonlar va oyoq kaftlari kiradi. Suzuvchi oqib o'tiluvchi holatni saqlab suvga kirish chuqurligini boshqaradi. Suvga kirishning optimal burchagi sifatida 15-30%ga teng burchak hisoblanadi. *Sirpanish* suvga oyoqlarning kirishi bilan boshlanadi. Ushbu fazaning o'ziga xos xususiyati suzuvchi tanasining havo muhitidan, zichligi deyarli 800 marta katta bo'lgan suv muhitiga kirishidir. Suv ostida sirpanish suv oqib o'tishi ta'minlanuvchi holatda va 80 sm dan ortiq chuqurlikka tushmasdan amalga oshirilishi zarur. *Birinchi suzish harakatlari va suvdan chiqish*. Ko'krak bilan krol usulida suzishda qisqa muddatli sirpanishdan so'ng suzuvchi oyoqlari bilan krol usuli harakatlarini bajaradi va yuqori harakatlanish tezligini saqlab turadi. Brass bilan suzishda suzuvchi uzun, sonlarigacha bo'lgan eshishni bajaradi, bundan keyin qisqa muddatli "ikkinchi" sirpanish bajariladi, qo'llar oldinga chiqariladi, oyoqlar itarilish uchun tortili so'ngra jaddallik bilan oyoqlar bilan itarilish amalga oshiriladi.

3.2. Suvdan start olish texnikasi

Suvdan turib start olish orqa bilan krol usulida suzishda amalga oshiriladi. Boshlang'ich holat. Birinchi oldindan komandadan so'ng suzuvchi suvga sakrab tushadi va start tutqichlari oldida ularga qarab turgan holda boshlang'ich holatni egallaydi. Suzuvchi tutqichlari yelka kengligidagi to'g'ri qo'llar bilan, yuqoridan tutib turish (xvat) bilan ushlaydi. Oyoqlarini bukib, sportchi basseyn devoriga suv sathidan pastda oyoq kaftlari bilan mustahkam tayanib oladi, tizzalar bunda qo'llar orasida qoladi. "Na start!" komandasiga muvofiq suzuvchi qo'llarini bukib o'zini tutqichlar tomon bir oz tortib oladi va ana shu boshlang'ich holda qimirlamay turadi. Start signali berilishi bilan sportchi startni bajarishni boshlaydi (41-rasm).

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

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



41-rasm. Suvdan start olish texnikasi

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

3.3. Burilishlar texnikasi

Umumiy tavsif. Suzish bo'yicha musobaqalar uzunligi 25 va 50 m bo'lgan basseynlarda o'tkaziladi va shu sababli sportchilar masofani suzib o'tishlari davomida bir yoki bir necha marotaba burilishlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Barcha burilishlar, 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). Buriilish texnikasini analiz qilishda quyidagi fazalarni ajratish qabul qilingan:

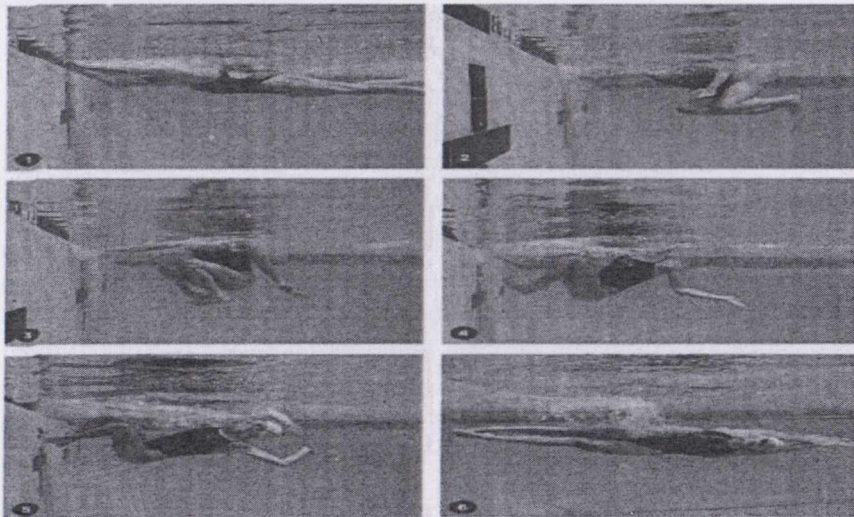
- suzib kelish;
- tegish (aylanishga kirish) va aylanish;
- itarilish;
- sirpanish;
- birinchi suzish harakatlari va suv ustiga chiqish.

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

Oddiy ochiq va yopiq burilishlar. Basseyin 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 aylanini boshlaydi. Qo'llari aylanishga ko'maklashadi: bitta qo'l – devordan itaradi, ikkinchi qo'l bilan o'ziga qarab eshish harakatlarini bajaradi. Agarda aylanish vaqtida bosh suv sathidan yuqorida bo'lsa suzuvchi havo olsa bunday burilish – ochiq burilish deyiladi. Agarda suzuvchining boshi aylanish vaqtida suv ostida bo'lsa – yopiq burilish. Aylanma harakat oyoq kaftlarini basseyin devoriga qo'yilishi bilan yakunlanadi. So'ngra, devorga tayanib turgan qo'l undan uziladi va suv sathi yuqorisi bo'ylab oldinga yo'naltiriladi, bosh va yelka chizig'i suv ostiga kiradi. Qo'llar oldinga qarab cho'ziladi, panjalar birlashtiriladi, bosh qo'llar orasida bo'ladi – suzuvchi basseyin 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 krol bilan suzishda basseyin 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 bug'inidan bukadi va qisman biqinda bo'lgan holatni egallaydi. Oyoqlar tos-son va tizza sustavlarida bukiladi va yonboshlagan sirt bo'yicha

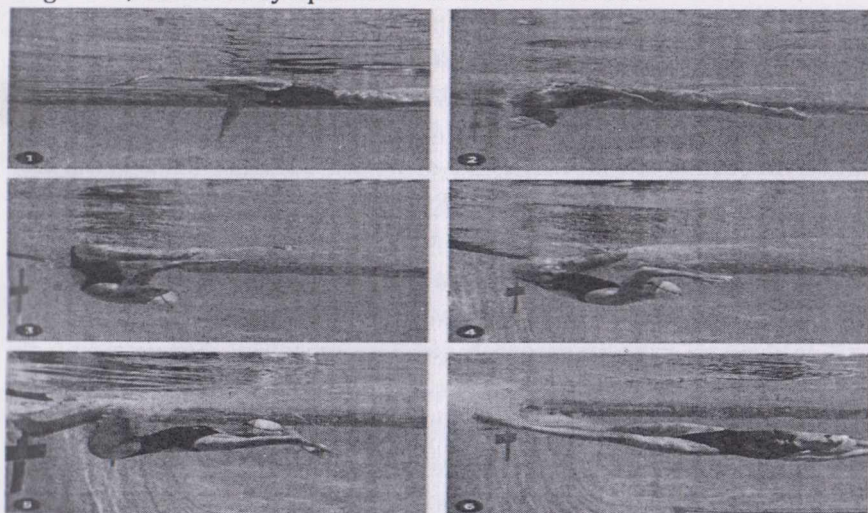
“mayatnik” bo’lib aylani boshlanadi (suzuvchi go’yoki bir biqindan boshqasiga dumalaydi), bunda suzuvchi o’ziga bir qo’l bilan eshish harakatlarini bajarib, ikkinchi qo’l bilan dyevordan itariladi. Yelka chizig’i va bosh bu vaqtda suv sathidan yuqorida harakatlanadi, suzuvchi havo olib oladi. So’ngra u qo’lini uzib suv ustidan olib o’tadi. Aylanish oyoqlarni bassyeyn dyevoriga qo’yish bilan yakunlanadi, suzuvchi to’liq suv ostiga kiradi va yana yon biqindagi holatiga qaytadi. Qo’llar oldinga qarab cho’ziladi, bosh qo’llar orasida bo’ladi va suzuvchi bassyeyn dyevoridan itariladi. Itarilish vaqtida ko’krakka burilish amalga oshiriladi, suzuvchi cho’ziladi va qisqa muddali sirpanishdan so’ng birinchi suzuvchi harakatlarni boshlaydi (42-rasm).



42-rasm. Mayatniksimon burilish texnikasi

Oldinga dumalab burilish. Malakali sportchilar uchun bu ixtiyoriy usul bilan suzishda (ko’krakda krol bilan) asosiy burilish turidir. Murakkab yopiq burilishdagi devorga tegish fazasi aylanishga kirish fazasi bilan odatda almashtiriladi. Burilish shitiga yaqinlashganda sportchi avval bir qo’li bilan gryebokni yakunlaydi (qo’lini son oldida qoldiradi) keyin ikkinchi qo’li bilan. Oyog’i (oyoqlari) bilan pastga urish va qo’li bilan gryebokni tugatish bilan bir vaqtda bosh kyeskin suv ostiga kiradi, aylanish (oldinga-pastga va bir oz yonga) boshlanadi. Gavdaning

yuqori qismi suv ostiga kiradi, cho'zilgan oyoqlar suv sirti bo'ylab devorga qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanadi. Bundan so'ng suzuvchi shiddat bilan oyoqlarini tos-son sustavlarida bukadi (go'yoki tizzalari bilan pyeshanaga tegish maqsadida). So'nga tos gavda ketidan suv ostiga kiradi, oyoqlar tizza sustavlarida bukiladi va tezlanish bilan dyevorga 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 itarilish boshlanadi.



43-rasm. Oldinga dumalab burilish texnikasi (salto)

IV BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH, O`TKAZISH VA HAKAMLIKKA O`RGATISH.

4.1. Musobaqa tulari

Sport musobaqalari - bu boshqa barcha sport elementlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan asosiy tizimni yaratuvchi va birlashtiruvchi omil. Sportning yetakchi nazariyotchilarining yozuvlarida musobaqalar mashg'ulotning oxiri, vositasi, usuli va modeli, sportni boshqarish uchun kuchli qo'l sifatida talqin etiladi. Sport faoliyati o'zining asosiy tarkibiy elementi - raqobatsiz o'z ma'nosini, o'ziga xosligini to'liq yo'qotadi. Ta'lim va tarbiya jarayonini rejalashtirish kelgusi musobaqalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Suzishni ommalashtirish uchun musobaqalarning ahamiyati, ushbu sevimli va foydali sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur kontingentni jalb qilish uchun kurash. Suzishning zamonaviy rivojlanish darajasida har qanday miqyosdagi musobaqa quyidagilar bilan ajralib turishi kerak: aniq tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik ob'ektivligi, musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlarning qiziqishi.

Maqsad va vazifalarga qarab quyidagi musobaqa turlari ajratiladi: **Olimpiya o'yinlari, chempionatlar, kubok, o'yin va saralash.** Ular o'z darajalariga ko'ra xalqaro, respublika, viloyat, tuman musobaqalariga bo'linadi. Suzish musobaqalari shaxsiy va jamoaviyga bo'linadi. Shaxsiy musobaqalarda natijalar va joylar har bir alohida ishtirokchi uchun hisoblanadi. Shaxsiy jamoaviy musobaqalarda natijalar va joylar bir vaqtning o'zida alohida ishtirokchilarga va umuman jamoaga, jamoaviy musobaqalarda - faqat jamoalarga hisob qilinadi. Suzuvchilarning jismoniy barkamolligi hamda suzish xarakatlari texnikasini bajarish qobiliyatlari nazorat qilinadi va baholanadi. Musobaqa turlari: shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa birinchiliklari, saralash musobaqalari, sport darajalari va unvonlari tavsiya etiladigan musobaqalarga bo'linadi. Musobaqa turlari va dasturi musobaqa nizomiga asosan belgilanadi. Musobaqa nizomini musobaqa tashkilotchisi ishlab chiqadi. Musobaqa nizomida:

1. Musobaqa maqsadi va vazifasi.
2. Musobaqa o'tkazish joyi va muddati.
3. Musobaqa ishtirokchilari.

4. Musobaqa dasturi.
5. Musobaqa o'tkazish shartlari.
6. G'oliblarni aniqlash usuli.
7. G'oliblarni va sovrindorlarni taqdirlash.
8. Musobaqa ishtirokchilarining talabnomalarni qayd etish tartibi.
9. Musobaqani moddiy ta'minoti.

Musobaqalar sportchilar yoshi, jismiga muvofiq tashkil etiladi. Suzish musobaqalari, suzish federatsiyasi FINA tavsiyasiga muvofiq quyidagi guruh ishtirokchilariga bo'linadi.

1. guruh-ayollar va erkaklar.
2. guruh-yuniorlar (yigitlar va qizlar)
3. guruh-o' spirinlar (yigitlar va qizlar)
4. guruh-o'smirlar (yigitlar va qizlar)

5. guruh- bolalar (o'g'il bolalar va qizlar) Musobaqa ishtirokchilari yoshi, tug'ilgan kuni bilan belgilanadi. Musobaqa ishtirokchilari yoshi musobaqa nizomida belgilab qo'yiladi. Sportchilarning musobaqaga qo'yilishi: musobaqalarga tibbiy nazoratdan o'tgan va shifokor ruxsatiga ega bo'lgan sportchilar qo'yiladi. Musobaqa nizomiga muvofiq xolda musobaqalarga sport tayyorgarliklari, sport darajalari, sportchilar yoshi, xanda sport va jamoat tashkilotlari va uyushmalariga mansub bo'lish e'tiborga olinadi. Yosh sportchilar sport tayyorgarligi yuqori ko'rsatkichga ega bo'lganda kattalar musobaqasida ishtirok etishga ruxsat etiladi. Shuningdek musobaqalar shifokori, bosh tashkilotchi, bosh xakam va murabbiyning ruxsati bo'lishi kerak.

Musobaqa ishtirokchilarning burchlari va xuquqlari:

musobaqa ishtirokchilari burchlari:

1. Musobaqa qoidalarini bilish va unga qat'iy rioya qilish.
2. Sport inshootlarida yurish va sport jixozlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilish.
3. Axborotchi xakam buyrug' iga muvofiq sportga kelish va supaga chiqish.
4. O'z vaqtida sportchi xakamga o'zini qayd qildirish.
5. Musobaqa davomida barcha xakamlar ko'rsatma va buyruqlarni o'z vaqtida bajarish.

6. Musobaqa ishtirokchilari tavsiyasiga binoan doping nazoratiga qatnashishi, doping nazoratidan qatnashishdan bosh tortgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi va uning natijalari bekor qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari xakamlar xay'atiga jamoa vakillari orqali murojaat qilish xuquqiga ega. Musobaqa ishtirokchisi musobaqa davomida xakam sifatida ishtirok etish xuquqiga ega emas. Musobaqa ishtirokchilari kiyimlari: musobaqa ishtirokchilari kiyimlari saranjom bo'lishi kerak. Namoyishga yoki taqdirlash marosimiga har bir jamoa ishtirokchilari bir xil kiyimda chiqishi talab etiladi. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar kiyimida davlat belgisi, respublika musobaqalarida xudud, uyushma va sport jamoasi emblemalari bo'lishi kerak. Jamoalar o'rtasidagi musobaqalarda sportchi ishtirok etuvchi jamoat yoki tashkilot belgisi bo'lishi kerak. Erkaklar, o'smirlar va bolalar musobaqalarni suzish kiyimida, ayollar, qizlar va qiz bolalar xam yopiq suzish kiyimlarida ishtirok etishda ruxsat etiladi. Suzish kiyimlari shaffof materialdan tayyorlanmagan bolishi kerak. Suzish kiyimi xamda suzuvchilarning sport kiyimida 2 ta dan ortiq reklama belgisi bolishi ta'qiqlanadi. Shuningdek reklama belgilari xajmi 20 kv sm dan oshmasligi kerak. Yuqoridagi qoidalar va talablarga rioya qilmagan suzuvchilarni musobaqa bosh xakami va referi ularni musobaqada ishtirok etishni ta'qiqlash xuquqiga ega. Har bir jamoa sport musobaqalarida oz vakillariga ega boladilar. Bu vakil jamoaning rasmiy vakili xisoblanadi. U musobaqa davomida jamoa a'zolarini musobaqa tartib qoidalariga rioya qilishini, sportchilar sog ligini va tartib intizomini ularga oz vaqtida xizmat korsatishini nazorat qiladi. Jamoa vakillari vakillar uchun otkaziladigan barcha yigilishlarda ishtirok etadilar. Yigilish xulosalari va qarorlarini jamoa a'zolariga etkazadilar. Musobaqa xakamlari hamda tashkilotchilarning korsatmalariga jamoa vakillarining aralashishiga va qarshilik qilishga xuquqlari yoq. Jamoa vakili barcha muammolar va savollar bilan bosh xakam, referi va ularning o rinbosarlariga murojaat etadilar. Bu talablarga rioya qilmagan jamoa vakillari bosh xakam yoki referi qaroriga muvofiq vazifasidan ozod etiladi. Jamoa vakillarini vazifasini murabbiy yoki jamoa sardori ham bajarishi mumkin. Bu xaqda sportchilarni qayd etish jarayonida bosh xakam yoki referini ogohlantirib qoyishi kerak. Jamoa vakili musobaqani takshil etishi va otkazish boyicha ma'lumotlarni xamda musobaqa bayonlarini xakamlar xay'atidan hamda

axborotchi xakam va kotibdan olish xuquqiga ega. O'rtoqlik uchrashuvlar yoki ta'lim muassasasi birinchiligi uchun o'tkaziladigan musobaqa dasturi quyidagicha bolishi mumkin:

1. Qatnashchilar namoyishi.
2. Brass usulida 100 metrga suzish (Ayollar)
3. Brass usulida 100 metrga suzish (erkaklar)
4. Chalqancha 100 metrga suzish (Ayollar)
5. Chalqancha 100 metrga suzish (Erkaklar)
6. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (ayollar)
7. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (erkaklar)
8. Supa va trampolin bo'lganda suvga sakrash boyicha na'munaviy chiqishlar.
9. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi (ayollar)
10. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi (erkaklar)
11. Qatnashchilarning yakunlovchi namoyish

4.2. Musobaqa qoidalarini o'rgatish. Hakamlar tarkibi

- Hakamlar hay'ati

- Suzish bo'yicha kichik miqyosdagi musobaqalar hakamlar hay'atiga quyidagilar kiradi: bosh hakam, boshlovchi, marra chizig'idagi hakam, ishtirokchilar bilan hakam, suzish texnikasi bo'yicha hakam, burilish sudyasi, katta hakam-taymer, vaqtni saqllovchilar (ularning soni bo'yicha yo'llar), kotib. Keling, ularning har birining vazifalarini ko'rib chiqaylik.

Bosh hakam:

- hovuzni musobaqaga tayyorlashni tashkil qiladi;
- sudyalarni ish joylariga tayinlaydi;
- musobaqa xavfsizligini ta'minlaydi (tibbiyot xodimining ishtiroki va ommaviy musobaqalarda - qutqaruvchilar);
- hakamlarning musobaqa boshlanishiga tayyorligini tekshiradi, ular bilan seminar o'tkazadi;
- hakamlarning vazifalari bajarilishini nazorat qiladi va musobaqa davomida yuzaga kelgan bahsli masalalarni hal qiladi.

Boshlovchi:

- suzish ishtirokchilariga start beradi;
- boshlanishning to'g'riligini belgilaydi.

6. Musobaqa ishtirokchilari tavsiyasiga binoan doping nazoratiga qatnashishi, doping nazoratidan qatnashishdan bosh tortgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi va uning natijalari bekor qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari xakamlar xay'atiga jamoa vakillari orqali murojaat qilish xuquqiga ega. Musobaqa ishtirokchisi musobaqa davomida xakam sifatida ishtirok etish xuquqiga ega emas. Musobaqa ishtirokchilari kiyimlari: musobaqa ishtirokchilari kiyimlari saranjom bo'lishi kerak. Namoyishga yoki taqdirlash marosimiga har bir jamoa ishtirokchilari bir xil kiyimda chiqishi talab etiladi. Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar kiyimida davlat belgisi, respublika musobaqalarida xudud, uyushma va sport jamoasi emblemalari bo'lishi kerak. Jamoalar o'rtasidagi musobaqalarda sportchi ishtirok etuvchi jamoat yoki tashkilot belgisi bo'lishi kerak. Erkaklar, o'smirlar va bolalar musobaqalarni suzish kiyimida, ayollar, qizlar va qiz bolalar xam yopiq suzish kiyimlarida ishtirok etishda ruxsat etiladi. Suzish kiyimlari shaffof materialdan tayyorlanmagan bolishi kerak. Suzish kiyimi xamda suzuvchilarning sport kiyimida 2 ta dan ortiq reklama belgisi bolishi ta'qiqlanadi. Shuningdek reklama belgilari xajmi 20 kv sm dan oshmasligi kerak. Yuqoridagi qoidalar va talablarga rioya qilmagan suzuvchilarni musobaqa bosh xakami va referi ularni musobaqada ishtirok etishni ta'qiqlash xuquqiga ega. Har bir jamoa sport musobaqalarida oz vakillariga ega boladilar. Bu vakil jamoaning rasmiy vakili xisoblanadi. U musobaqa davomida jamoa a'zolarini musobaqa tartib qoidalariga rioya qilishini, sportchilar sog ligini va tartib intizomini ularga oz vaqtida xizmat korsatishini nazorat qiladi. Jamoa vakillari vakillar uchun otkaziladigan barcha yigilishlarda ishtirok etadilar. Yigilish xulosalari va qarorlarini jamoa a'zolariga etkazadilar. Musobaqa xakamlari hamda tashkilotchilarning korsatmalariga jamoa vakillarining aralashishiga va qarshilik qilishga xuquqlari yoq. Jamoa vakili barcha muammolar va savollar bilan bosh xakam, referi va ularning o rinbosarlariga murojaat etadilar. Bu talablarga rioya qilmagan jamoa vakillari bosh xakam yoki referi qaroriga muvofiq vazifasidan ozod etiladi. Jamoa vakillarini vazifasini murabbiy yoki jamoa sardori ham bajarishi mumkin. Bu xaqda sportchilarni qayd etish jarayonida bosh xakam yoki referini ogohlantirib qoyishi kerak. Jamoa vakili musobaqani takshil etishi va otkazish boyicha ma'lumotlarni xamda musobaqa bayonlarini xakamlar xay'atidan hamda

axborotchi xakam va kotibdan olish xuquqiga ega. O`rtoqlik uchrashuvlar yoki ta`lim muassasasi birinchiligi uchun o`tkaziladigan musobaqa dasturi quyidagicha bolishi mumkin:

1. Qatnashchilar namoyishi.
2. Brass usulida 100 metrga suzish (Ayollar)
3. Brass usulida 100 metrga suzish (erkaklar)
4. Chalqancha 100 metrga suzish (Ayollar)
5. Chalqancha 100 metrga suzish (Erkaklar)
6. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (ayollar)
7. Erkin usulda (Krol) 100 metrga suzish (erkaklar)
8. Supa va trampolin bo`lganda suvga sakrash boyicha na'munaviy chiqishlar.
9. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(ayollar)
10. Erkin usulda 4x50 estafeta suzishi(erkaklar)
11. Qatnashchilarning yakunlovchi namoyish

4.2. Musobaqa qoidalarini o`rgatish. Hakamlar tarkibi

• Hakamlar hay'ati

• Suzish bo'yicha kichik miqyosdagi musobaqalar hakamlar hay'atiga quyidagilar kiradi: bosh hakam, boshlovchi, marra chizig'idagi hakam, ishtirokchilar bilan hakam, suzish texnikasi bo'yicha hakam, burilish sudyasi, katta hakam-taymer, vaqtni saqlovchilar (ularning soni bo'yicha yo'llar), kotib. Keling, ularning har birining vazifalarini ko'rib chiqaylik.

Bosh hakam:

- hovuzni musobaqaga tayyorlashni tashkil qiladi;
- sudyalarni ish joylariga tayinlaydi;
- musobaqa xavfsizligini ta'minlaydi (tibbiyot xodimining ishtiroki va ommaviy musobaqalarda - qutqaruvchilar);
- hakamlarning musobaqa boshlanishiga tayyorligini tekshiradi, ular bilan seminar o'tkazadi;
- hakamlarning vazifalari bajarilishini nazorat qiladi va musobaqa davomida yuzaga kelgan bahsli masalalarni hal qiladi.

Boshlovchi:

- suzish ishtirokchilariga start beradi;
- boshlanishning to'g'riligini belgilaydi.

Buyruqlarni berish uchun boshlang'ich hakam hovuz yonida, start maydonidan taxminan 5 m masofada joy oladi.

Yakunlovchi hakam:

- ishtirokchilarning marraga kelish tartibini (ketma-ketligini) belgilaydi;

- suzish oxirida katta timekeeperga qatnashchilarning marraga kelish tartibi to'g'risida ma'lumot beradi.

Vaqtни ushlab turuvchi katta sudya:

- musobaqa boshlanishidan oldin sekundomerlarni tekshirishni tashkil qiladi;

- sudyalar-taymerlarni taqsimlaydi va ularning sekundomer bilan ishlash qobiliyatini tekshiradi;

- tanlovda ko'rsatilgan vaqtни ishtirokchilar kartalariga kiritadi;

- sekundomerlarning ko'rsatkichlarini qatnashchilarning marraga kelish tartibi bilan tekshiradi;

- boshlovchiga taymerlarning tayyorligi to'g'risida xabar beradi. Vaqt nazoratchilari:

- start buyrug'iga sekundomerlarni kiritish;

- suzuvchi marraga suzish havzasi devoriga tegsa, sekundomerlar to'xtaydi.

Kotib:

- ish yuritish uchun javobgardir, ilovalar va fayllar bilan ishlaydi;

- ishtirokchilarni issiqlik va treklar bo'yicha taqsimlaydi, start protokolini tuzadi;

- natijalarni baholaydi (egallagan joylariga yoki ballar jadvaliga muvofiq);

- tanlovning yakuniy bayonnomasini tayyorlaydi.

Ishtirokchilar oldida sudya ishtirokchilarni kartochkalardagi ismlarini tekshirib, startga chaqiradi; ishtirokchilarni boshlang'ich nuqtaga olib boradi.

Suzish texnikasi hakami ishtirokchilarning ma'lum bir suzish usuli texnikasi bo'yicha musobaqa qoidalari talablariga rioya qilishlariga ishonch hosil qiladi.

Burchak sudyasi musobaqa qoidalariga muvofiq navbatlarning bajarilishini nazorat qiladi.

Rasmiy musobaqalar Agar ishtirokchilarning suzish bo'yicha tayyorgarligi past bo'lsa, unda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va kamroq hakamlar ishtirokida o'tkazilishi mumkin.

Hakamlarning vazifalari. Bosh hakam

Bosh hakam barcha hakamlarni to'liq nazorat qilishi va nazorat qilishi, ularning tayinlanishini tasdiqlashi va musobaqa bilan bog'liq barcha maxsus savollar yoki qoidalarining xususiyatlari bo'yicha ko'rsatmalar berishi kerak. U FINA va WFTUning barcha qoidalari va qarorlariga rioya qilinishini ta'minlashi va musobaqa davomida yuzaga keladigan barcha masalalarni hal qilishi kerak, ularning yakuniy hal qilinishi qandaydir qoidalarda ko'zda tutilmagan.

- Musobaqa qoidalariga rioya qilish uchun har qanday bosqichda musobaqa jarayoniga aralashish huquqiga ega.

- Sportchilar va hakamlarning xavfsizligiga tahdid solishi mumkin bo'lgan favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik hakami bilan birgalikda u musobaqani to'xtatishi mumkin.

- Raqobat paytida yuzaga keladigan barcha noroziliklarni hal qilish kerak.

- Agar hakamlarning qarori va qayd etilgan vaqt bir-biriga to'g'ri kelmasa, qaror qabul qilishi shart.

- U ko'tarilgan bayroq va qisqa hushtaklar yordamida sportchilarga startning yaqinlashishi to'g'risida signal berishi va sportchilar tayyor bo'lgach, startga bayroq bilan ishora qilishi, musobaqaning boshlanishi mumkinligini bildirishi kerak.

- Suzuvchilarni shaxsan o'zi ko'rgan yoki hakam boshqa vakolatli hakamlarga ko'rsatgan qoidalarini buzganligi uchun diskvalifikatsiya qilishi kerak.

- U o'z joylarida musobaqa uchun zarur bo'lgan barcha hakamlarning borligini tekshirishi shart. Agar u yo'q bo'lsa, ishlay olmasa yoki o'z vazifalarini bajara olmasa, u har qanday sudyani almashtirishi mumkin. Agar u zarur deb hisoblasa, u qo'shimcha sudyalarni tayinlashi mumkin.

- Musobaqa boshlanishidan oldin va musobaqa tugagandan so'ng hakamdan ishtirokchilar, kotib, masofa hakami va xavfsizlik sudyasi bilan sportchilarni ro'yxatdan o'tkazish to'g'risidagi hisobotlarni olishlari shart.

Asosiy hakam

Bosh hakam tomonidan belgilangan joyga tayinlangan har bir hakamni tekshirishi va musobaqa uchun zarur bo'lgan barcha hakamlar joyida ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak. Hakamning ruxsati bilan u yo'q bo'lsa, ishlay olmasa yoki o'z vazifalarini bajara olmasa har qanday sudyani almashtirishi mumkin. Agar u zarur deb hisoblasa, u bosh hakamning roziligi bilan qo'shimcha hakamlarni tayinlashi mumkin.

- Suzish boshlanishidan oldin hakamdan ishtirokchilar, bosh hakamlarning masofa va xavfsizlik bo'yicha o'rinbosarlari oldida barcha hisobotlarni qabul qilishlari kerak, hakamga ularning tarkibi to'g'risida belgilangan boshlanish vaqtidan 15 daqiqa oldin xabar berishlari kerak.

- Suzish hakamlari uchun qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va ularni tegishli eskort kemalariga joylashtiradi.

Boshlovchi (Starter)

- 22-bandga muvofiq bosh hakamdan signal olgandan keyin start signalini berishi kerak.

Katta xronometrist hakam

- Boshlanish va tugatish joylarida kamida 2 taymerni tayinlashi kerak.

- Soatlarni tekshirishi kerak, shunda har kim o'z sekundomerlarini (soatlarini) musobaqa boshlanishidan kamida 15 daqiqa oldin rasmiy musobaqa xronometri bilan sinxronlashtirishi mumkin.

- Har bir timekeeperdan har bir sportchi uchun qayd etilgan vaqtни ko'rsatadigan kartalarni to'plashi va kerak bo'lganda ularning sekundomerlarining to'g'riligini tekshirishi kerak.

- Har bir sportchining kartasida rasmiy vaqtни ro'yxatdan o'tkazish yoki tekshirish kerak.

Xronometrist - hakam

- O'ziga tayinlangan har bir sportchi sportchining vaqtini yozib qo'yishi kerak. Sekundomerlar xotirada saqlanishi va boshqaruv qo'mitasi tomonidan tasdiqlanishi uchun chop etilishi kerak.

- O'zining sekundomerlarini boshlash signalida boshlashi va ularni faqat katta timekeeper ko'rsatmasi bilan to'xtatishi kerak.

- Tugatgandan so'ng darhol u sportchining vaqti va raqamini kartaga yozib, bosh taymerga topshirishi kerak.

- Eslatma: vaqtni avtomatik qayd etish tizimidan foydalanishda qo'lda vaqtni qo'shimcha ravishda ishlatish kerak.

Katta finish hakami

- Sudyalarni o'z lavozimlariga tayinlashi shart.

- Hakamning har qanday qarorini ro'yxatdan o'tkazishi va bu haqda musobaqa vaqtida ma'lum qilishi shart.

- Suzish tugagandan so'ng, u har bir hakamdan marrada imzolangan hisob varaqalarini to'plashi va natija va joyni belgilashi kerak. Ushbu ma'lumotlar to'g'ridan-to'g'ri bosh hakamga yuboriladi.

- Har bir masofadan keyin har bir sportchining o'ziga tayinlangan o'rni ro'yxatdan o'tishi kerak.

- Suzish tugagandan so'ng, u har bir akkompaniment sudyasidan sportchilar tomonidan trekka o'tish paytida paydo bo'lgan mulohazalarini to'plashi kerak. Ushbu ma'lumotlar to'g'ridan-to'g'ri bosh hakamga yuboriladi.

Finish hakami

- Finish maydonida aniq ko'rinishga ega bo'lgan marrada joylashgan bo'lishi kerak.

- U har bir masofadan keyin har bir sportchining o'ziga tayinlangan joyini ro'yxatdan o'tkazishi kerak.

Izoh: Yakuniy hakamlar bir xil musobaqada vaqtni boshqaruvchi bo'la olmaydi.

Hakam yordamchisi

- Marshrut davomida unga tayinlangan sportchini kuzatish uchun boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan tanlangan eskort kemasida (agar mavjud bo'lsa) joylashgan bo'lishi kerak.

- U kurs davomida har doim musobaqa qoidalariga rioya qilinishini ta'minlashi va agar ular buzilgan bo'lsa, ularni yozma ravishda ro'yxatdan o'tkazishi va birinchi imkoniyat haqida hakamga xabar berishi kerak.

- Bosh hakamning ko'rsatmasi bo'yicha musobaqa vaqti tugashi sababli sportchini suvdan chiqish va musobaqani to'xtatish zarurligi to'g'risida xabardor qilishi shart.

- O'ziga biriktirilgan sportchining adolatli o'yin qoidalariga rioya qilishini va boshqa sportchilarga nisbatan biron bir noqonuniy xatti-harakatlarni amalga oshirmasligini ta'minlashi va kerak bo'lganda sportchiga ruxsat etilgan minimal masofani saqlashni buyurishi kerak.

Burishni nazorat qiluvchi hakamlar

- Hujjatlarda va start uchrashuvida ko'rsatilgandek, sportchilar burilish yoki boshqa yo'nalishni o'zgartirishi mumkin bo'lgan joyda joylashgan bo'lishi kerak.

- Burilishdagi har qanday qoidabuzarlik qayd etilishi, yozuvlar varag'iga yozilishi va qisqa hushtaklar bilan xabar berilishi, so'ngra darhol bosh hakamga xabar qilinishi kerak.

- Musobaqa tugagandan so'ng, ular imzolangan ro'yxatdan o'tish varag'ini tugagandan so'ng bosh hakamga topshirishlari kerak.

Xavfsizlik hakimi

- Musobaqa davomida xavfsizlikning barcha jihatlarini uchun bosh hakam oldida javobgar bo'lishi kerak.

- Butun kursni, ayniqsa start va tugatish chiziqlarini tekshirib ko'ring va kurs xavfsiz va to'siqlardan xoli ekanligiga ishonch hosil qiling.

- Musobaqa davomida eskort kemalarini qo'llab-quvvatlash uchun etarli quvvatga ega qutqaruv kemalarining mavjudligini ta'minlashi kerak.

- Musobaqa boshlanishidan oldin u barcha sportchilarni oqimning o'zgarishi vaqtini va ularning marshrut o'tishiga ta'sirini ko'rsatib, oqim / hozirgi xarita bilan tanishtirishi kerak.

- Tibbiy sudya bilan birgalikda u bosh hakamga, ularning fikriga ko'ra, musobaqaning shartlari to'g'risida xabar berishi va trekka yoki musobaqani o'tkazish uslubiga o'zgartirishlar kiritish to'g'risida o'z tavsiyalarini berishi kerak.

Tibbiy hodim

- Musobaqaning barcha tibbiy jihatlar va sportchilarning holati uchun bosh hakam oldida javobgar bo'lishi kerak.

- Mahalliy sog'liqni saqlash organlariga musobaqa xususiyati to'g'risida xabar berishlari va agar kerak bo'lsa, jarohat olganlarni darhol kasalxonaga olib borishini ta'minlashi shart.

Masofani boshqarish hakami

- Musobaqa rejasi sportchilar tomonidan bajarilishini ta'minlash uchun boshqaruv qo'mitasi uchun javobgardir.

- Boshlash va tugatish chiziqlari to'g'ri belgilanganligini, barcha kerakli uskunalar o'rnatilishini va ulanishini ta'minlaydi.

- Musobaqa boshlanishidan oldin u kursning o'zgargan joylari to'g'ri belgilanganligini va burchak hakamlarining to'liqligini tekshirishi kerak.

- Musobaqa boshlanishidan oldin hakam va xavfsizlik sudyasi bilan birgalikda trekni va yo'l belgilarini tekshirib ko'rishlari kerak.

- Barcha burchak hakamlari boshlanishidan oldin o'z joylarida bo'lishlarini ta'minlashi va bosh hakamga xabar berishlari kerak.

Ishtirokchilar uchun hakam

- Har bir issiqlik oldidan raqobatchilarni to'plashi va tayyorlashi va barcha sportchilarning yakuniy uchrashuvi uchun mablag 'mavjudligini ta'minlashi kerak.

- Har bir sportchiga tegishli identifikatsiya raqamini olish, tirnoq va oyoq tirnoqlarini qirqish va sportchilar hech qanday taqinchoqlarni, shu jumladan soatlar taqmasligini ta'minlashi kerak.

- Boshlanishidan oldin, u barcha e'lon qilingan sportchilar suzishni shakllantirish zonasida bo'lishiga va to'planishiga ishonch hosil qilishi kerak.

- Har daqiqada start boshlanishi to'g'risida xabar berilganda, so'nggi 5 daqiqagacha boshlanishigacha qolgan vaqt haqida sportchilar va hakamlarga ma'lum vaqt oralig'ida xabar berishi shart.

- U start maydonchasida qolgan barcha sportchilarning kiyim-kechaklari va jihozlari marraga etkazilishini ta'minlash va u erda ularning xavfsizligini ta'minlash uchun javobgardir.

- Finishda suvdan chiqayotgan barcha sportchilar farovonlikni saqlash uchun zarur vositalarga ega bo'lishlarini ta'minlaydi, agar ularning murabbiylari va shifokorlari hozirda marraga kelmasa.

Kotibiyat

- Bosh kotib:
- masofani suzayotgan barcha ishtirokchilar uchun sug'urta polisini talab qilish;
- natijalarni hisob varag'iga kiritish, poygada nafaqaga chiqqanlarni qayd etish va jamoaviy natijalarni hisoblash;
- har bir sudyadan yakunlari bilan to'ldirilgan shakllarni to'plash va to'g'ridan-to'g'ri bosh hakamga o'tkazilishi kerak bo'lgan joylarning yakuniy taqsimotini belgilash;
- tanlov uchun barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash (arizalarni qabul qilish, raqamlarni chizish, start protokolini tayyorlash), tanlovning yakuniy va joriy natijalarini chiqarish, tanlov bo'yicha texnik hisobot tuzish;
- Tanlov hujjatlarining to'g'ri rasmiylashtirilishi uchun javobgardir. Bosh hakamning ruxsati bilan matbuotga musobaqa haqida ma'lumot beradi.

- Kotib:
- masofadan turib sportchilarni chetlatilishini ro'yxatdan o'tkazing, natijalarni rasmiy shakllarga kiriting, jamoalarning sovrinlar ro'yxatini saqlang;
- har qanday qoidabuzarlik to'g'risida bosh hakamga xabar bering, uning imzosi bilan kartaga yozib qo'ying, masofani va buzilishning o'zini ko'rsatib bering.

Boshlash (Start) hakami

- Barcha ochiq suvda suzish musobaqalari start sportchisi ovozi bilan suzishni boshlashi mumkin bo'lgan chuqurlikda, start maydonchasida yoki suvda turgan barcha sportchilar bilan boshlanishi kerak.
- Dastlabki platformadan boshlash paytida sportchi qur'a orqali meros qilib olgan pozitsiyani egallashi kerak.
- Ishtirokchilar bilan hakam ma'lum vaqt oralig'ida sportchilarga va hakamlarga har 5 daqiqada start boshlanishi to'g'risida bildirishnoma

berilgan oxirgi 5 daqiqagacha boshlanishigacha qolgan vaqt to'g'risida xabar berishlari shart.

- Taqdim etilgan arizalar soniga ko'ra musobaqa suzish bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida bo'linishi kerak. Erkaklar suzishlari har doim ayollar suzishlaridan oldin bo'lishi kerak.

- Boshlang'ich chiziq suv sathidan yuqoriga ko'tarilgan belgi bilan yoki suv sathidagi vaqtinchalik armatura bilan aniq belgilanishi kerak, keyin u olib tashlanadi.

- Bosh hakam boshidan yuqoriga ko'tarilgan bayroq va qisqa hushtak chalib, start yaqinlashayotganini va bayroq bilan uzatilgan qo'lning imoishorasi bilan boshlagichga ishora qilib, suzuvchilar endi boshlovchining nazorati ostida ekanligidan dalolat beradi.

- Boshlovchi barcha raqobatchilarga aniq ko'rinadigan holatda joylashtirilishi kerak.

- Boshlang'ichni boshlash buyrug'ida raqobatchilar boshlang'ich pozitsiyasini egallashlari kerak, boshlang'ich platformadan foydalanilganda, kamida bitta oyoq platformaning old qismida bo'lishi kerak. Agar boshlang'ich platforma ishlatilmasa, barcha sportchilar boshlang'ich chiziq bo'ylab turishlari kerak.

- Boshlovchi barcha sportchilar tayyor deb hisoblaganda start signalini beradi.

- Boshlanish signali ham eshitiladigan

- Agar bosh hakamning fikriga ko'ra, startda sportchilardan biri adolatsiz ustunlikka ega bo'lsa, qoidabuzar sportchi 25-bandga muvofiq sariq yoki qizil bayroqni oladi.

Bosh kotib, bosh kotib o'rinbosari va kotiblar

- Bosh kotib, bosh kotib o'rinbosari va kotiblar hakamlar hay'ati majlislarining protokollarini yuritishi, tanlov uchun barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlashi shart: texnik arizalarni, kartotekani qabul qilish, agar mavjud bo'lsa, ishtirokchilarni jalb qilish, start protokolini tayyorlash, va kartasiz ishlashda jamoa vakillaridan eng katta g'alabalarga erishgan sportchilar ro'yxatlarini oling. Kotib tanlov davomida joriy va yakuniy natijalarni e'lon qilishi kerak, va ular tugagandan so'ng tanlov bo'yicha texnik hisobot tuzishi kerak.

- Bir kunlik yoki undan uzoqroq musobaqalar tugagandan so'ng, jamoaviy natijalar e'lon qilinadigan va individual va jamoaviy g'alabalar uchun turli mukofotlar bilan tantanali yopilish (ssenariy bo'yicha).

- Musobaqa yopilgandan so'ng hakamlar hay'ati yakuniy yig'ilishga yig'ilishadi, unda bosh hakam ham alohida hakamlar, ham umuman hakamlar hay'ati ishini baholaydi.

- Bosh hakamning ishi yakuniy bayonnomalarni va ularning o'tkazilishini baholash bilan hisobotni musobaqani o'tkazayotgan tashkilotga taqdim etish bilan yakunlanadi.

- Zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi soddalashtirilishi kerak (masalan, musobaqa masofasining uzunligi qisqartiriladi va suzish usullari soddalashtiriladi).

- Bolalar musobaqalarini o'tkazishda quyidagi talablarga rioya qilish tavsiya etiladi: musobaqani kunning qulay vaqtida boshlang, shunda maktabdan keyin bolalar basseynga xavfsiz etib borishlari mumkin. Ushbu yoshdagi bolalar uchun mumkin bo'lgan hissiy va jismoniy ortiqcha yuklarni istisno qilish uchun musobaqa dasturi va shartlari mavjud bo'lishi kerak. Hakamlar hay'ati a'zolari, ayniqsa ishtirokchilar bilan bo'lgan hakamlar yosh suzuvchilar bilan muloqot qilishda diqqatli va "yumshoqroq" bo'lishlari kerak.

- Ishtirokchilarning suzish bo'yicha mashg'ulotlari suzish bo'yicha sport qoidalarining talablariga javob bermaydigan ommaviy musobaqalarni o'tkazishda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va hakamlarning kam sonli ishtirokida, ammo qutqaruvchilarning majburiy ishtirokida o'tkazilishi kerak. Bunday holda, zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi soddalashtirilishi, musobaqa masofasining uzunligi qisqartirilishi va harakatlarni bajarish texnikasiga talablar soddalashtirilishi kerak.

- Barcha darajadagi musobaqalarga oldindan va puxta tayyorgarlik ko'rish kerak, shunda ularni keyingi o'tkazilishi ishtirokchilar, tomoshabinlar va barcha suzish sport ixlosmandlari uchun haqiqiy bayramga aylanadi.

- Musobaqani tashkil etish, hakamlar hay'ati a'zolari, ishtirokchilar, jamoalar vakillarining vazifalari, shuningdek, musobaqa reglamenti to'g'risida batafsilroq ma'lumotni tanlov qoidalari va maxsus

adabiyotlarda tuzatilgan va qayta nashr etilgan. to'rt yilda bir marta Butunrossiya suzish federatsiyasi tomonidan.

Musobaqalar rahbariyati. Musobaqalar o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlanuvchi Boshqaruv qo'mitasi referilar, hakamlar yoki boshqa rasmiy vakillar vakolatlariga kirmaydigan hakamlik masalalarini hal qilish, musobaqalar o'tkazish vaqtini kechiktirish hamda mazkur qoidalarga mos ravishda ixtiyoriy holatlar bo'yicha ko'rsatmalar berish huquqiga egadir.

Olimpiya o'yinlarida va Jahon chempionatlari musobaqalarini o'tkazishda FINA Byurosi quyidagi minimal sonda hakamlarni tayinlashi shart (44-rasm):

- referi (1)
- qayd qilish xizmati inspektori (1)
- suzish texnikasi bo'yicha hakamlar (4)
- start beruvchilar (2)
- burilish joyidagi katta hakamlar (2-basseynning har oxirida bittadan)
- burilish joyidagi hakamlar (har yo'lakning ikkala oxirida bittadan)
- bosh kotib (1)
- ishtirokchilar oldidagi hakamlar (2)
- falstart arqoni yonidagi hakam (1)
- ma'lumot beruvchi (1)



44-rasm. Hakamlar tarkibi

Boshqa barcha halqaro musobaqalar uchun, musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilot tegishli mintaqaviy yoki halqaro vakolatli organ bilan kelishilgan holdi, yuqorida ko'rsatilagan sonda yoki undan kamroq sonda hakamlarni tayinlaydi.

Avtomatik qayd qilish tizimi qo'llanilmagan holda hakamlar soniga quyidagilar kiritilishi lozim: katta sekundomerchi, har bir yo'lakchaga 3 ta sekundomerchi va qo'shimcha – ikkita sekundomerchi.

Avtomatik qayd qilish tizimi qo'llanilmagan holda har yo'lakchaga 3 dona raqamli sekundomerlar bo'lmagan holatlarda finishda bosh hakam va finishda hakamlar tayinlanishi lozim.

Suzish basseyni va Olimpiya o'yinlari hamda jahon chempionatlari texnik jihozlanganligi musobaqalar boshlanishidan oldin FINA delegati tomonidan Texnik qo'mita vakili bilan birgalikda diqqat bilan ko'zdan kechirib chiqilishi va maqullanishi lozim.

Agarda televizion translyatsiya mobaynida suv osti video uskunalaridan foydalanilsa, bunda uskunalar masofadan turib boshqarilishi va suzuvchilar nazariga hamda suzishiga halaqit bermasligi hamda basseyn konfiguratsiyasi o'zgartirmasligi va FINAning majburiy belgilash chiziqlarini (razmetkasini) to'sib qo'ymasligi shart.

Hakamlar va Referi. Referi barcha hakamlarni to'liq nazorat qilishi va ularni boshqarishi, ularni tayinlashini tasdiqlash va musobaqalar bilan bog'liq barcha maxsus masalalar yoki qoidalarining o'ziga xos joylari bo'yicha yo'riqnomalar berishi lozim. Referi FINAning barcha yo'riqnomalari va qarorlarini amaliyotga tatbiq qiladi, to'liq hal qilinishi tartibi musobaqalar qoidalarida ko'rsatib o'tilmagan, musobaqalarni o'tkazish vaqtida vujudga keluvchi barcha savollarni hal qiladi.

Referi FINA qoidalarini bajarilishini ta'minlash maqsadida musobaqalarni o'tkazishning barcha bosqichida jarayonga aralashishi va musobaqalar davomida vujudga keluvchi barcha noroziliklar bo'yicha qaror chiqaradi.

Hakamlar kollegiyasiga finishdagi hakamlar qo'shilgan bo'lsa va yo'lakchalarda raqamli sekundomerlar bo'lmasa, referi, zarurat bo'lsa, egallangan o'rinlar bo'yicha qaror qabul qilishi lozim. Ishlab turgan avtomatlashtirilgan qayd qilish tizimi bo'lgan holda uning ko'rsatkichlari yuqorida belgilangan tartibda e'tiborga olinishi lozim.

Referi musobaqani o'tkazilishi uchun zarur bo'lgan barcha hakamlarni o'z joylarida ekanligini tekshiradi. Referi ixtiyoriy hakamni o'rnini bosa oladi agarda hakam joyida yo'q bo'lsa, ishlay olmasa yoki o'z vazifalarini bajara olmasa. Zarur deb topgan holda referi qo'shimcha hakamlarni tayinlashi mumkin.

Har bir suzishdan oldin referi suzuvchilarga qisqa hushtaklar seriyasi bilan maxsus signal berib ularga, suzish kostyumidan tashqara barcha kiyimlarini echishni taklif qiladi, so'ngra uzun hushtak bilan start supachasiga turishlari (yoki chalqancha krol usulida suzish va aralash estafetada zudlik bilan suvga tushishlari) zarurligina ma'lum qiladi. Ikkinchi uzun hushtak chalinganda, chalqancha krol usulda suzuvchi hamda aralash estafetada suzuvchi sportchilar zudlik bilan start joyiga qaytishlari zarur. Suzuvchilar va hakamlar startga tayyor bo'lganlarida, referi start beruvchi tarafiga cho'zib turib qo'lini siltab, suzuvchilar uning nazorati ostida ekanliklarini ko'rsatadi. Cho'zib turilgan qo'l shu holatda startga signalgacha turishi lozim.

Referi o'zi bevosita ko'rgan barcha qoida buzish holatlarida qoida buzgan suzuvchilarni diskvalifikatsiyalashi shart. Referi shuningdek boshqa vakolatli hakam qoida buzilganligi haqida ma'lum qilgan holda, qoida buzgan ixtiyoriy suzuvchini ham diskvalifikatsiya qilishi mumkin. Barcha diskvalifikatsiya hollari referi qarori bilan tasdiqlanishi shart.

Qayd qilish xizmati inspektori. Inspektor vaqtni avtomatik qayd qilish tizimi ishini, shu jumladan rezerv vaqtni qayd qilish videokameralari ishini nazorat qiladi.

Inspektor kompyuterda chop etilgan natijalarni tekshirish uchun javobgardir.

Inspektor estafetadagi etaplar almashinuvi bo'yicha chop etilgan natijalarni tekshirish uchun javobgar bo'lib referiga barcha falstart holatlari bo'yicha ma'lumot berishi shart.

Falstart holatini tasdiqlash uchun Inspektor rezerv vaqtni qayd qilish videotizimi yozuvlaridan foydalanishi mumkin.

Inspektor boshlang'ich suzishlardan so'ng yoki finallardan so'ng ishtirok etishdan voz kechish holatlarini nazorat qilishi, rasmiy shakllarga natijalarni kiritishi, barcha rekordlarni ro'yhatini yuritish va zarurat bo'yicha ochkolarni hisoblab borishi lozim.

Start beruvchi. Start beruvchi suzuvchilarni unga referidan topshirilishidan boshlab suzish boshlangunigacha to'liq nazorat qilishi lozim (45-rasm).



45-rasm. **Start beruvchi hakamlar**

Start beruvchi referiga sportchi tomonidan start berishni to'xtatib qolish holatlari, ataylab bo'ysunmaslik yoki boshqa barcha startdagi tartibbuzarlik holatlari bo'yicha ma'lumot berishi lozim, ammo faqatgina referi sportchini bunday to'xtatib qolishlar, bo'sunmaslik va o'zini yomon tutish uchun diskvalifikatsiya qilishi mumkin.

Start beruvchi startni to'g'ri ekanligi yuzasidani qaror qilishi mumkin, bunda faqatgina referi bu qarorni bekor qilish huquqiga ega.

Signal berish vaqtida start beruvchi basseynning yon tomonida, start chizig'idan taxminan 5 metr masofada shunday holatda turishi kerakki, sekmundomerchilar start signalini ko'rishlar/eshitishlari, suzuvchilar esa start signalini eshitishlari mumkin bo'lishi kerak.

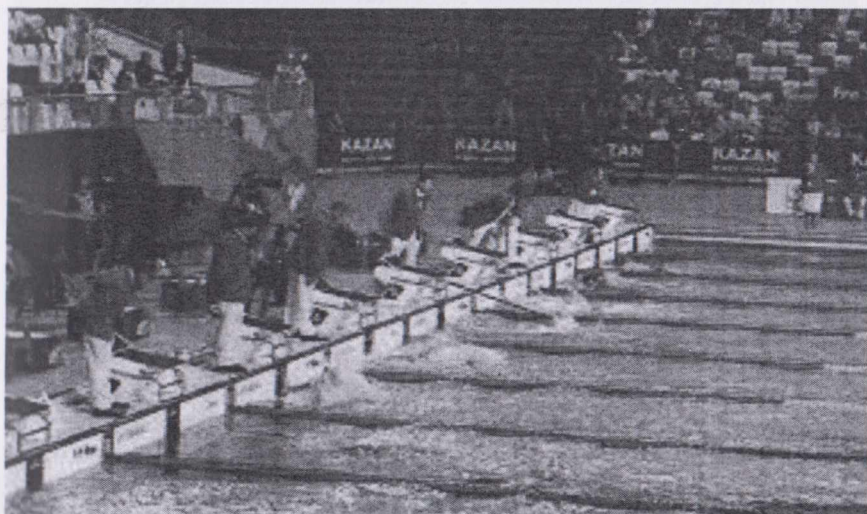
Ishtirokchilar oldidagi hakam. Ishtirokchilar oldidagi hakam har bir suzish oldidan suzuvchilarni to'plashi lozim.

Ishtirokchilar oldidagi hakam referiga reklamaga nisbatan qoida buzilishi holatlari (GR 6 qoidasi) yuzasidan, shuningdek yo'qlama vaqtida suzuvchi bo'lmaganligi holatlari yuxasidan referiga ma'lumot berishi lozim.

Burilishdagi katta hakam. Burilishdagi katta hakam burilishdagi hakamlarni musobaqa davomida o'z vazifalarini bajarishlarini ta'minlaydi.

Burilishdagi katta hakam burilishdagi hakamlarning qoidalar buzilishi holatlari to'g'risidagi bildirgilarini qabul qiladi va referiga zudlik bilan ma'lumot beradi.

Burilishlardagi hakamlar. Burilishlaridagi hakamlar basseyinning har bir yo'lakchasida burilish joyiga tayinlanishi zarur (46-rasm).



46-rasm. Burilish yulaklaridagi hakamlar

Burilishlardagi har bir hakam suzuvchilar tomonidan tegish oldidan so'ngi eshish harakatidan burilishdan keyingi so'ngi eshish harakatigacha tegishli burilish bo'yicha qoidalarga rioya qilishlarini nazorat qiladilar. Start joyidagi burilishdagi hakam suzuvchilar startdan qo'llar bilan birinchi eshish harakati oxirigacha tegishli qoidalarga amal qilishlarini nazorat qilishi zarur. Basseyinning finish joyidagi burilish joyidagi hakamlar shuningdek suzuvchilar suzishni tegishli qoidalarga muvofiq yakunlashlarini nazorat qiladilar.

800 va 1500 metrga suzishlarda basseyinning burilishlaridagi har bir burilishdagi hakamlar, tegishli yo'lakchadagi suzuvchilar tomonidan suzib o'tilgan qismlarni hisoblab boradi va suzuvchiga raqamli "qismlar

jadvali" vositasida qolgan qismlar to'g'risida ma'lumot beradi. Buning uchun suv osti ko'rsatkichiga ega yarimavtomat vositalardan foydalanish mumkin.

800 va 1500 metrga suzishlarda basseyinning burilishdagi har bir burilishdagi hakamlar o'z yo'lakchalaridagi suzuvchiga basseyinning ikkita uzunligi plyus 5 m masofa suzish qolganida ogohlantiruvchi ishora berishlari lozim. Ishora suzuvchi burilganidan so'ng, yo'lakchalarni ajratuvchidagi 5-metrlik belgigacha suzib borguniga qadar qaytarilishi mumkin. Ishora vositasida hushtak yoki qo'ng'iroqcha hizmat qilishi mumkin.

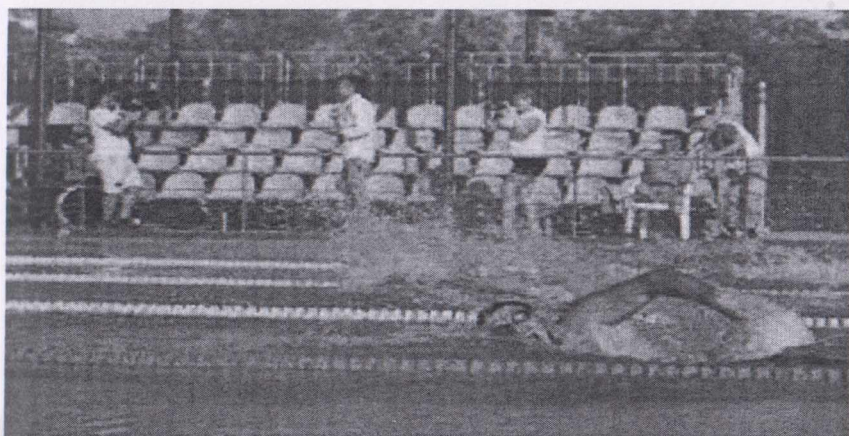
Estafeta suzishlarida har bir burilishdagi hakam start qiluvchi suzuvchi, undan oldindagi suzuvchi start devoriga tegguniga qadar, start tumbasi bilan kontakti saqlab turishini nazorat qiladi. Sakrash-tegish momentini baholovchi avtomatik ravishda qayd qiluvchi jihozlardan foydalanilganda, ushbu jihozlar SW 13.1 qoidasiga muvofiq foydalaniladi.

Har bir burilish joyidagi hakam qoidalar buzilganligi holatlarini suzish, yo'lakchi tartib raqami va qoida buzilishi xarakteri bo'yicha ma'lumotlar ko'rsatilgan holda imzolangan blanklarda burilish joyidagi katta hakamga ma'lum qiladi, u esa mazkur qoidabuzarlik bo'yicha ma'lumotni zudlik bilan referiga ma'lum qiladi.

Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar. Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar basseyinning har tarafida bo'lishlari shart.

Har bir suzish texnikasi bo'yicha hakam suzish o'tkazilayotgan usul uchun belgilangan suzish qoidalariga muvofiq texnikada suzishlarini nazorat qiladi hamda, burilish joyidagi hakamlarga yordam bergan holda burilishlar va finishlarni kuzatib boradi.

Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar qoidalar buzilganligi holatlari bo'yicha suzish, yo'lakchi tartib raqami va qoida buzilishi xarakteri bo'yicha ma'lumotlar ko'rsatilgan holda imzolangan blanklarda referiga ma'lumot beradilar (47-rasm).



47-rasm. Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar

Katta sekundometrchi. Katta sekundometrchi barcha sekundomerchilarga turish joylarini ko'rsatib beradi va ular javobgar bo'lgan yo'lakchalarni belgilab beradi. Har bir yo'lakchaga uchtdan sekundomerchi tayinlanishi zarur. Agarda avtomatlashtirilgan qayd qilish tizimidan foydalanilmasa, qo'shimcha yana ikkita sekundomerchi tayinlanib ular suzish vaqtida sekundomeri to'htab qolgan yoki boshqa bir sabablarga ko'ra vaqtni qayd qila olmaydigan sekundomerchilar o'rnini bosadilar. Yo'lakchada uchta raqamli sekundomerlardan foydalanilganda natijalar va egallangan o'rinlar ularning ko'rsatkichlari bo'yicha belgilanadi.

Katta sekundomerchi har bir sekundomerchidan vaqt qayd qilingan kartochkalarni yig'ib oladi va zarurat bo'lsa ularning sekundomerlarini tekshiradi.

Katta sekundomerchi har bir yo'lakcha uchun rasmiy vaqtni yozib olishi yoki tekshirishi shart.

Sekundomerchilar. Har bir sekundomerchi SW 11.3 ga muvofiq ravishda o'ziga belgilangan yo'lakchada suzuvchining vaqtini fiksatsiya qiladi. Sekundomerlar rahbarlik qiluvchi qo'mitani qoniqtiruvchi tekshiruv haqidagi attestatga ega bo'lishlari shart.

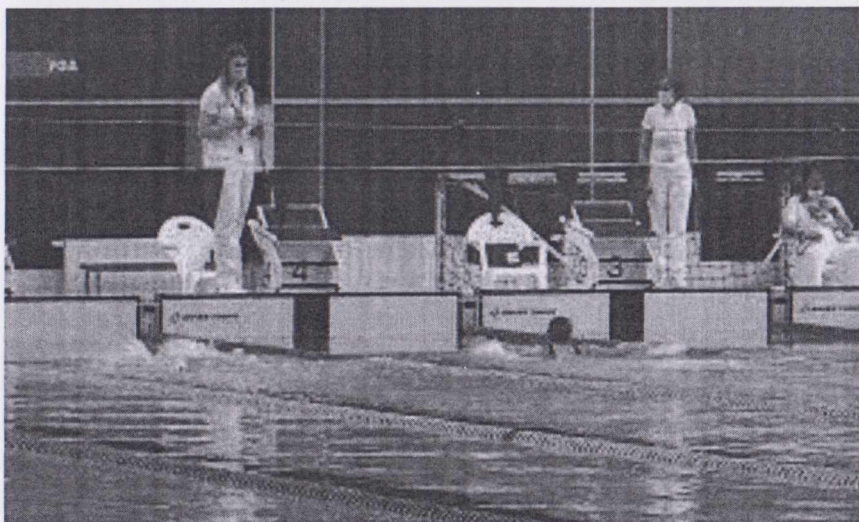
Har bir sekundomerchi o'z sekundomerini start signali bo'yicha ishga tushiradi va uning yo'lakchasidagi suzuvchi masofani bosib o'tganidan keyin to'htatadi. Sekundomerchi katta sekundomerchidan suzuvchining

oraliq, 100 metrdan ko'p, masofalarni bosib o'tgan vaqtlarini qayd qilib borish haqida ko'rsatmalar olishi mumkin.

Suzish tugaganidan so'ng zudlik bilan har bir yo'lakdagi sekundomerchi o'z sekundomerlari ko'rsatkichlarini kartochkalarga yozib katta sekundomerchiga topshiradi va zarur bo'lsa o'z sekundomerlarini tekshiruv uchun topshiradi. Ular referining qisqa hushtaklariga muvofiq keyingi suzishdan oldin o'z sekundomerlari ko'rsatkichlarini "nolga" tushirishlari lozim.

Agarda musobaqalarda videoyozuv vositasida dublirovanie qilinmasa, hatto avtomatlashtirilgan qayd qilish tizimi foydalanilgan holda ham sekundomerchilarni to'liq tarkibini tayinlash zarur bo'lishi mumkin.

Finishdagi katta hakam. Finishdagi katta hakam finishdagi har bir hakamga uning turish joyi va u aniqlaydigan joylarini belgilab beradi (48-rasm).



48-rasm. Finishdagi hakamlar

Suzishdan so'ng finishdagi katta hakam finishdagi har bir hakamdan imzolangan va egallangan o'rinlar taqsimoti qayd qilingan varaqlarni

yig'ib oladi va suzish natijalari va egallangan o'rinlar taqsimotini belgilab ularni befosita referiga topshiradi.

Finishni baholash uchun avtomatlashtirilgan qayd qilish tizimidan foydalanilganda, finishdagi katta hakam har bir suzish yakunlanganidan so'ng, tizim tomonidan aniqlangan finishlar tartibi haqida ma'lumot berishi lozim.

Finishdagi hakam. Finishdagi hakamlar finish chizig'i bilan bir chiziqda, balandlikda, distantsiya va finish chizig'i aniq ko'rinib turiuvchi joyda joy egallab turishlari lozim. Agarda avtomatlashtirilgan egallangan joylarni qayd qilish tizimi bilan ishlanmasa, finishdagi hakamlarlar, ularga belgilangan yo'lakcha oldida turib, ishtirokchilarni finishga kelishlarini tugmani bosib qayd qiladilar.

Har bir suzishdan so'ng finishdagi hakam, unga berilgan vazifalarga muvofiq ravishda suzuvchilar egallagan joylar yuzasidan qaror qabul qilib uni ma'lum qilishi lozim. Finishdagi hakam ayni bir musobaqalar davomida, agarda "tugma bilan ishlash"da bo'lmasa, bir vaqttni o'zida sekundomerchi vazifasini bajara olmaydi.

Kotibiyat (Olimpiya o'yinlari va Jahon chempionatlaridan tashqari). Bosh kotib kompyuterning chop etish qurilmasidan keluvchi yoki har bir suzishdan so'ng referidan keluvchi natijalarni nazorat qilish uchun ma'suldir. Bosh kotib referi tomonidan imzolangan natijalarni qayd qiladi.

Kotiblar boshlang'ich suzishlar yoki finallardan so'ng ishtirok etishdan voz kechish holatlarini qayd qilishlari, natijalarni rasmiy shakllarga kiritib borishlari, yangidan qo'yilgan rekordlarni ro'yhatini yuritib borishlari va zarur bo'yicha ochkolarni hisoblab borishlari lozim.

Hakamlik qarorlarini qabul qilish. Hakamlar, mazkur qoidalar da ko'z tutilgan maxsus holatlardan tashqari barcha holatlarda mustaqill va bir birlaridan bog'liq bo'lmagan holda qarorlarni qabul qilishlari shart.

Ishtirokchilarni boshlang'ich suzishlar, yarimfinallar va finallar bo'yicha taqsimlanishlari. Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, mintaqaviy o'yinlar va boshqa FINA musobaqalarida barcha masofalar (distsantsiyalar)da ishtirokchilar quyidagicha taqsimlanadilar

Boshlang'ich suzishlar. Barcha ishtirokchilarning talabnomalarida, ularning musobaqalardan avvalgi muddatda (12 oy) musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha talabnomalarni topshirish muddati tugaguniga qadar davomida, o'tkazilgan musobaqalarda erishgan natijalari

ko'rsatilishi shart. Bu natijalar vaqtini o'sib borishi tartibida rahbariyat qo'mitasi tomonidan ro'yhatga kiritiladi. Talabnomalarida rasmiy natijalari kiritilmagan suzuvchilar eng past natijali suzuvchilar deb hisoblanadi va ro'yhat oxiriga natijalarisiz kiritiladi. Bir hil natijalarga ega yoki talabnomadagi natijalarga ega bo'lmagan ishtirokchilarning ro'yhatdagi o'rni qurra tashlash ("jerebevka") yordamida aniqlanadi. Suzuvchilar uchun suzishda yo'lakchalar raqamini quyidagida tariflangan uslubda belgilanadi. Suzuvchilar boshlang'ich suzishlar bo'yicha talabnomalarda ko'rsatilgan natijalardan kelib chiqqan holda quyidagi tartibda taqsimlanadilar:

Bitta suzish bo'lgan holda yo'lakchalar final suzishlardagi kabi taqsimlanib ushbu suzish musobaqalarning final qismida o'tkazilishi lozim.

Ikki marta suzishda eng tez suzuvchi ikkinchi suzishda aniqlanadi, undan keyingichi – birinchi suzishda, keyingisi – ikkinchi suzishda, undan keyingisi – birinchi suzishda va hok.

Uchmarta suzishda eng tez suzuvchi uchinchi suzishda aniqlanadi, undan keyingisi – ikkinchi suzishda, keyingisi – birinchi suzishda. Tezlik bo'yicha to'rtinchi suzuvchi uchinchi suzishda taqsimlanadi, beshinchisi – to'rtinchi suzishda, oltinchisi – birinchi suzishda, ettinchisi – uchinchi suzishda va hok.

To'rta va undan ko'p suzishlar bo'lganda masofadagi oxirgi uchta suzish natijalari. Oxirgi uchta suzishdan oldingi suzish o'z tarkibiga pastroq natijalar ko'rsatgan suzuvchilarni qamrab oladi; oxirgi to'rtta suzishdan oldingi suzish o'z tarkibiga yanada pastroq natijalar ko'rsatgan suzuvchilarni qamrab oladi va hok.

Qoidalardan istisno: agarda bitta masofada ikkita yoki undan ortiq suzishlar bo'lsa har bir boshlang'ich suzishda kamida uchta suzuvchi bo'lishi kerak, biroq keyinchalik ishtirokchilarni startdan voz kechish holatlari yuz kelganda bunday suzishda suzuvchilarning soni uchtdan kam bo'lishi mumkin.

Agarda 10ta yo'lakchali basseynlarda erkin usulda 800 m va 1500 metrga suzishda boshlang'ich suzishlarda sakkizinchi o'rin uchun teng natijalarga erishilgan bo'lsa, to'qqizinchi yo'lakchadan foydalanishga yo'l qo'yiladi. 8- va 9-yo'lakchalarda suzuvchilar taqsimoti qurra tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Agarda sakkizinchi o'rin uchun uchta teng natijalarga

erishilsa to'qqizinchi va nolinchi yo'lakchalardan foydalanilishi mumkin. 8-, 9- va 0-yo'lakchalarda suzuvchilar taqsimoti qurra tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Agarda baseynida o'nta yo'lakcha bo'lmasa, qoidasidan foydalaniladi.

50 metrlik basseynlarda 50 metr masofaga suzish holatlaridan tashqari, yo'lakchalar taqsimoti (№1 yo'lakcha, basseynning start qilish tomonidan qaralganda, o'ng tomonda joylashadi) eng kuchli suzuvchi yoki jamoani yo'lakchalar soni toq bo'lgan baseynlarda markaziy yo'lakchaga belgilash, 6 ta yoki 8 ta yo'lakchali basseynlarda esa uyinchi yoki to'rtinchi yo'lakchaga belgilash orqali amalga oshiriladi.

Yo'lakchalar soni 10ta bo'lgan basseynlarda eng kuchli suzuvchi to'rtinchi yo'lakchaga qo'yiladi. Keyingi natijaga ega suzuvchi undan chap tomondagi yo'lakchaga belgilanadi, qolgan suzuvchilar talabnomadagi vaqtga muvofiq ketma-ket chap va o'ng tomonga belgilanadi. Bir hil natijalarga ega suzuvchilar qurra tashlash yo'li bilan yuqorida ko'rsatilgan tartibda yo'lakchalarni egallashadi.

50 metrli basseynlarda 50 m masofaga suzishlar o'tkazilgan holda, rahbarlik qiluvchi qo'mita ko'rsatmasiga binoan, suzishlar basseynning start berilish boshidan burilish boshiga qarab yoki burilish boshidan start berilish boshiga qarab o'tkazilishi mumkin. Bunda quyidagi omillarga e'tibor beriladi: basseynning ikkala tomonida avtomatik jihozlar mavjudligi, start beruvchi uchun joyning mavjudligi va bshq. Rahbarlik qiluvchi qo'mita suzuvchilarni startlar boshlanguniga qadar o'z qarori haqida ogohlantirishi shart. Suzuvchilar qaysi yo'nalishda start olib suzishlaridan qat'iy nazar, suzuvchilar basseynning start boshidan start olgan holatlarida egallaydigan yo'lakchalar bo'ylab suzadilar.

Yarimfinallar va finallar. Yarimfinallarda suzishlar bo'yicha shakllantirilishi lozim.

Boshlang'ich suzishlarni o'tkazishga ehtiyoj bo'lmagan holda, yo'lakchalar SW 3.1.2-bandga muvofiq taqsimlanadi. Boshlang'ich suzishlar yoki yarimfinallar o'tkazilganidan holda, yo'lakchalar 3.1.2-bandga muvofiq, ammo ushbu suzishlarda erishilgan natijalarni e'tiborga olgan holda taqsimlanadi.

Dasturning biror bir qismida bitta yoki bir necha suzishlar natijalari bo'yicha bitta yoki bir necha suzuvchilar 0.01 sek vaqt oraligi ichidagi vaqt ko'rsatishgan va 8 yoki 10 ta yo'lakchalik basseynlarda mos holda 8/10

yoki 16/20 chi o'rinlar egallashlari kerak bo'lgan holda ular uchun, tegishli finalga yo'llanma olishlari aniqlanishi maqsadida, qayta suzish belgilanadi. Bunday qayta suzishlar suzuvchilar tomonidan mazkur masofani suzib o'tganlaridan so'ng kamida bir soatdan so'ng o'tkazilishi lozim. Yana bir suzish takroran bir hil natijalar ko'rsatilgan holda tayinlanadi. Ro'yhatdagi birinchi/ikkinchi o'rinlar uchun nomzodlar bir hil natijalar ko'rsatilgan holda, zarurat bo'yicha qayta suzishlar belgilanishi mumkin.

Yarimfinal yoki final suzishlardan bir yoki bir nechta ishtirokchilar voz kechishsa (chetlatilsa) ularning o'rnilariga boshlang'ich yoki yarimfinal suzishlarda klassifikatsiyalanishlariga muvofiq suzuvchilar chaqirilishadi. Suzish yoki suzishlar 3.1.2-bandga muvofiq qayta shakllanishlari, va bu haqida qo'shimcha ma'lumotlar chiqarilib, ularda o'zgartirishlar va o'rinbosishlar aks ettirilishi lozim.

Boshlang'ich, yarimfinal va final suzishlar ishtirokchilari suzishlarni boshlang'ich shakllantirish xonalariga startdan kamida 20 minut oldin kelishlari lozim. Tekshiruvdan so'ng suzuvchilar suzishlarni yakuniy shakllantirish xonasiga o'tadilar.

Boshqa musobaqalarda yo'lakchalar qurra tashash yo'li bilan taqsimlanishi mumkin.

Start. Erkin usulda, brass, batterflyay va kompleks suzish usullari bilan suzishlarda start sakrash bilan amalga oshiriladi. Referining uzun hushtagidan so'ng suzuvchilar start tumbochkasiga chiqib u joyda turishlari zarur. Start beruvchining "Startga" buyrug'iga muvofiq ular zudlik bilan, start tumbochkasining old qismiga kamida bir oyoqlarini qo'yib, start holatini egallashlari lozim. Qo'llar holati reglamentlanmaydi. Barcha suzuvchilar qimmalaydigan holat egallaridan so'ng start beruvchi start signalini berishi lozim.

Orqa bilan suzish va kombinatsiyalangan estafetada start suvdan amalga oshiriladi. Referining uzun hushtagidan so'ng suzuvchilar zudlik bilan suvga tushishlari lozim. Referining ikkinchi uzun hushtagiga muvofiq suzuvchilar zudlik bilan start olish joyiga qaytishlari shart. Barcha sportchilar start holatiga turganlariga amin bo'lganlaridan so'ng start beruvchi "Startga" buyrug'ini beradi. Barcha suzuvchilar qimmalaydigan holat egallaridan so'ng start beruvchi start signalini berishi lozim.

Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa FINA musobaqalaridan "Startga" buyrug'i ingliz tilida berilishi ("Take your marks") va har bir start tumbochkasiga o'rnatilgan tovush kuchaytirgichlar vositasida translyatsiya qilinishi lozim.

Signal berilguniga qadar start qiluvchi suzuvchi diskvalifikatsiyalanadi. Agarda start haqidagi signal diskvalifikatsiya haqidagi e'longa qadar berilsa, suzish to'htatilmaydi va suzuvchi yoki suzuvchilar suzish yakunlanganidan so'ng diskvalifikatsiya qilinadilar. Agarda start signali berilguniga qadar diskvalifikatsiya haqidagi e'lon qilinsa, signal berilmaydi qolgan sportchilar start tumbochkalaridan chaqirib olinadilar. Referi start protsedurasini SW 2.1.5 qoidasiga muvofiq uzun hushtak berishdan boshlaydi (orqa bilan suzishda ikkinchi hushtak).

Erkin usulda suzish. Erkin usul shuni anglatadiki, ishtirokchi masofada istagan usulida suzishi mumkin, kompleks suzish va kombinatsiyalik estafetalarda tashkari. Bularda erkin usul bilan suzish – bu orqa bilan suzish, brassa va batterflyay usullari bilan suzishdan boshqa barcha usullar bilan suzishdir.

Masofaning har-bir bo'limining yakunida hamda finishda suzuvchi tanasining biror-bir qismi bilan devorga tegishi lozim.

Burilish vaqtida va startdan so'ng hamda har bir burilishdan so'ng 15 metr masofagacha suzuvchi to'liq suv ostida bo'lishiga ruxsat berilgan holatlardan tashqari, suzuvchi tanasining biror-bir qismi suzish davomida suv sathini kesib chiqishi lozim. 15 metr masofada suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqishi zarur.

Chalqancha krol usuli. Start signalidan oldin suzuvchilar suvda boshlang'ish holatni egallab yuzlari bilan start tumbochkasiga qarab turib, qo'llari bilan start poruchennlarini ushlab turib olishlari zarur. Suvni tushirib tashlash jelobi yoki uning chekkasida turish, uning bortikiga oyoqlar barmoqlari bilan tegib turish taqiqlanadi.

Start signalidan so'ng va burilishdan so'ng suzuvchi itarilib butun masofani, burilish momentidan tashqari holatlarda, orqasi bilan suzib o'tishi shart. Orqa bilan suzishning normal holati tanani gorizontaal sirtida 90°gacha burchakkacha aylanma harakatlarini ham o'z ichiga olishi mumkin. Bosh holati reglamentlanmaydi.

Suzuvchi tanasining biror-bir qismi butun masofani suzish davomida suv sathini kesib chiqishi lozim. Burilish vaqtida va startdan so'ng hamda har bir burilishdan so'ng 15 metr masofagacha suzuvchi to'liq suv ostida bo'lishiga ruxsat beriladi. 15 metr masofada suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqishi zarur.

Burilishni amalga oshirish vaqtida suzuvchi tanasining biror-bir qismi bilan devorga tegishi shart. Burilishni amalga oshirish vaqtida elkalar ko'krak bilan turish holatiga nisbatan vertikal yo'nalishda og'dirilishi mumkin, bundan so'ng burilishga kirish uchun bitta qo'l bilan yoki ikkala qo'l bilan bir vaqtda bitta uzluksiz "grebok" qilinishi mumkin.

Masofaning finishida suzuvchi devorga orqa bilan suzish holatida tegishi zarur.

Brass usuli. Startdan so'ng va har bir burilishdan so'ng suzuvchi, suv ostiga to'liq cho'kkan holatda turib, qo'l bilan sonniga qadar bitta uzun "grebok" qilishi mumkin. Qo'llar bilan grebok qilish vaqtida oyoqlar bilan bitta delfinsimon zarb berilishi mumkin (sirpanish vaqtida, qo'llar oldinga qarab cho'zilganida yoki grebok tugaganidan so'ng, oqyolar bilan zarb berish taqiqlanadi), keyinga oyoqlar bilan harakat brass usulidagiga muvofiq bo'lishi zarur.

Startdan so'ng, hamda har bir burilishdan so'ng qo'llar bilan birinchi "grebok"dan boshlab suzuvchi ko'kragi bilan yotgan holatda bo'lishi lozim. Orqa tarafga o'girishish barcha vaqt mobaynida taqiqlanadi. Startdan boshlab va butun masofa davomida quyidagi tsikl ta'minlanishi zarur: qo'llar bilan bitta "grebok" – oyoqlar bilan harakat. Qo'llarning barcha harakatlari bir vaqtda va bitta gorizontal sirtida, navbatma-navbat amalga oshiriluvchi harakatlarsiz amalga oshirilishi shart.

Qo'llar, suv sathi bo'ylab, suv sathi ostidan yoki tepasidan, ko'krakdan oldinga qarab cho'zilishi shart. Tirsaklar, burilishdan oldingi so'ngi "grebok" vaqtida, burilish vaqtida va finishdagi final "grebok" vaqtidan tashqari, suv ostida bo'lishi zarur. Qo'llar orqaga suv sathi bo'ylab yoki suv ostidan qaytishi kerak. Startdan so'ng va har bir burilishdan so'ng birinchi "grebok" vaqtidan tashqari vaqtda qo'llar son chizig'idan orqaga o'tmasligi lozim.

Har bir to'liq tsikl mobaynida suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqishi lozim. Suzuvchining boshi, qo'llar ikkinchi "grebok"ning eng keng qismidan ichki tarafga harakatni boshlashliridan oldin, suv sathini kesib

chiqishi zarur. Oyoqlarning barcha harakatlari bir vaqtda va bitta gorizontal sirtida, navbatma-navbat amalga oshiriluvchi harakatlarsiz amalga oshirilishi shart.

Itarilishning aktiv qismi vaqtida oyoqlar pastki qismi har hil tarafga burilgan holatda bo'lishi lozim. Qaychiqsimon, tebranuvchi yoki delfinsimon pastka qarab zar berishlarga yo'l qo'yilmaydi. Suv sathini oyoqlarning pastki qismi bilan buzilishiga yo'l qo'yiladi, agarda bundan keyin pastka qarab delfinsimon zarb amalga oshirilmasa.

Har bir burilishdan so'ng va masofaning finishida tegish ikkala qo'l bilan bir vaqta suv sathidan yuqoridan, ostidan yoki suv sathi bo'ylab amalga oshiriladi. Tegishdan oldingi so'ngi to'liq yoki to'liq bo'lmagan tsikl vaqtida suzuvchining boshi suv sathini kesib o'tishi sharti bilan tegishdan oldingi so'ngi, qo'llar bilan "grebok"dan so'ng, suzuvchining boshini suv ostiga kirishiga yo'l qo'yiladi.

Batterflyay usuli. Startdan so'ngi qo'llar bilan "grebok" qilish vaqtida hamda har bir burilishdan so'ng suzuvchining tanasi ko'krak bilan suvga yotgan holatda bo'lishi zarur. Suv ostida tarflarga faratilgan oyoq bilan zarbalarga ruxsat beriladi. Orqa bilan yotgan holatga o'girilishga ruxsat berilmaydi.

Butun masofani suzib o'tish mobaynida, ikkala qo'l birgalikda suv sathidan yuqorida oldinga qarab harakatlanishi va orqaga birgalikda qaytishi lozim.

Oyoqlarning barcha yuqoriga va pastga harakatlari birgalikda amalga oshirilishi zarur. Oyoqlar va tovonlar bir tekisda bo'lmasliklariga yo'l qo'yiladi ammo ularning o'zaro holati o'zgarmasligi lozim. Oyoqlarni brass usuli bilan harakatlariga yo'l qo'yilmaydi.

Har bir burilishdan so'ng va masofaning finishida tegish ikkala qo'l bilan bir vaqta suv sathidan yuqoridan, ostidan yoki suv sathi bo'ylab amalga oshirilishi lozim.

Starda va burilishlarda suzuvchini suv sathiga olib chiquvchi, suv ostida bir marotaba yoki bir necha bor oyoqlar bilar harakat qilish hamda qo'l bilan bitta "grebok" qilishiga yo'l yo'yiladi. Suzuvchiga startdan so'ng va har bir burilishdan so'ng 15 metrdan ko'p bo'lmagan masofada suvga to'liq kirishiga yo'l qo'yiladi. Ushbu nuqtada suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqishi zarur. Suzuvchi keyinga burilishgacha yoki finishga qadar suv sathida qolishi zarur.

Kompleks suzish va kombinatsiyalashgan estafeta. Kompleks suzishda suzuvchi masofani to'rt usul bilan quyidagi tartibda bosib o'tadi: butterflyay, orqa bilan suzish, brass va erkin usulda. Har bir usulda butun masofaning to'rtidan bir qismini bosib o'tish zarur.

Kombinatsiyalashgan estafetada suzuvchilar masofani to'rt usul bilan quyidagi tartibda bosib o'tadilar: orqa bilan, brass, butterflyay va erkin usulda.

Har bir bosqich o'ziga tegishli usul qoidalariga muvofiq ravishda finish qilishi zarur.

Masofani bosib o'tish. Barcha individual musobaqalar mustaqil nomerlar sifatida ham erkaklar ham ayollar suzishlarini o'z tarkibiga kiritishi lozim.

Masofada bir o'zi suzuvchi sportchi, uning natijasi qayd qilinishi uchun, butun masofani o'zi suzib o'tishi shart.

Suzuvchi masofani, start qilgan yo'lakhasida tugatishi shart.

Barcha suzishlarda suzuvchi burilishni amalga oshirishda devorga yoki basseyn oxiridagi burilish shitiga tegishi shart. Burilish devordan amalga oshirilishi zarur, qadam tashlash yoki basseyn tubidan oyoqlar bilan itarilish taqiqlanadi.

Erkin usulda suzish yoki kombinatsiyalashgan estafetaning erkin usul bilan suzish bosqichida basseyn tubiga oyoqlari bilan turgan sportchi, agarda u tub bo'ylab yurmasa, diskvalifikatsiyalanmaydi.

Bo'lib turuvchi yo'lakcha orqasiga cho'zilib o'tish taqiqlanadi.

Boshqa suzuvchining yo'lga chiqib qolgan va unga masofani bosib o'tishga halaqit bergan suzuvchi diskvalifikatsiyalanadi. Agarda ushbu qoidabuzarlik atayin amalga oshirilgan bo'lsa, referi bu haqida musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilot vakiliga va qoida buzuvchi a'zo bo'lgan federatsiya vakiliga xabar berishi shart.

Musobaqalar davomida sportchilar, ularning suzish tezligi, suzuvchanligi yoki chidamiyligini oshiruvchi turli hildagi moslamalardan (lastalar, maxsus qo'lqoplar va bshq.) foydalanishlari ta'qiqlanadi. Himoya ochkilaridan foydalanish mumkin. FINAning Tibbiy qo'mitasi tomonidan ma'qullanmagan bo'lsa, tanada hech qanday bog'lanishlar bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

Agarda o'tayotgan suzish ishtirokchisi bo'lmagan sportchi, suzishni barcha ishtirokchilar tugatmaguniga qadar suvga tushsa, musobaqalarda keyingi ishtirokdan chetlatiladi.

Estafetali suzishning har bir jamoasida to'rtadan suzuvchi bo'lishi shart.

Estafetali suzishda, avvalgi etapdagi suzuvchi devorga tegishidan oldin keyingi suzuvchi start tumbochkasidan oyoqlarini uzgan holda o'sha jamoa diskvalifikatsiyalanishi zarur.

Estafetali suzishda, ushbu estafeta bosqichida suzishi tayinlangan vakilidan boshqa jamoaning vakili, boshqa barcha jamoalarning barcha ishtirokchilari masofani to'liq o'tgunlariga qadar suvga tushsa, ushbu jamoa diskvalifikatsiyalanishi shart.

Estafetali suzishning ishtirokchilari va ularning suzish navbati suzishga qadar tayinlanishi shart. Estafetali suzishning ishtirokchisi faqatgina bitta bosqichda ishtirok etishi mumkin. Estafeta jamoasining tarkibi boshlang'ich va final suzishlar oralig'ida almashtirilishi mumkin. suzuvchilar, texnik talabnomaga muvofiq federatsiya tomonidan estafetada ishtirok etish uchun taqdim qilingan suzuvchilar tarkibidan almashtiriladi. Bosqichlarni suzib o'tish navbati tartibi buzilishi diskvalifikatsiyaga olib keladi. Bunday o'zgartirishlar hujjatlar bilan tasdiqlangan holda, tibbiy ko'rsatmalarga muvofiq amalga oshirilishiga yo'l qo'yiladi.

Masofani tugatgan yoki estafetali suzish bosqichini tamomlagan suzuvchi iloji boricha tezkorlik bilan, suzishni tugatmagan boshqa suzuvchilarga halaqit bermagan holdi, basseyndan chiqishi zarur. Aks holda xatoga yo'l qo'ygan suzuvchi yoki estafeta jamoasi diskvalifikatsiyalanishi shart.

Agarda qonun buzish suzuvchining natijasiga ta'sir ko'rsatsa, referi suzuvchiga keyingi suzishlarda yana bir bor imkon berishi, agarda qonun buzish finalda yoki so'ngi suzishda ro'y bersa – uni qaytadan suzishni tayinlashi lozim.

Liderlashga yo'l qo'yilmaydi, shuningdek ushbu effektga erishish uchun jihozlar va boshqa vositalardan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Xronometraj. Avtomatik qayd qilish tizimining ishlashi nazorati, ushbu uchun maxsus tayinlangan hakamlar tomonidan amalga oshirilishi lozim. Avtomatik tizimdan olingan ma'lumotlar g'oliblarni aniqlash,

keyingi o'rinlarni egallaganlarni aniqlash, shuningdek har bir yo'lakchada ko'rsatilgan barcha natijalarni aniqlashda ishlatiladi. Ushbu orqali aniqlangan joylar va natijalar, xronometrchilar tomonidan aniqlangan ko'rsatkichlardan ustun turadi. Avtomatik qayd qilish tizimi to'liq ishdan chiqqan holatlarda, tizim berayotgan ko'rsatkichlar hato ekanligi aniq ko'rinib turgan holatlarida, shuningdek suzuvchi tizimni ishga tushira olmagan holatlarda sekundmerchilar tomonidan aniqlangan natijalar rasmiy natijalar deb hisoblanadi.

Avtomatik qayd qilish tizimidan foydalanilganda faqatgina 0.01 sek.gacha aniqlikdagi natijalar e'tiborga olinishi zarur. Aniqlik 0.001 sek bo'lgan natijalar uchun uchinchi raqam joylarni taqsimlashda e'tiborga olinmasligi yoki foydalanilmasligi zarur. Aniqligi 0.01 sek bilan bir suzishda bir hil natijalar ko'rsatgan barcha suzuvchilar bir hil o'rinni egallashlari kerak. Namoyish tablosida ko'rsatilayotgan vaqt 0.01 sek.gacha aniqlik bilan ko'rsatilishi shart.

Hakam tomonidan o'chiriluvchi ixtiyoriy vaqt o'lchash vositasi sekundomer deb hisoblanadi. Bo'nday qo'l bilan qayd qilinuvchi vaqt, musobaqalar o'tkazilayotgan mamlakat feleratsiyasi tomonidan tayinlangan yoki tasdiqlangan uchta sekundomerchi bilan qayd qilinishi lozim. Barcha sekundomerlar, ularning aniqligini tasdiqlovchi va garantiyalovchi, tegishli nazorat tashkiloti tomonidan berilgan poverka to'g'risidagi guvohnomaga ega bo'lishi shart. Qo'l bilan qayd qilinuvchi vaqt 0.01 sek.gacha aniyolik bilan qayd qilinishi shart. Agarda avtomatik qayd qilish tizimidan foydalanilmasa, rasmiy qo'l bilan aniqlangan vaqt quyidagicha aniqlanishi lozim:

Agarta uchta sekundomerdan ikkitasi bir hil vaqtni qayd qilib, uchinchi sekundomer ko'rsatkichi ulardan farq qilsa, ikkita bir hil vaqt natijaning rasmiy qayd qilingan vaqti deb hisoblanadi.

Agarda uchchala sekundomerning qayd qilgan vaqti har-hil bo'lsa, o'rtacha vaqt ko'rsatgan sekundomer natijasi rasmiy qayd qilingan vaqti deb hisoblanadi.

Agarda uchta sekundomerdan ikkitasigina ishga tushsa, rasmiy qayd qilingan vaqti deb ularning o'rtacha ko'rsatkichi hisoblanadi.

Agarda ishtirokchi masofani o'tish yoki uni tugatgandan so'ng diskvalifikatsiyalansa, mazkur diskvalifikatsiya rasmiy natijalarda

belgilanadi ammo ishtirokchining ko'rsatgan vaqti va egallagan o'rni ko'rsatilmaydi va e'lon qilinmaydi.

Estafetada diskvalifikatsiya qilingan holda diskvalifikatsiyaga qadar qayd qilingan bosqichlar rasmiy natijalarda belgilanishi zarur.

Estafetalar o'tkazishda birinchi bosqich suzuvchilarining 50 va 100 metr masofada ko'rsatgan natijalari qayd qilinishi va rasmiy natijalarda chop etilishi zarur.

Jahon rekordlari. 50-metrlik basseynlarda quyidagi masofalar uchun jahon rekordlari qayd qilinadi (erkaklar va ayollar uchun):

erkin usulda suzish – 50, 100, 200, 400, 800 va 1500 m;

orqa bilan suzish – 50, 100 va 200 m;

brass – 50, 100 va 200 m;

batterflyay – 50, 100 va 200 m;

kompleks suzish – 200 va 400 m;

erkin usul bilan estafeta – 4x100 va 4x200 m;

kombinatsiyalashgan estafeta – 4x100 m;

25-metrlik basseynlarda quyidagi masofalar uchun jahon rekordlari qayd qilinadi (erkaklar va ayollar uchun):

erkin usulda suzish – 50, 100, 200, 400, 800 va 1500 m;

orqa bilan suzish – 50, 100 va 200 m;

brass – 50, 100 va 200 m;

batterflyay – 50, 100 va 200 m;

kompleks suzish – 100, 200 va 400 m;

erkin usul bilan estafeta – 4x100 va 4x200 m;

kombinatsiyalashgan estafeta – 4x100 m;

Estafeta ishtirokchilari bitta mamlakat fuqarolari bo'lishlari shart.

Barcha rekordlar yoki turli musobaqalar davomida qo'yilishi yoki tomoshabinlar oldida vaqtga individual suzishda, rekordni qo'yishga urinishdan kamida uch kun oldin afishalarda e'lon qilingan holda qo'yilishi lozim. Rasmiy musobaqalar o'tkazish mobaynida qo'shimcha suzish vaqtida ham qo'yilgan rekordlarni qayd qilish mumkin. Bunday holda uch kun oldindan e'lon qilish shart emas.

Basseynning har bir yo'lakchasi uzunligi, basseyn joylashgan mamlakatning federatsiyasi tomonidan tayinlangan yoki tasdiqlangan inspektor yoki boshqa rasmiy mutaxassis tomonidan berilgan guvohnoma bilan tasdiqlanishi shart.

Agarda basseynda harakatlanuvchi tusiqdan foydalanilsa, yo'lakchalar uzunligini o'lchash, natijalar ko'rsatilgan musobaqalarning tugaganidan so'ng, tasdiqlanishi shart.

Jahon rekordlari, natijalar faqatgina avtomatik qayd qilishi tizimi tomonidan qayd qilinganda, yoki tizim ishdan chiqqan holda yarimavtomatik qayd qilish tizimi tomonidan qayd qilingan holdagina, qayd qilinishga qabul qilinadi.

Jahon rekordlari faqatgina FINA tomonidan maqullangan suzish kostyumlariga kiyingan suzuvchilar tomonidan erishilgan holdagina tasdiqlanishi mumkin.

Rekord vaqtiga 0.01 sek.gacha aniqlik bilan teng bo'lgan vaqt rekordga ekvivalent hisoblanadi va bu vaqtni ko'rsatgan suzuvchilar "rekord hamegalari" deb nomlanadilar. Suzishning g'olibi tomonidan ko'rsatilgan vaqtgina jahon rekordi deb qayd qilinish uchun taqdim qilinishi mumkin. Agarda ikkita yoki undan ortiq suzuvchi tomonidan bir hil rekord vaqti ko'rsatilsa, ularning barchasi g'olib deb hisoblanadi.

Rekordlar faqatgina chuchuk chuvda qo'yilishi mumkin. Agarda jahon rekordi dengiz suvi yoki sho'r suvli basseynda ko'rsatilsa, natija e'tiborga olinmaydi.

Estafetali suzishda birinchi bosqichda suzuvchi sportchi rekord qo'yishga urinishi haqida e'lon qilishi mumkin. Agarda u o'z bosqichini mazkur masofani o'tish qoidalariga mos ravishda, jahon rekordi natijasiga erishgan holda tugatsa, uning bosqichidan keyingi bosqichlarda jamoasi qoidalarini buzishi natijasiga diskvalifikatsiya qilingan holda ham, suzuvchi ko'rsatgan vaqt bekor qilinmaydi.

Individual suzishda suzuvchi oraliq masofada jahon rekordini o'rnatishga urinib ko'rishi haqida talabnoma berishi mumkin agarda, uning treneri yoki vakili referiga suzuvchining oraliq masofada ko'rsatadigan vaqtini maxsus qayd qilinishi to'g'risida talabnoma berishsa yoki oraliq masofada vaqt avtomatik qayd qilish tizimi vositasida qayd qilinsa. Ushbu sportchi rejalashtirilgan masofani to'liq tugatishi va bundan keyingina oraliq masofada qo'yilgan rekordga talabnoma berishi lozim.

Jahon rekordiga talabnomalar musobaqalarning tashkiliy yoki rahbarlik qo'mitasining vakolatli shaxsi tomonidan FINAning rasmiy blanklarida yozilishi va suzuvchining mamlakati federatsiyasining rasmiy

vakili tomonidan imzolanadan va shu bilan musobaqalarning barcha qoidalari bajarilganligi, shu jumladan doping-kontrol natijasining salbiy ekanligi (DC 5.3.2) tasdiqlanadi. Ushbu blank rekord o'rnatilgandan so'ng 14 kun ichida FINAning Fahriy kotibiga yo'naltiriladi.

Jahon rekordini qayd qilishga talabnoma oldindan rekord o'rnatilgandan so'ng 7 kun ichida FINAning Fahriy kotibiga telegraf, teleks yoki faks orqali yo'naltirilishi kerak.

Suzuvchining federatsiyasi vakili ma'lumot va boshlang'ich harakatlarni amalga oshirish maqsadida FINAning Fahriy kotibiga rekord qo'yilganligi haqida xat bilan chiqadi va zarurat bo'lsa rasmiy blank vakolatli shaxslar tomonidan o'rnatilgan tartibda tasdiqlanganligi haqida ma'lumot beradi.

Rasmiy talabnomani olib va talabnomadagi ma'lumotlarning to'g'riligi, shu jumladan doping-kontrol natijasining salbiy ekanligiga ishonch hosil qilib, FINAning Fahriy kotibi yangi jahon rekordi qo'yilganligi haqida e'lon qilishi, ushbu haqidagi ma'lumotlar chop etilishini ta'minlashi hamda talabgorga sertifikat berishi zarur.

Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va jahon kuboklarida qo'yilgan barcha rekordlar avtomatik tarzda tasdiqlanishi zarur.

Agarda ko'rsatilgan protsedura biror bir sabablarga ko'ra amalga oshirilmagan bo'lsa, rekordni qayd qilish to'g'risidagi talabnoma bilan suzuvchining mamlakati federatsiyasi vakili murojaat qilishi mumkin. FINAning Fahriy kotibi, barcha shart-sharoitlarini o'rganib chiqqan holda, talabnoma qonuniy bo'lganda, rekordni tasdiqlash huquqiga ega.

Agarda jahon rekordiga talabnoma FINA tomonidan tasdiqlangan bo'lsa, FINAning Fahriy kotibi FINA prezidenti va Fahriy kotibi tomonidan imzolangan diplomni, rekordchiga taqdim qilish uchun, suzuvchining federatsiyasi manzili bo'yicha yo'naltiradi. Estafeta jamoasi rekord qo'ygan federatsiyaga besh dona diplomlar yo'naltiriladi. Bunda beshinchi diplom federatsiyaning o'zida qoladi.

Avtomatik qayd qilish metodikasi. Biror bir musobaqalarda avtomatik qayd qilishi tizimidan foydalanilsa (FR 4 ga qarang), ushbu tizim orqali aniqlangan o'rinlar va vaqtlar, hamda estafetali suzishda bosqichlarning almashinuvi ketma-ketligi to'g'riligi sekundomerchilar tomonidan aniqlangan natijalardan ustun turadi.

Agarda avtomatik qayd qilish tizimi ishga tushmasa va bitta yoki bir necha suzuvchilarning vaqtlarini va/yoki o'rinlarini aniqlamasa, bunday holda:

avtomatik tizim tomonidan qayd qilingan barcha vaqt va o'rinlar yozib olinadi;

hakamlar tomonidan aniqlangan o'rinlar va qo'l bilan aniqlangan natijalar yozib olinadi.

Rasmiy egallangan o'rinlar quyidagicha aniqlanadi:

Avtomatik natijalarga ega bo'lgan barcha suzuvchilarning nisbatan o'rinlari va vaqtlari o'zgarishsiz qoldiriladi.

Avtomatik natijaga ega ammo avtomatik egallagan o'rni belgilanmagan suzuvchining o'rni uning avtomatik qayd qilingan natijalarini boshqa ishtirokchilarning avtomatik qayd qilingan natijalari bilan solishtirish yo'li bilan aniqlanadi.

Ham avtomatik o'ringa, ham avtomatik natijalarga ega bo'lmagan suzuvchi, yarim avtomatik tizim vositasida yoki uchta raqamli sekundomer vositasida aniqlangan natijalarga mos ravishda o'rin egallaydi.

Rasmiy natijalar quyidagicha aniqlanadi:

Avtomatik natijalarga ega barcha suzuvchilarning ushbu natijalari rasmiy natijalar deb hisoblanadi.

Avtomatik natijalarga ega bo'lmagan barcha suzuvchilarning rasmiy vaqti, uchta raqamli sekundomer vositasida qo'lda yoki yarimavtomatik qayd qilish tizimi vositasida aniqlangan vaqti, hisoblanishi kerak.

Dasturning bitta nomeridagi suzishlarni birlashtirishda suzuvchilarning nisbatan ketma-ketligini aniqlash quyidagicha amalga oshiriladi:

Barcha suzuvchilarning nisbatan ketma-ketligi ularning rasmiy natijalarini solishtirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Agarda suzuvchi boshqa suzuvchi yoki bir necha suzuvchilarning rasmiy natijasi (natijalari)ga teng rasmiy natijaga ega bo'lsa, barcha bir-hil natija ko'rsatgan suzuvchilar bir-hil o'rinni egallashlari shart.

FINAning suzish bo'yicha qoidalarni buzushlar va qoidalarning ularga mos bandlari

Start
Startni ushlab qolish, startda atayin bo'ysunmaslik
Falstart
Burilishda yoki finishda devorga tegmaslik
Suzuvchining boshi startdan (burilishdan) keyingi 15-metrlik belgidan o'tib suv sathini kesib chiqdi
Masofani bosib o'tish vaqtida (burilishni amalga oshirish vaqtidan tashqari) ko'krakka burilib olish yoki tananing gorizontal sirtida aylanma harakatlari 90°dan ortishi
Suzuvchining boshi startdan (burilishdan) keyingi 15-metrlik belgidan o'tib suv sathini kesib chiqdi
Burilishda devorga tegmaslik. Burilishga kirishda (ko'krak) ikkita grebok qilish. Burilishda devorlardan itarilish orqa bilan holatda bo'lmagan holda amalga oshirildi
Finishda devorga tegish orqa bilan holatda bo'lmaganda
Istalgan vaqtda orqaga burilib olish
Qo'llarning harakati bir vaqtda emas, bitta gorizontal sirtida emas va navbatma-navbat emas
Grebok qilish vaqtida qo'llar sonlar chizig'i ortiga o'tishi, startdan (burilishdan) keyingi birinchi grebokdan tashqari. Tirsaklar suvdan chiqishi (burilishdan oldingi so'ngi grebok, burilishni amalga oshirish vaqtida va finishdagi final grebok vaqtidan tashqari)
Harakatlarning to'liq tsikli mobaynida suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqmaydi (start va burilishdan tashqari). Startdan (burilishdan) so'ng songacha bittadan ko'p grebok qilish va to'liq suv ostida bo'lganda bittadan ko'p oyoqlar bilan itarilish. Oyoqlar harakati bir vaqtda emas, bitta gorizontal sirtida emas va navbatma-navbat emas
Qaychiqsimon, tebranuvchi, delfinsimon pastga qarab oyoqlar bilan urish muvofiq, startdan va burilishdan so'ng ruxsat etilgan delfinsimon harakatlardan istisno). Oyoq yuzi zarbaning aktiv qismi davomida ikki tarafga burilmagan. Devorga bir qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan birgalikda emas holda tegish. Tegishdan olidgi so'ngi to'liq yoki to'liq bo'lmagan tsikl vaqtida suzuvchining boshi suv sathini kesib chiqmadi va so'ngi grebokda – suv ostida
Istalgan vaqtda orqaga burilib olish
Qo'llar harakati suv sathidan yuqorida emas va bir vaqtda emas
Oyoqlar harakati bir vaqtda emas yoki oyoqlar brass bilan harakatlanishi

Finishda (burilishda) devorga bir qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan birgalikda emas holda tegish.
Suzuvchining boshi startdan (burilishdan) keyingi 15-metrlik belgidan o'tib suv sathini kesib chiqdi. Suzuvchi starda (burilishda) suv ostida qo'li bilan bittadan ko'p grebok qildi. Suzuvchi startdan (burilishdan) keyingi 15-metrlik belgidan o'tib keyingi burilishgacha yoki finishgacha suv sathi ustida qolmadi.
Kompleks suzishda usullar bosqichlari navbatliyligini buzish (bt, orqa bilan, br, erkin usul)
Kombinatsiyalashgan estafetada usullar bosqichlari navbatliyligini buzish (orqa bilan, br, bt, erkin usul)
Butun masofani tugatmadi
Masofani boshqa yo'lakchada tugatdi
Burilishda shitga tegilmadi. Burilishda tubdan itarilish yoki tubdan qadam qo'yish
Tubdan yurish
Bo'lib turuvchi yo'lakcha ortiga o'tish
Suzuvchi boshqa suzuvchining yo'lga chiqdi va unga masofani o'tishga halaqit berdi
Suzish tezligin, suzuvchanlikni, chidamlilikni oshirishga yordam beruvchi vositalardan foydalanish
O'tib borayotgan suzishning ishtirokchisi bo'lmagan suzuvchi suvga tushishi – ushbu musobaqalarda keyingi ishtirokdan chetlatish
Estafetada to'rttadan kam suzuvchi
Estafetada falstart
Suzuvchi (ushbu bosqichda ishtirok etuvchi suzuvchidan boshqa) suzish tugguniga qadar suvga tushishi
Estafetaning nomma-nom navbatliyligi buzilishi
Masofani yoki bosqichni tugatgan suzuvchi, boshqa masofa yoki bosqichni tugatmagan suzuvchilarga halaqit berishi
Lidirovaniyalash yoki shunga o'xshash effekt beruvchi moslamalar va vositalardan foydalanish

4.3. Guruhlarni shakllantirish va musobaqalarga tayyorlash

Musobaqalarga tayyorgarlik ularning haqiqiy o'tkazilishidan ancha oldin boshlanadi va birinchi navbatda yil uchun tuziladigan kalendar, sport tadbirlari rejasini tuzishdan iborat. Ushbu rejada musobaqaning nomi va mohiyati, ularni o'tkazish vaqti va joyi, ishtirok etuvchi

tashkilotlar belgilanadi. Musobaqaga tayyorgarlikning navbatdagi tashkiliy bosqichi - bu Nizomni ishlab chiqish.

Musobaqa to'g'risidagi nizom qisqa, aniq va ravshan bayon etilishi va quyidagi bo'limlarni o'z ichiga olishi kerak.

Musobaqaning maqsad va vazifalari

Ushbu bo'lim Musobaqaning maqsadlari va vazifalarini ko'rsatib beradi, ular har xil bo'lishi mumkin - musobaqa ko'lami, mohiyati va diqqat markaziga qarab. Chempionat xarakteridagi musobaqalar uchun asosiy maqsad va vazifalar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- ma'lum bir davr uchun o'quv va sport ishlari natijalarini sarhisob qilish;

- eng kuchli suzuvchilarni va (yoki) jamoalarni (sport tashkilotlarini) aniqlash;

- sportni ommalashtirish.

Musobaqa vaqti va joyi

Musobaqaning boshlanishi va tugash sanasi, ishtirokchilarning kelish va ketish kuni, shahar, hovuz nomi, uning yo'llarining uzunligi ko'rsatilgan.

Musobaqani boshqarish

Ushbu bo'lim musobaqani bevosita boshqarish qaysi jismoniy madaniyat tashkilotiga yuklatilganligini aniqlaydi.

Musobaqa ishtirokchilari

Musobaqada ishtirokchilarning yosh guruhleri va ularning malakalari aniqlanadi. Jamoa musobaqalari uchun ishtirok etuvchi jamoalarning nomlari va ularning tarkibi keltirilgan.

Musobaqa dasturi

Barcha masofalar va suzish usullari ro'yxatiga kiritilgan (erkaklar va ayollar uchun alohida), ishtirokchilarning yosh guruhlarini hisobga olgan holda.

Musobaqa shartlari

Ballar tizimi, dasturning har bir sonidagi ballar ishtirokchilari soni, yakka va jamoaviy bahslarda g'oliblarni aniqlash tartibi ko'rsatilgan.

G'olibni taqdirlash marosimi

Shaxsiy va jamoaviy chempionat g'oliblari va sovrindorlari uchun mukofot turlari sanab o'tilgan. Ishtirokchilarni qabul qilish shartlari

Musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar va ishtirokchilarni yuboradigan tashkilotlar qanday xarajatlarni qoplashi ko'rsatilgan.

Arizalarni qabul qilishning oxirgi muddatlari

Qaerda, kimga va qachon oldindan, nominal (ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlarini o'z ichiga olgan), shuningdek texnik arizalarni (ishtirokchilarning masofaga qarab taqsimlanishini ko'rsating) topshirish zarurligi ko'rsatiladi.

Bundan tashqari, Nizom jismoniy tarbiya va sportni boshqarish bo'yicha davlat organlari bilan kelishilgan bo'lishi kerak.

Sport tadbirlari rejasi va musobaqalar to'g'risidagi Nizom asosiy hujjatlar bo'lib, ular asosida suzish seksiyalarining o'quv va sport ishlari rejalashtirilgan, suzuvchilar musobaqaga tayyorlanmoqda, musobaqalar uyushtirilib va o'tkazilmoqda.

Musobaqaga keyingi tayyorgarlik musobaqa boshlanishidan oldin qolgan davr uchun tuzilgan reja asosida amalga oshiriladi. Ushbu reja quyidagi ish bo'limlarini o'z ichiga oladi:

- musobaqaga tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish;

- hakamlar hay'atini o'z vaqtida jalb qilish va uning ishini tashkil etish.

Birinchidan, asosiy hakamlar hay'ati a'zolari - bosh sudya, uning o'rinbosarlari, bosh kotib tayinlanadi. Bu davrda ularning barchasi bir qator tayyorgarlik ishlarini olib boradi.

- musobaqa o'tkaziladigan joyni, zarur jihozlar va inventarlarni tayyorlash. Musobaqa o'tkaziladigan joy nafaqat suzish havzasi, balki barcha zarur kommunal xonalar, o'yin maydonchalari va basseynga tutash butun hududdir;

- tomoshabinlar va muxlislar uchun bo'lajak musobaqalar to'g'risida ma'lumot (plakatlar, plakatlari, dasturlar, taklifnomalar);

- musobaqa davomida tibbiy va tibbiy nazoratni tashkil etish.

Har bir musobaqa sport tadbiridir va ishtirokchilar paradini, musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarini o'z ichiga oladi.

Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari rejasi bosh hakam va uning o'rinbosari tomonidan tuziladi. Musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning mas'ul xodimlari bilan kelishilganidan so'ng, ushbu reja jamoa vakillari va hakamlarga yetkaziladi.

Suzish musobaqalari uchun asosiy hujjatlar:

- Musobaqada qatnashish uchun nominal ariza; shifokor, tashkilot rahbari va bosh murabbiy tomonidan imzolangan;
- jamoa vakili tomonidan imzolangan texnik dastur;
- Musobaqa ishtirokchisining kartasi; musobaqa davomida ishtirokchining ushbu musobaqada ko'rsatilgan natijalari, darajasi, o'rni va ochkolari kiritiladi.

Natijalar asosida kotibiyat start protokolini tuzadi, u musobaqa boshlanishidan oldin hovuzdagi stendga joylashtiriladi. Musobaqa tugaganidan keyin kotibiyat yakuniy bayonnomani tayyorlaydi, unda musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalar, shuningdek ularning joylari, ochkolari va sport toifalari ko'rsatilgan. Yakuniy bayonnoma musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolanadi.

Musobaqa tugagandan so'ng hakamlar hay'ati tomonidan hisobot tuziladi. Unda musobaqa nomi, uni o'tkazish sanasi, uni o'tkazadigan tashkilot, sport bazasi va musobaqa bo'lib o'tgan shahar nomi ko'rsatilgan.

Shuningdek, hisobotda musobaqa ishtirokchilari (umumiy soni, shu jumladan ayollar va erkaklar; yoshi; tashkilot ishtirokchilari soni: erkaklar, ayollar, murabbiylar, jami; ma'lumot; ijtimoiy holat; sport toifalari) va murabbiylar to'g'risidagi ma'lumotlar (jami) soni, shu jumladan ayollar va erkaklar; ta'lim, shu jumladan jismoniy tarbiya; sport darajasi, ish staji).

Bundan tashqari, sportchilarning texnik natijalari tahlili berilgan bo'lib, unda qancha sportchilar reytingida qatnashgan sportchilar (shulardan erkaklar va ayollar) ishtirok etgani va qancha ishtirokchilar darajadagi me'yorlarni bajarganligi (tasdiqlangani) qayd etiladi. Yakkama-yakka jamoaviy musobaqalar natijalari, yozuvlar soni va rekord egalarining nomlari berilgan, musobaqaning yakuniy bayonnomasi ilova qilingan. Ishtirokchilar tomonidan intizomning buzilishi va qoidabuzarlarga nisbatan ko'rtilgan choralar qayd etiladi. Hakamlarning ishini baholash (taniqli hakamlar, harakat va hakamlikdan chetlatish), musobaqani tibbiy va sanitariya bilan ta'minlash. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishdagi kamchiliklar qayd etilib, ularni bartaraf etish va ushbu tashkilotning o'quv-sport bazasini takomillashtirish bo'yicha takliflar bildirilmoqda.

Hisobot musobaqaning bosh hakami va bosh kotibi tomonidan imzolanadi.

Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot yakuniy hujjatlar va hakamlar hay'ati hisoboti asosida musobaqa natijalarini tasdiqlash, ularni tashkil etish va o'tkazishdagi kamchiliklarni tahlil qilish va suzishni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni belgilash to'g'risida buyruq chiqaradi.

Musobaqani o'tkazish imkonsiz bo'lgan muhim hujjatlardan biri bu Musobaqani o'tkazadigan tashkilot vakili tomonidan tuziladigan xarajatlar smetasi, musobaqa reglamenti va moliyaviy me'yorlarga muvofiq ishtirokchilar, murabbiylar va hakamlar soni.

4.4. Musobaqalarni o'tkazish

Musobaqalar jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismidir. Musobaqalarning ahamiyati shundaki, ular nafaqat shaxslar va guruhlarining sport yutuqlarini ochib berishga imkon beradi, balki musobaqalar keng aholini muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning eng samarali vositasi va har qanday jismoniy madaniyat tashkiloti ishini tekshirish usullaridan biri hisoblanadi.

Maqsad va vazifalarga qarab musobaqalar ajratiladi; chempionatlar, sovrinlar, kuboklar, saralash, tasniflash, namoyish va ommaviy sog'lomlashtirish musobaqalari. Miqyosi bo'yicha musobaqalar xalqaro, respublika, mahalliy va ommaviy bo'lishi mumkin; - idoralararo, hududlararo, yopiq (faqat ma'lum bir jamoaning sportchilariga ruxsat beriladi), ochiq (barcha sportchilarga ruxsat beriladi), murakkab (bir nechta sport turlari bo'yicha musobaqalar). G'oliblarni aniqlash xususiyati bo'yicha musobaqalar shaxsiy (faqat individual sportchilar natijalari aniqlanadi), jamoaviy (faqat jamoalarning natijalari hisobga olinadi), shaxsiy-jamoaviy (individual sportchilar va individual jamoalarning natijalari) ga bo'linadi va jamoaviy (ishtirokchi jamoalarning natijalari hisobga olinadi).

Musobaqa mashg'ulotning ixtisoslashtirilgan shakli ekan, ularni o'tkazish shartlari har qanday suzish sinfiga qo'yiladigan talablarga javob berishi kerak. Suzishning zamonaviy rivojlanish darajasida har qanday miqyosdagi musobaqa quyidagilar bilan ajralib turishi kerak: aniq tashkil

etish va o'tkazish, hakamlilik ob'ektivligi, musobaqa ishtirokchilari va tomoshabinlarning qiziqishi.

Suzish musobaqasiga tayyorgarlik sport tadbirlari taqvimini tuzishdan boshlanadi. Bir yilga tuzilgan ushbu rejada quyidagilar belgilanadi: Musobaqaning nomi va mohiyati, o'tkazilish sanalari va joyi, shuningdek unda qatnashadigan tashkilotlar. Jadval albatta mamlakatda o'tkaziladigan asosiy musobaqalarni hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Unda majmua asosida jismoniy tarbiya guruhlarida, yashash joyida, lagerlarda, ommaviy cho'milish joylarida va boshqalarda o'tkaziladigan turli xil yosh guruhlari uchun ommaviy madaniy va ko'ngilochar tadbirlar aks ettirilishi kerak. Musobaqaga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish rejaga muvofiq amalga oshiriladi, unda Musobaqaga tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish, hakamlar hay'atini o'z vaqtida jalb qilish va uning ishini tashkil etish, musobaqa o'tkaziladigan joyni tayyorlash, xabardor qilish va jalb qilish musobaqadagi aholi, musobaqa davomida tibbiy nazoratni tashkil etish va ishtirokchilarga tibbiy yordam ko'rsatish. Jismoniy tarbiya jamoalarida musobaqaga tayyorgarlik kollektiv kengashi va seksiya byurosi tomonidan jismoniy tarbiya faollarini jalb qilgan holda amalga oshiriladi. Keng ko'lamli musobaqalarni o'tkazishda maxsus tashkiliy qo'mitalar tashkil etiladi.

Musobaqa hakamlar hay'ati tomonidan olib boriladi, odatda uning boshlanishidan 1-3 hafta oldin belgilanadi. Hakamlarning malakasi musobaqaning ahamiyatiga mos kelishi kerak. Kollegiyadagi hakamlar soni Musobaqa miqyosiga, ishtirokchilar soniga va musobaqaning texnik jihozlanishiga bog'liq. Minimal sudyalari soni 7-10 kishidan iborat bo'lishi mumkin: bosh hakam, shifokor, kotib, boshlovchi, burchak hakami, texnika hakami, uch yoki to'rt nafar vaqtni boshqaruvchi. Standartlarning I va V bosqichlaridan o'tayotganda (vaqtni hisobga olmasdan suzish) boshlang'ich, marrada hakam va shifokor etarli.

Musobaqa sifatini oshirish maqsadida musobaqadan bir necha kun oldin butun hakamlar hay'atining brifing yig'ilishi tashkil etiladi.

Musobaqaning bosh hakami va uning o'rinbosari musobaqa maydonchasining yaroqliligi va tayyorligini tekshirishga majburlar.

Musobaqa uchun asosiy hujjatlar arizalardir.

Belgilangan muddat ichida arizalar Musobaqada ishtirok etadigan tashkilotlar tomonidan hakamlar hay'atiga yoki maxsus yaratilgan ishonch qo'mitasiga yuboriladi.

Ishtirokchilarning boshlang'ich tartibi qur'a tashlash yo'li bilan yoki ular ko'rsatgan sport natijalari asosida aniqlanadi. Musobaqalarni o'tkazish va sport natijalarini qayd etish qulayligi uchun har bir ishtirokchi uchun karta tuziladi.

Qur'a tashlash ishtirokchilar kartalarini tuzishdan va ular uchun avval navbatdagi suzish raqamini, so'ngra trek raqamini aniqlashdan iborat. Agar ishtirokchilarning sportga tayyorligi darajasi ma'lum bo'lsa, unda suzish natijalari taxminan teng natijalarga ega bo'lganlardan hosil bo'ladi va faqat treklarning raqamlari qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Musobaqa ishtirokchilar va tomoshabinlar uchun bayram bo'lishi kerak. Shuning uchun ularning tantanali marosimini puxta tayyorlash juda muhim: ochilish va yopilish paradi, tantanali qism, g'oliblarni taqdirlash, musobaqa ishtirokchilari va mehmonlarining uchrashuvlari. Paradni eng taniqli hakam boshqaradi.

Hakamlar va ishtirokchilar paradga alohida ustunlarda, ishtirokchilar jamoalari - o'tgan yilning shu musobaqalarida band bo'lgan joylar tartibida yoki agar musobaqa birinchi marta o'tkazilayotgan bo'lsa, alifbo tartibida kirishadi. Har bir jamoaning boshida jamoa vakili, jamoa murabbiyi va ishtirokchilar: avval ayollar, keyin erkaklar. Musobaqaning birinchi qizg'inligi ishtirokchilari paraddan ozod qilinishi kerak. Tuzilgandan so'ng, parad etakchisi ma'ruza qiladi va parad mezboni kutib olish so'zini aytadi. Keyinchalik, musobaqa bayrog'ining tantanali ko'tarilishi amalga oshiriladi, so'ngra ishtirokchilarning uyushgan jo'nab ketishi kuzatiladi. Musobaqa yakunlangach, ishtirokchilar jamoalari ushbu musobaqada egallagan joylar tartibida paradga kirishadi. Bosh hakam musobaqa natijalarini sarhisob qilmoqda. Bu bayroq tushirilishi va ishtirokchilar va hakamlarning uyushgan tarzda tark etilishi bilan tugaydi.

Musobaqada hakamlik qilish suzish bo'yicha musobaqa qoidalariga to'liq mos ravishda bajarilishi kerak, unda ishtirokchilarga qo'yiladigan talablar, hakamlarning vazifalari va musobaqani boshqarish qoidalari ko'rsatilgan.

Musobaqani baholashning umumiy jarayoni quyidagicha. Sudya ishtirokchilar bilan musobaqa kotibidan kartalarni olgan holda,

ishtirokchilarga har birining sonini e'lon qiladi va ularni yo'l bo'ylab olib boradi va kartalarni suzish ishtirokchilarini suzish bilan tanishtiradigan ma'lumot beruvchi sudyaga topshiradi. tomoshabinlar.

Taymerlar tayyor bo'lgandan so'ng, boshlang'ich dastlabki buyruq beradi ("Ishtirokchilar o'z joylarini egallashlari kerak!" Yoki hushtak), keyin boshlang'ich tayyorgarlik buyrug'ini beradi ("Boshlang!" Yoki ikkinchi hushtak), unga ko'ra ishtirokchilar supaning old chetida turib, statsionar start holatini egallaydilar. Barcha ishtirokchilar boshlashga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilgandan so'ng, boshlang'ich ijro etuvchi buyruq beradi ("Marsh!" Yoki otishma). Ushbu buyruq bilan taymerlar sekundomerlarni yoqadilar. Agar bir yoki bir nechta ishtirokchilar startni muddatidan oldin qabul qilsalar, chetlashtiriladi. Suzish texnikasi bo'yicha hakamlar ishtirokchilar tomonidan masofani suzish to'g'riligini, burilishda hakam va marrada hakamlar burilishlarning bajarilishini, marra chizig'idagi hakamlar marralarning to'g'riligini nazorat qilishadi. Qoidalar buzilgan taqdirda, ushbu sudyalor bosh hakamga ishtirokchini va u tomonidan sodir etilgan qoidabuzarliklarni ko'rsatadigan yozuvlarni beradi.

Masofa tugagandan so'ng, hozirgi vaqtda suzuvchi aylanadigan qalqonga tegadi (erkin masofada - tananing biron bir qismi bilan, orqada suzishda - bir qo'li bilan, brass va kapalak suzish paytida - ikki qo'li bir xilda. vaqt), taymerlar sekundomerlarni to'xtatadilar. Birinchi bo'lib suzgan ishtirokchining vaqtini uchta taymerlar belgilaydi. Bundan tashqari, suzuvchilarning marraga kelish tartibi marraga hakamlar tomonidan belgilanadi.

Bosh hakam masofani bosib o'tish natijalarini ishtirokchilarning kartochkalariga qo'yadi va suzish natijalarini ishtirokchilar va tomoshabinlarga e'lon qilish uchun ma'lumot beruvchi hakamga topshiradi. Barcha issiqlik tugagandan so'ng, bosh kotib shaxsiy va jamoaviy natijalarni hisoblab chiqadi va ushbu ma'lumotlarni e'lon qilish uchun sudyaga etkazadi. Jamoa yoki shaxsiy natijalarni hisoblash muayyan musobaqalar to'g'risidagi nizomga muvofiq amalga oshiriladi. Natijalar hakamlar hay'ati yig'ilishida tasdiqlangan xulosa bayonnomasida qayd etiladi. Musobaqa tugaganidan keyin uch kun ichida barcha hujjatlar va bosh hakamning o'tkazilgan musobaqa to'g'risidagi hisoboti Musobaqani o'tkazgan tashkilotga taqdim etiladi.

Agar raqobatchilarning mashg'ulot joyi yoki suzish mashqlari suzish musobaqasining sport qoidolari talablariga javob bermasa, unda musobaqa soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va kamroq raqamlar bilan o'tkazilishi mumkin. Bunday holda, zaif suzuvchilar uchun musobaqa dasturi ham soddalashtirilishi kerak (masalan, musobaqa masofasining uzunligi qisqartirilishi va suzish usullari soddalashtirilgan bo'lishi kerak).

Dam olish kunining suvdagi dasturi juda xilma-xil bo'lishi mumkin, ammo uning ajoyib bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishi va ishtirokchilarning yoshi va jismoniy holatiga mos kelishi muhimdir. Bayram dasturi odatda sport, namoyish va ko'ngil ochish qismlarini o'z ichiga oladi. Sport qismi eng ajoyib musobaqa turlarini o'z ichiga olishi kerak: qisqa masofaga suzish, estafeta poygalari, sho'ng'ish, suv polosi o'yini, ommaviy start va me'yorlaridan o'tish, turli suzish mashqlarini bajaradigan jamoa va boshqalar. Namoyishlar uchun shahar, tuman, sport maktabi, jismoniy tarbiya jamoasi yoki homiy tashkilotning yetakchi murabbiylari va sportchilarini taklif qilish maqsadga muvofiqdir. Namoyish qismiga ma'lum masofalardagi sportchilar tomonidan suzish, suzishning turli uslublari texnikasini namoyish etish, suv osti sport mashqlarini bajarish, sinxron suzish vakillarining chiqishlari, suzish orqali cho'kishni qutqarish usullarini namoyish etish, suzishni o'rgatish bo'yicha namoyish darsi kirishi mumkin. murabbiy va boshqalar. O'yin-kulgi qismida komik estafeta poygalari, attraksionlar, komik sakrashlar yoki butun dramatizatsiyalar bo'lishi mumkin.

Suv festivali bezaklari ishtirokchilarning o'ziga xos va rang-barang kiyimlarini, jihozlarni bezatishni va butun bayram joyini ta'minlaydi.

Dam olish to'g'risida barchani radio orqali oldindan xabarador qilish, yorqin e'lonlarni joylashtirish va ishtirokchilarga chiroyli tarzda ishlab chiqilgan taklifnomalarni tarqatish maqsadga muvofiqdir.

Ovozli matn va musiqiy hamrohlik ta'til mazmunini yanada to'liq etkazish va barcha chiqishlarning yo'nalishini boshqarish uchun juda muhimdir.

Sport tadbirlarining yoshlarga katta targ'ibot va tarbiyaviy ta'siri uning tashkilotchilaridan jismoniy tarbiya va sport masalalarida vakolatlilik, katta badiiy did va yuqori pedagogik mahoratni talab qiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Musobaqa tulari haqida gapirib bering.
2. Musobaqalarni o'tkazish to'grisida ma'lumot bering.
3. Hakamlarning vazifalarini aytib bering.
4. Musobaqa Nizomining tuzilishini aytib bering.

GLOSSARY

Абсолютная скорость плавания – максимально возможная доступная скорость развиваемая пловцом за относительно короткое время и на коротком отрезке.	Suzishda absolyut tezlig – qisqa vaqt ichida va masofaning qisqa bo'lagida suzuvchining mumkin bo'lgan maksimal tezligi.	Absolute speed of swimming - the greatest possible accessible speed developed by the swimmer for rather short time and on a short piece.
Автоматизм движений – движения выполняемые спортсменом без текущего контроля сознания.	Harakatlarning avtomatlashishi – joriy idrok nazoratsiz sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar.	Automatism of movements - movements carried out by the sportsman without current control of consciousness.
Адаптация – приспособление организма или отдельных его систем к условиям меняющейся среды, величине и характеру физической нагрузки.	Adaptasiya – butun organizm yoki uning alohida tizimlarini muxitning o'zgarish sharoitlariga, jismoniy yuklamaning harakteri va kattaligiga moslashuv.	Adaptation - the adaptation of an organism or its separate systems to conditions changing environments, to size and character of physical activity.
Акселерация – ускорение роста и развития детей и подростков.	Akseleratsiya – bolalalar va usmirlarning o'sish va rivojlanishining tezlashuvi.	Acceleration - acceleration of growth and development of children and teenagers.
Брадикардия - снижение частоты сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту.	Bradikardiya – yurak qisqarish sonining daqiqasiga 60 martadan kamayishi.	Bradycardia - decrease in frequency of warm reductions less than 60 blows in a minute.
Быстрота – физическое качество характеризующее быстродействие.	Tezkorlik – tez harakatlanishni harakterlovchi jismoniy sifat.	Speed - physical quality characterizing speed.
Варианты техники – индивидуальные особенности выполняемых движений.	Texnika variantlari - bajarilayotgan harakatlarning individual hususiyatlari.	Technics variants - specific features of carried out movements.

Вариативность техники - способность спортсмена изменять свои двигательные действия, не нарушая их эффективности.	Texnika variativligi - sportchining o'z harakat faoliyatini unug samarasini buzmasdan o'zgartira olish qobiliyati.	Variability of technics - ability of the sportsman to change the impellent actions, without breaking their efficiency.
Восстановление - постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, после физической нагрузки.	Tiklanish - ish faoliyatni yoki jismoniy yuklamani bajargandan keyin fiziologik va biomexanik funksiyalarning dastlabki holatga muntazam o'tishi.	Restoration - gradual transition of physiological and biochemical functions to an initial condition after work performance, after physical activity.
Выносливость - способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. Измеряют выносливость в основном одним способом - временем работы до отказа человека поддерживать заданную интенсивность, вследствие невозможности преодолеть за счет волевого усилия усталость	Chidamkorlik - insonning biron ish faoliyatni uning shiddatini pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati.	Endurance - ability of the person is long to perform work without decrease in its intensity. Measure endurance in the basic one way - an operating time to the full the person to support the set intensity, owing to impossibility to overcome at the expense of strong-willed effort weariness.
Вязкость воды - это её свойство оказывать сопротивление усилиям на сдвиг.	Suvning yopishqoqligi - harakatlanishga qarshilik ko'rsatish hususiyati.	Viscosity of water is its property to show resistance to efforts to shift.
Гидродинамика - изучает взаимодействие сил водной среды и тела при движении.	Gidrodinamika - suv mixiti va harakatda tananing o'zaro kuchini o'rganadi.	The hydrodynamics - studies interaction of forces of the water environment and a body at movement.
Гидростатика - изучает взаимодействие сил водной среды и тела в неподвижном состоянии.	Gidrostatika - suv muxiti va tananing suvdagi harakatsiz holati o'zaro kuchini o'rganadi.	The hydrostatics - studies interaction of forces of the water environment and a body in a motionless condition.
Гидродинамическое сопротивление - общая	Gidrodinamik qarshilik -tananing	Hydrodynamic resistance - the

сила сопротивления воды телу при его поступательном движении.	kelish harakatida suv qarshiligining umumiy kuchi.	general force of resistance of water to a body at its progress.
Динамометрия – в антропологии и медицине измерение силы мышц человека.	Dinamometriya – antropologiya va tibbiyotda insosn muskul kuchini o'lchash.	Dinamom - in anthropology and medicine measurement of force of muscles of the person.
Иммунитет – способность организма противостоять действию повреждающих агентов; защитная реакция организма.	Immunitet - organizmning buzuvchi agentlarga nisbatan qarshilik ko'rsatish xususiyati; organizmning ximoya reaksiyasi.	Immunity - ability of an organism to resist to action of damaging agents; protective reaction of an organism.
Координация движений - характеристика двигательных действий, связанная с управлением согласованностью и соразмерностью движений.	Harakatlar koordinasiyasi - harakatlarning kelishkanligini boshqarish bilan bog'liq harakat faoliyati harakteristikasi.	Coordination of movements - the characteristic of impellent actions connected with management by a coordination and harmony of movements.
Координационные способности - обеспечивают двигательному действию устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.п.	Koordinasion qobiliyatlar - harakat faoliyati tanannig tayanch qismlari, kinematik bog'lamda ishtiroq etuvchi barcha zvenolar sinergetik ravonligini, muskul sarfi tejimini, makondagi aniqlikni, barqarorlikni va shu kabilarni ta'minlaydi.	Coordination abilities - provide to impellent action stability of basic parts of a body, синергетическую smoothness of all links of a participating kinematic chain, profitability of muscular expenses, spatial accuracy, stability, etc.
Лобовое сопротивление воды – сила давления встречного потока воды на фронтальную поверхность движущегося тела.	Suvning ro'para qarshiligi - tana harakati frontal yuzasida suvning ro'paradan kelayotgan oqimi bosim kuchi.	Front resistance of water - pressure force of counter water stream on a face-to-face surface of a moving body.
Ловкость – физическое качество человека,	Epchillik - o'zgarayotgan vaziyatga	Dexterity - the physical quality of the

позволяющее быстро и точно видоизменять движения и двигательные действия в зависимости от меняющейся ситуации.	bog'liq holda harakat faoliyatini aniq va tez o'zgartira olishini tavsiflovchi insonning jismoniy sifati.	person allowing quickly and precisely to alter movement and impellent actions depending on the changing situation.
Плавучесть – способность тела погружённого в воду оставаться на поверхности.	Suva olish qobiliyati - suvga botishda tananing suv yuzasida qolish xususiyati.	Buoyancy - ability of a body shipped in water to remain on a surface.
Плотность воды – это её масса в единице объёма.	Suvning zichligi – hajm kattaligida uning massasi.	The water density is its weight in volume unit.
Сжимаемость воды – это её свойство уменьшаться в объёме при повышении давления.	Suvning siquvchanligi – bosim oshishida uning hajmi kamayishi xususiyati.	Compressibility of water is its property to decrease in volume at pressure increase.
Сила мышц - способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.	Muskul kuchi – tashqi qarshilik yoki yashqi kuchlarni muskul qisqarishi evaziga yenga olish qobiliyati.	Force of muscles - ability at the expense of muscular reductions to overcome external resistance or to counteract external forces.
Скорость плавания – характеристика движения тела пловца, численно равная при равномерном движении отношению пройденного пути к промежутку времени	Suzish tezligi – bir hil harakatda bosib o'tilgan yo'ning vaqt birligiga nisbati, suzuvchi tana harakati tavsifi.	Speed of swimming - the characteristic of movement of a body of the swimmer, numerically equal at uniform movement to the relation of the passed way to a time interval
Темп (Т) – количество циклов движений, выполняемых за единицу времени. Это величина, обратная длительности движения. Чем больше длительность каждого цикла движений, тем меньше темп, и наоборот.	Temp (T) – vaqt birlik ichida bajariladigan harakat sikllar soni.	Rate () - quantity of cycles of the movements which are carried out for a time unit. It is size, return duration of movement. The more duration of each cycle of movements, the is less rate, and on the contrary.

Тонус мышечный – напряжение мышц в покое.	Muskul tonusi – tinch holatda muskul qisqarishi.	Tone muscular - pressure of muscles in rest.
Торможение – нервный процесс, приводящий к угнетению или предупреждению возбуждения.	Tormozlanish – qo'zg'alishni ogohlantirishda to'sqinlik qilishga olib keluvchi asabiy jarayon.	Braking - the nervous process leading to oppression or the prevention of excitation.
Траектория – это воображаемый след движущейся точки в пространстве.	Traektoriya – fazoda nuqta harakatinig qoldirgan izi.	The trajectory is an imagined trace of a moving point in space.
Шаг пловца (S) – это расстояние, на которое он продвинулся за один цикл движений.	Suzvchi qadam (S) – bu uning bir harakat siklida bosib o'tgan masofasi.	The step of the swimmer (S) is a distance on which it has promoted for one cycle of movements.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги қонуни (14 январ 1992 йил).
2. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги қонуни. 2000 йил.
3. Ўзбекистон Призидентининг "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида" ги Фармони 24 сентябр 2002 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябр 2002 йил. "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида" ги 374-сонли қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июн 2003 йил. "Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида" ги 244 -сонли қарори.
6. Matnazarov X.Y., Ishimov B.A. Suzishni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma, Chirchiq 2021
7. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010
8. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. AMALIY SUZISH O'zDJTI 2010 y.
9. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T. 2011
- 10 Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.2011y
11. Korbut V.M., Suzish 2012y darslik
12. 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 y
13. Zarodov V.M. Plavanie na otkritoy vode. Tashkent 2013g
14. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
15. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanma, O'zDJTI-2015 y
16. A.I. Geyger, M.I. Po'latxo'djayeva, Suzish nazariyasi va uslubiyatu 2015 y

17.Алексеева О. А. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе / О.А.Алексеева, В.И.Григорьев. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003.

18. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культуристудента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.

19. Борисов Е.Г. Плавание: Организация и судейство соревнований / Е.Г. Борисов, О.А. Горлов. – СПб., 2006.

20. Булгакова Н.Ж. Плавание / под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М. : ФиС, 2001.

21. Matnazarov X.Yu. Ishimov B.A. Suzishni o'rgatish metodikasi. Toshkent o'z kitob savdo nashriyoti matbaa ijodiy uyi. 2021 y

22.Водные виды спорта / [Н.Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.]. — М. : Издательский центр «Академия», 2003.

23 Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования / И. Л. Ганчар. — Одесса : Друк, 2006.

24. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. Пособие /Ю.И. Евсеев – 6-еизд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

25. Евсеев Ю.И.Физическое воспитание: учеб. Пособие /Ю.И. Евсеев . –Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.

26. Ивченко Е.В. Оздоровительная направленность занятий плаванием: Теория и методика здорового образа жизни /под ред. Г.П.Виноградова, А. К. Кульназарова, В. Ю.Салова. — Алматы, 2004.

27. Козлов А. В. Спортивные способы плавания : учеб.-метод, пособие / А.В.Козлов. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.

28. Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания : монография / А.В.Козлов, Е.Ф.Орехов. – СПб. : Изд-во НГУ им. П.Ф.Лесгафта. – 2010.

29. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / под. Ред.Ю.Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003.

30. Меньшуткина Т. Г. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота : учеб.-метод, пособие /Т. Г. Меньшуткина, А. А.Литвинов, А. В. Орехова. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004.

31. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н.Ж.Булгакова, С. Н. Морозов и др.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

32. Основы спортивной тренировки пловцов / [Агеевец А. В. и др.]. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.

33. Спортивное плавание / [Н.Ж. Булгакова и др.]. – М. : ФОН, 1996.

34. Теория и методика плавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: учеб.-метод. пособие/ [Т. Г. Меньшуткина и др.]. – СПб. : Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.

35. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, К.С. Лабзо, И.Ю. Никитина, О.И. Алексеева, А.М. Смирнов.– СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.– 70 с.

36. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.

37. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.

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

MUNDARIJA

	KIRISH	3
I.Bo'lim	FANGA KIRISH	6
I.BOB	I.1. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish	6
	I.2. Suzish rivojlanish tarixi	12
	I.3. Mustaqil O'zbekiston respublikasida suzish	41
	I.4. Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz hodisalar va ularning oldini olish	46
II.Bo'lim	SPORTCHA SUZISH TEXNIKA ASOSLARI	86
II.BOB	II.1. Sportcha suzish texnika asoslari	86
	II.2. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini	92
	II.3. Chalqancha krol usulida suzish texnikasini	96
	II.4. Brass usulida suzish texnikasini	99
	II.5. Batterflay usulida suzish texnikasini	103
III.Bo'lim	START VA BURILISHLARNI BAJARISH TEXNIKASI	107
III.BOB	III.1. Start olish texnikasi	107
	III.2. Suvdan start olish texnikasi	109
	III.3. Burilishlar texnikasi	110
IV.BOB	Musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlikka o'rgatish.	114
	IV.1. Musobaqa turlari	114
	IV.2. Musobaqa qoidalarini o'rgatish. Hakamlar tarkibi	117
	IV. 3. Guruhlarni shakllantirish va musobaqalarga tayyorlash	150
	IV.4. Musobaqalarni o'tkazish	154
	Glossary	160
	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	165

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
I I	ВВЕДЕНИЕ В НАУКУ	6
	1.1. Поступление на специальность в выбранном виде спорта	6
	1.2. История развития плавания	12
	1.3. Плавание в независимой Республики Узбекистан	41
	1.4. Несчастные случаи на уроках плавания и их предупреждение	46
III	ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ	86
	II.1. Техника спортивных способов плавания	86
	II.2. Техника плавания кролем на груди	92
I	II.3. Техника плавания кролем на спине	96
	II.4. Техника плавания способом брасс	99
	II.5. Техника плавания способом баттерфляй	103
III	ТЕХНИКА СТАРТА И ПОВОРОТЫ	107
	III.1. Техника старта	107
I	III.2. Техника старта с воды	109
V	III.3. Повороты	110
	Организация соревнований, проведение и обучение судейству	114
	IV.1. Виды соревнований	114
	IV.2. Обучение правилам соревнований. Состав судей	117
	IV. 3. Формирование групп и подготовка к соревнованиям	150
	IV.4. Проведение соревнований	154
	Глоссарий.	160
	Список использованной литературы	165

CONTENTS

	INTRODUCTION	3
1I	INTRODUCTION TO SCIENCE	6
	I.1. Admission to a specialty in the chosen sport	6
	I.2. The appearance of swimming	12
	I.3. Swimming in the Independent Republic of Uzbekistan	41
	I.4. Accidents in swimming lessons and their prevention	46
1II	TECHNIQUE OF SPORT WAYS OF SWIMMING	86
	II.1. Technique of sport ways of swimming	86
	II.2. Technique of swimming in the freestyle method on the chest	92
I	II.3. Technique of swimming in the freestyle method of stretching	96
	II.4. Technique of swimming in the breaststroke method	99
	II.5. Technique of swimming in the butterfly method	103
IIII	START TECHNIQUE AND TURNS	107
	3.1. Start technique	107
I	3.2. Water start technique	109
V	3.3. Turns technique	110
IIIV	Organization of competitions, holding and training in refereeing	114
	IV.1. Competition kinds	114
	IV.2. Teaching competition rules. Judges	117
	IV. 3. Formation of groups and preparation for competitions	150
	IV.4. Conduct of competitions	154
	Glossary	160
	Literature review	165

X.YU. Matnazarov, B. A. Ishimov, SH.X. Shamsiddinov

TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA MUTAXASSISLIKKA KIRISH (SUZISH)

darslik

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 06.04.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 9,9. Nashr hisob t 10,2.

Adadi 35 dona. 11-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.

100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

