

Q.Q. QOBILJONOV

**SUZISH VA UNI O`QITISH
METODIKASI
O`QUV QO`LLANMA**

*(Jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi 3-kurs talabalari uchun
mo`ljallangan o`quv qo`llanma)*



**“KAMOLOT” nashriyot
Buxoro 2023**

UO‘K: 797.2
KBK: 75.717.5

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich, / [Matn]: o‘quv qo‘llanma /
Q.Q. Qobiljonov - Buxoro : “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning
Kamolot nashriyoti, 2022. -144 b.

Ushbu o‘quv qo‘llanma pedagogik ta‘limning yangi mazmun va mohiyatga o‘tishi munosabati bilan yaratilishi lozim bo‘lgan qo‘llanmalar toifasidan o‘rin olib, unda davlat ta‘lim standartlari talablari asosida “Suzish va uni o‘qitish metodikasi” faninig asosiy mazmun mohiyati yoritilgan.

O‘quv qo‘llanma 5112000–jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi o‘quv rejasining Suzish va uni o‘qitish metodikasi fani namunaviy dasturi mavzulari asosida tayyorlangan.

Taqrizchilar:

professor, R.S.Shukurov – (PhD)
p.f.n., B.B.Sa`dullayev

ISBN: 978-9943-9017-7-3

Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim 2022-yil 19-iyuldagi 233-sonli buyrug‘iga asosan o‘quv qo‘llanma sifatida nashr qilishga ruxsat etilgan.

Ro‘yxatga olish raqami 233-0334



© “KAMOLOT” nashriyot
© Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich

MUNDARIJA

1-mavzu	Kirish. Suzish va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	6
2-mavzu	Suzish sportining rivojlanish tarixi.	34
3-mavzu	O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o‘rni.	38
4-mavzu	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	86
5-mavzu	Suzish mashg‘ulotlarida mashq qilish va o‘rgatish asoslari.	95

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘-e‘tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani fikrimizning dalilidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Muhtaram Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ-3031-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” to‘g‘risidagi qarorlari yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta‘lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg‘ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo‘lida dastur ul-amal bo‘lib xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-

sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Shu nuqtai nazardan ta'lim muassalarini o'quv-uslubiy, sohaga, hamda sport bo'yicha mutaxassislik doirasida didaktik adabiyotlar bilan ta'minlash dolzarb ahamiyatga ega.

Biz "Suzish va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanmamizda hozirgacha nashr etilgan adabiyotlar tahlili asosida suzish sport turlari, suzish texnikasining nazariy asoslari, sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi, suzishga o'rgatishning usullari, suzish sport turi bo'yicha xalqaro musobaqalar tarixi haqida atroflicha ma'lumotlar berishga harakat qildik.

O'quv qo'llanma 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarni egallashi muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalar mazkur fanning mazmuni va mohiyatini to'laligicha tushunib yetishi, fanni tarkibidagi suzish turlarining elementlari, harakatlar texnikasi, qoidalari, musobaqa qoidalarini o'zlashtirishi lozim. Suzish va uni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

1-MAVZU. SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI.

Tayanch atamalar: Suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o‘yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to‘pi, suzishning ahamiyati, suv sport ishlari, sport musobaqalari, aralash suzish, uzoqa suzish, suzish usullari.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni ijrosi bilan bog‘liq mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga ega bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik, ona yurtga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli kurashchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, umuman, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilayotganligi quvonarli hol, albatta.

Mamlakatimizning turli hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida uch bosqichdan iborat “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport o‘yinlarining tizimli tashkil etib borilayotgani o‘z samarasini bera boshladi – O‘zbekiston vakillarining Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari hamda halqaro musobaqalarda qo‘llari baland kela boshladi. Sport nafaqat jismoniy va ma’naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste’dodlarini to‘la ruyobga chiqarish vositasi hamdir.

Sport nafaqat jismoniy va ma’naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot

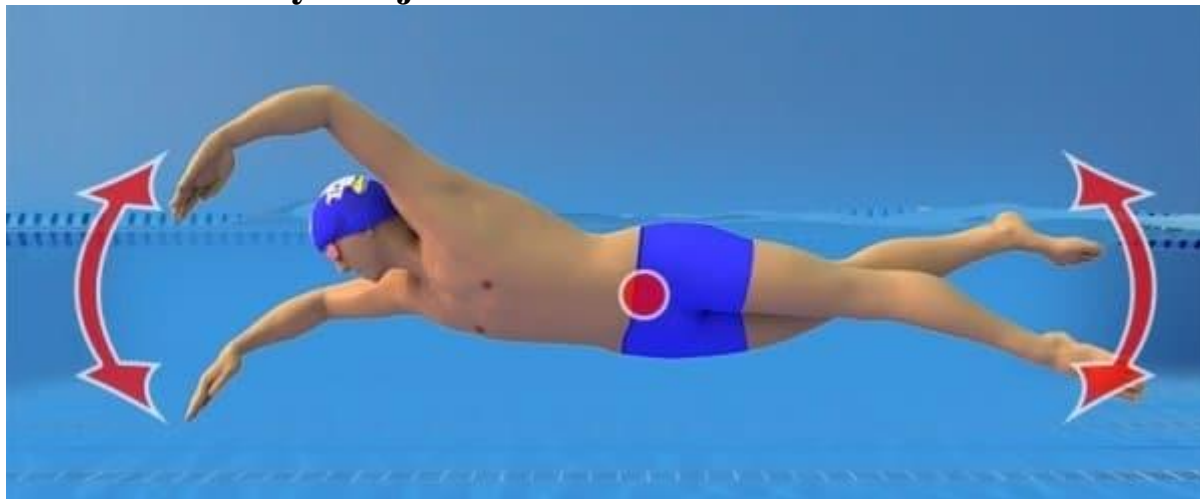
g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ruyobga chiqarish vositasi hamdir. SHu bois so'nggi yillarda mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me'yoriy hujjatlar imzolandi. 2017 yil 3 iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi qaror, 2018 yil 5 martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonning qabul qilinishi va mazkur farmonga ko'ra Respublika Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining vazirlikka aylantirilishi, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi, 2019 yil 13 fevraldagi, "2019-2023 yillar davrida O'zbekistonda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarorlarining qabul qilinishi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bosqich boshlanganidan dalolat beradi.

Suzish va uni o'qitish metodikasi fani maqsadi talabalarga suzishni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalari egallash, o'rganish, suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatish, cho'kayotganlarni qutqarish va ularga birinchi yordam ko'rsatishdagi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari, suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari, ko'krakda krol va chalqancha krol, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, suzish mash-g'ulotlarida o'rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burulishlarni o'rgatish, suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa

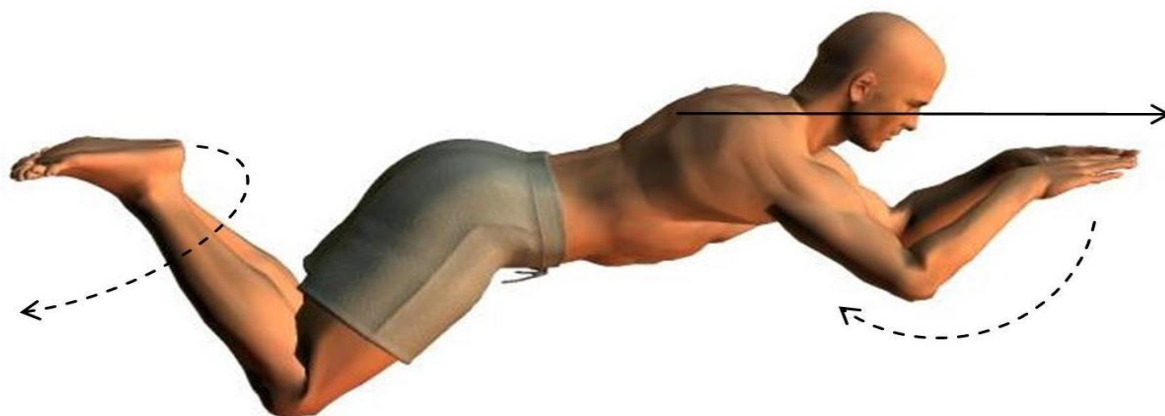
hujjatlari, hakamlik qilish kabi vazifalari amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ko`zda tutadi.

Suzish bo`yicha jahon tasnifida 4 xil usul tasniflanadi. Bular:



1-rasm Kroll usulida suzish

Kroll usuli - suv to`pi o`yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo`lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o`rgatish ko`pincha kroll usulida ko`krakda suzishni o`rgatishdan boshlanadi. Bu usul o`zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o`rganish osonlashadi.



2-rasm Brass usulida suzish

Brass usuli - ko`krakda suzish usuli. Bunda qo`l va oyoq bir vaqtning o`zida (qo`l suvdan chiqmagan holda) gorizont tekislikda harakat qiladi. Oyoq harakati suzayotgan baqaning harakatlariga o`xshab ketadi. Brass eng qadimgi suzish usuli bo`lib, u 16-asr 1-yarmidan ma`lum. 1904-yildan erkaklar, 1924-yildan ayollar o`rtasida olimpiada musobaqalari dasturiga kiritilgan. Brass usulida suzish

bo'yicha o'zbekistonlik Svetlana Babanina jahon rekordchisi bo'lgan. Shuningdek xalqaro sport ustalari Larisa Belakon, Leonid Kolesnikov, Temur Podmarev ham O'zbekistonning mashhur Braschi suzuvchilaridir. Brass boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi. Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar. Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin.



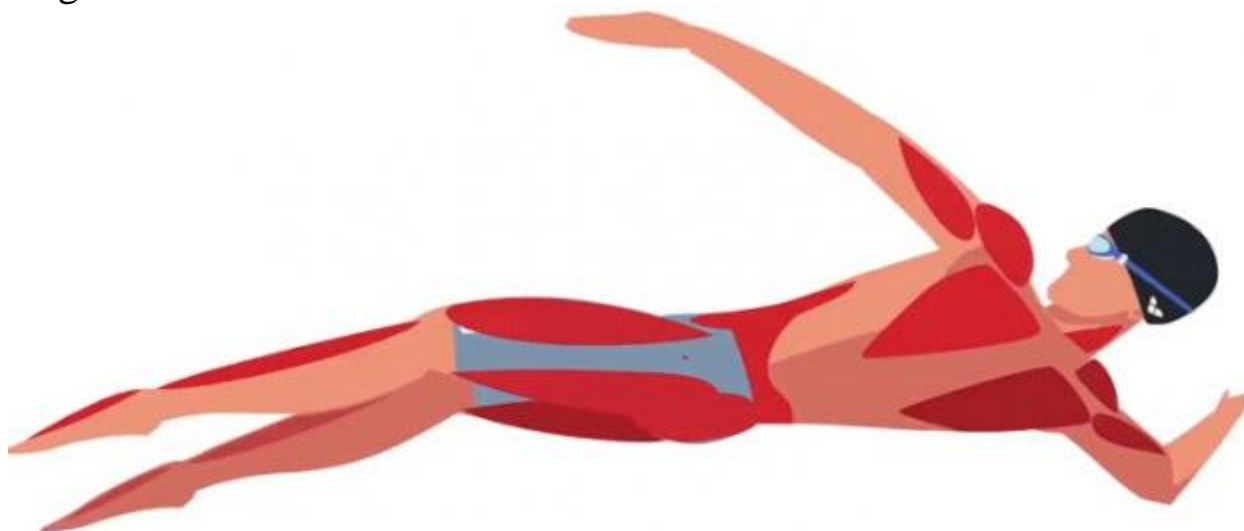
3-rasm Batterflyay usulida suzish

Batterflyay - (Delfin usuli) sportcha suvda suzish usuli, bunda suvda ko'krakda turgan holda qo'llarni baravar aylanma shaklda harakatlantirib suziladi, oyoqlar brass usulidagidek harakatlantiriladi.

1934 yilda paydo bo'lgan. 1952 yilgacha brassning bir turi hisoblangan. 1953 yildan Xalqaro havaskorlik suvda suzish federatsiyasi (FINA) qaroriga ko'ra mustaqil sport turiga aylangan. Shu yildan Butterflyayning takomillashtirilgan ko'rinishi — "delfin" paydo bo'ladi. Olimpiya o'yinlari dasturiga 100 m (1968 y.dan — erkaklar, 1956 y.dan — ayollar o'rtasida) va 200 m (1956 y.dan — erkaklar, 1968 y.dan — ayollar o'rtasida) masofaga suzish kiritilgan.

Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi.

Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyok bir vaqtda harakat bajaradi. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi.



4-rasm Krol usulida chalqancha suzish

Krol usulida chalqancha suzish - bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlikharakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasiko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yoshbolalar tez o'zlashtirishadi.



5-rasm Aralash suzish usullari.

Aralash suzish-asosiy sportcha suzish usullarini oʻzida mujassamlashtirgan boʻlib, Har tomonlama suzish mahoratini sinovdan oʻtkazishda ajoyib vosita hisoblynadi. Bu usul boshqa usul bilan shugʻullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qoʻl keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qoʻllaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida koʻkrakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi oʻzlashtirilgandan keyingina oʻrgatish maqsadga muvofiqdir.



6-rasm Estafeta (jamoaviy) suzish.

Estafeta - komandali musobaqalarning turi boʻlib, bunda Har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining «Marsh» komandasi yoki oʻq otib

berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi. Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar Har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketmaketligi saqlanmog'i shart. Ochiq suv havzalarida suzish - daryo, ko'l, dengizlarda suzish sportda unchalik ahamiyatga ega emas. Bunga katta ommaviy-sport tadbirlari, suvda o'tkaziladigan bayramlar kiradi.



7-rasm Uzoq masofalarga suzish

Uzoqqa suzish - Tabiiy suv havzalarida o'tkazilgan birinchilik uchun Uzoqqa suzish musobaqalari (erkaklar-25 km va ayollar-15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabani krol usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan. Hozirgi paytda uzoqqa suzish bo'yicha birinchilik o'tkazilmaydi. Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyati katta.



8-rasm Suvda sho`ngish.

Amaliy suzish - Bunga sho`ng`ish, cho`kayotganlarni qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to`siqlaridan suzib o`tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-boshlarni echish, har xil katta likdagi turli buyumlarni suvdan olib o`tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi. Sho`ng`ish-suv tagida suzishdan iborat bo`lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho`ng`ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o`rgatiladi. Sho`ng`ish quyidagi turlarga bo`linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma`lum muddatgacha qolish kabilar. Sho`ng`ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolishkabi turlari bo`yicha musobaqalar o`tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan. Sho`ng`ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi birozo`zgartirilgan holda aralash qo`llaniladi.

Shug`ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o`rganar ekanlar sho`ng`ishni ham o`rganishlari mumkin. O`quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho`ng`ishni o`rgatish nazarda tutiladi. Cho`kayotganlarni qutqarish muhim amaliy ko`nikma bo`lib, har bir kishi, ayniqsa suzuvchilar uchun o`rganish juda zarurdir. Cho`kayotgan kishiga yordam ko`rsatish uchun suzib borish texnikasini, cho`kayotgan odamning quchog`idan

ozod bo'lish, uni suvdan olib chiqish, sun'iy nafas oldirish usullarini bilish, shuningdek muz ostiga tushganlarga ham yordam ko'rsatishni bilish kerak. Amaliy ahamiyatga ega bo'lgan sportcha suzish usullari texnikasi mukammal o'rgatilganidan so'ng cho'kayotganlarni qutqarish usullari texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi.



9-rasm Suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida suzish.

Suv to'siqlaridan suzib o'tish - suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim-bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin. Kiyim-bosh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi. Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlary, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usulni o'rgatiladi.



10-rasm Suv ostida suzish.

Suv ostida suzish - Keyingi yillarda mamlakatimizda va chet ellarda suv sportining bu turi keng tarqalib, rivojlanmoqda. Chunki suzishning bu turi katta tashkiliy, ilmiy, xo‘jalik va mudofaa ahamiyatiga ega. Suv ostida suzuvchi sportchilar ilmiy-tekshirish ekspeditsiyalarida qatnashib, suv osti hayvonot va o‘simliklar dunyosini o‘rganadilar, suv havzalari tubini tadqiq qiladilar, har xil suv osti ishlarini olib borishda faol ishtirok etadilar.

Suv ostida suzishda 1-komplekt panjalar (lastlar, ballastlar, monolast), maska yoki ko‘zoynak, nafas naychasi yoki 2-komplekt siqilgan havo joilangan suv osti apparati-akvalang ishlatiladi. Hozirgi paytda suv ostida suzish mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo‘yicha Yevropa va Jahon chempionatlari o‘tkazilib, suv osti sporti turlari bo‘yicha rekordlar ro‘yxatga olinmoqda.



11-rasm Sinxron (badiiy) suzish.

Sinxron (badiiy) suzish - xilma-xil statik va dinamik harakatlardan tuzilgan, individual yoki jamoa tarzda sportchi qizlar tomonidan bajariladigan mashqlardan iborat. Musobaqa dasturiga individual, juft va guruh chiqishlar kiradi. Musobaqa qatnashchilarining xammasi dastavval beshta mashqdan iborat majburiy dasturni bajarishadi. Bu shakllarni musobaqa nizomiga muvofiq xakamlar jamoasi tanlanadi. Chiqishlar 10 balli shkala bo'yicha baholanadi. Har bir mashq 1,5 dan 2,1 ballgacha murakkablik koeffitsiyentiga ega. Istalgan dastur bo'yicha chiqishlar musika jo'rligida bajariladi. Bunga 3 minutdan 5 minutgacha vaqt ajratilib, shu hisobdan qirg'oqda 20 sekund davomida harakat bajarish mumkin. Istalgan dasturda chiqishlarni baholashda bajariladigan mashq texnikasidan tashqari harakatlarning musika bilan uyg'unligi va ta'sirchanligi ham xisobga olinadi. Suvdagi o'yinlar shug'ullanuvchilar faoliyatini faollashtiradi, ularni kollektivizm ruhida tarbiyalaydi, suzish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning qiziqarli va zavqli o'tishini ta'minlaydi. Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli kungil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi: Suvga odatlanishga o'rgatuvchilikdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.



12-rasm Suv polosi sport turi.

Suv polosi - suvda, ya'ni to'g'ri burchakli hovuz (30x20 m, chuqurligi kamida 1,8 m)da to'p bilan jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini; har jamoada 7 tadan o'yinchi qatnashadi. Hovuzga 3x0,9 m lik 2 ta darvoza o'rnatiladi. O'yinning maqsadi — raqib darvozasiga iloji boricha ko'p to'p tushirish. Suv polosi to'pining aylanasini 68—71 sm, og'irligi 400—450 gr. 1967 yildan boshlab plastmassa to'p bilan o'ynaladi. Qoidaga ko'ra, musobaqa sof o'yin vaqti 5 min. dan bo'lgan 4 bosqichda 2 minutlik tanaffus bilan o'tkaziladi. Har qanday usulda suzish, to'pni 1 qo'lda olib yurish va otish mumkin (faqat darvoza bonga 2 qo'lida o'ynaydi), qo'lida to'p bo'lmagan raqibga hujum qilish man etiladi. Qoidani buzganlik to'pni o'yinga kiritish huquqini raqibga berish, o'yindan chiqarib yuborish (45 sek. yoki darvoza ishg'ol qilingunga qadar) bilan jazolanadi. O'yinning dastlabki qoidalarini shotlandiyalik V.Uilson ishlab chiqqan (1876). 19-asr oxiri — 20-asr boshlaridan Suv polosi Yevropa mamlakatlarida ommalasha boshladi. 1926-yil Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA) huzuridagi Suv polosi qo'mitasi tuzilgan. 1973 yildan jahon chempionata musobaqalari o'tkaziladi. 1900 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. O'zbekistonda Suv polosi o'yinlari 1946 yildan uyushtirila boshlagan. Mamlakatimizda "Mehnat", "Lokomotiv",

"Spartak", "Yoshlik" va boshqa jamoalar bor. O'zbekiston S.p. federatsiyasi 1993-yil tashkil etilgan. Erkin Shagayev sportning shu turi bo'yicha olimpiada chempionidir. Suv to'pi yagona, qiziqarli va zavqli sport o'yinidir. U sportchilardan yuksak suzish mahoratiga va suvda to'p bilan muomala qila olish Qobiliyatiga ega bo'lishni talab qiladi.



13-rasm Bolalarni suzishga o'rgatish.

Bolalar bilan o'tkaziladigan darslarda turli ko'ngil ochish o'yinlaridan keng foydalaniladi:

1. Suvga odatlanishga o'rgatuvchi.
 2. Suzish elementlari texnikasini egallash va takomillashtirishga ko'maklashuvchi.
 3. Umumiy jismoniy rivojlanishga ta'sir etuvchi.
 4. Amaliy, suv osti va sinxron suzish texnikasi bilan tanishtiruvchi.
- Suv to'pi elementlari texnikasini o'rgatishga xizmat qiluvchi.
Suvga sakrash elementlari texnikasini o'rgatishda va hokazolarda qo'llaniladigan o'yinlar shular jumlasidandir.

Suvda ko'ngil ochish shug'ullanuvchilar dam olishini faollashtirish, diqqatini asosiy mashg'ulotlardan biroz chetga tortishdan iborat bo'lib, mehnatkashlar dam oladigan suv havzalarida uyushtiriladi.

Suvda ko'ngil ochish o'yinlari ikki turga: maxsus kurilmalar vositasida bajariladigan va qurilmalarsiz o'tkaziladigan o'yinlarga bo'linadi.

Suzish va suv muolajalarining organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri.

Hozirgi kunda sog'liq muammosi alohida ahamiyatga egadir. Barcha, xattoki iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda ham kasallanishlar va o'lishlar keskin o'sib bormoqda. Ancha vaqtdan beri sog'lom turmush tarzini (STT) shakllantirish millatning sog'ligini saqlash tizimining birlamchi yo'nalishi bo'lib kelmoqda. Odamlarning yashash sharoiti va turmush tarzi insonning sog'lig'i bilan chambarchas bog'liq deb hisoblanadi. Sog'liqni belgilab beruvchi barcha omillar quyidagilarga bo'linadi: sog'liqni mustahkamlovchi ("sog'lik omillari") va sog'liqni yomonlashtiruvchi ("risk omillari").

Sog'liqni mustahkamlovchi turmush tarzining asosiy omillariga quyidagilar kiradi: zararli odatlarning bo'lmasligi; ratsional ovqatlanish; adekvat jismoniy yuklamalar; sog'lom psixologik iqlim; o'z sog'lig'iga diqqat bilan qarash; oila qurish va bolali bo'lishga qaratilgan seksual hulq. Sog'liqqa zarar keltiruvchi turmush tarzining asosiy omillari: chekish, alkogol, giyohvandlik, taksikomaniya, dori-darmonlarni su'istemol qilish; qiymati hamda sifati tomonidan balanda bo'lmagan ovqatlanish; gipodinamiya; giperdinamiya; stress holatlari; etarlicha bo'lmagan tibbiy faollik; jinsiy kasalliklarni vujudga kelishi va kutilmagan homiladorlikka olib keluvchi seksual hulq. Sog'lom turmush tarzi insonning kasbiy, jamoaviy va oilaviy funksiyalarini uning sog'lig'i va rivoji uchun eng optimal sharoitlarda amalga oshirilishiga yordam beruvchi barcha narsalarni jamlaydi.

Insoning optimal harakatlanish faolligi alohida ahamiyatga egadir. Organizm uchun harakat faolligi fiziologik zaruriyatdir. Bu insonning organizmi tabiatan faolli harakatlanishga dasturlanganligi, bunda aktiv harakat faolligi butun hayot davrida amalga oshishi zurrurdir: eng erta bolalikdan chuqur qarilikkacha. "Mushaklar ocharchiligi" inson hayoti uchun, kislorod etishmasligi, ovqat va vitaminlar ocharchiligi kabi havflidir. Zamonaviy jamiyatda, ayniqsa ko'pgina shaharda yashovchilarda, sog'liqni mustahkamlash va harakatlanish faolligini

sun'iy ko'paytirishning jismoniy tarbiyadan boshqa deyarli vositalar qolmagan. Ko'pgina insonlar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasliklari sabablarini tushuntirganlarida, ularning bu mashg'ulotlar uchun vaqtlari etmasligini ta'kidlaydilar. Bunday holda quyidagi so'zlarni yodga olish o'rinlidir: "Sportga qanchalik kam vaqt ajratsang, davolanishga shunchalik ko'p vaqt sarflaysan".

Ravshanki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda insonning ratsional ovqatlanishi va chiniqishi bilan chambarchas bog'liq holda uning harakatlanish faolligini optimallashtirishga etakchi rol ajratiladi. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish texnologiyasini tanlash bo'lib, bu quyidagilarni nazarda tutadi: sog'liqning holati va jismoniy tayyorgarlikni baholash asosida mashg'ulotlarni dasturlash; shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga hamda ular ko'zda tutgan maqsadlarga mos jismoniy yuklanishlarin bajarish; mashg'ulotlarning ilmiy va uslubiy asoslangan vositalari va usullaridan foydalanish. Insoning organizmiga optimal jismoniy yuklanishlari belgilash bilan bog'liq bo'lgan turli tuman va ba'zida o'zaro qarama-qarshi tavsiflarning mavjudligi jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish mobaynida hal qilinuvchi vazifalarning turli-tumanligi bilan bog'liqdir. Suzishda harakatlanish faolligining shakllari mashg'ulotlarga sarf qilinuvchi vaqt va jismoniy yuklanishlar darajasi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda mashg'ulotlar davomida hal qilinuvchi masalalarga bog'liq holda quyidagilarni ajratishadi: rekreativ, sog'lomlashtiruvchi, davolash (reabilitatsion), konditsion, adaptiv va sportcha suzish

Rekreativ suzish insonlarning jismoniy va psixoemotsional holatini yaxshilashga qaratilgandir. Aktiv dam olish, o'yin-kulgi va ishdan bo'sh vaqtlarida suzish va cho'milish elementlaridan foydalaniladi. Odatda noregular harakterga ega (dam olish kunlarida cho'milish, akvaparklarga tashrif) mustaqil mashg'ulotlardan foydalaniladi.

Sog'lomlashtiruvchi suzishning asosiy vazifalari istalgan sog'liq darajasiga erishish va uni saqlab turish, kasallanishlar profilaktikasidir.

Davolash (reabilitatsion) suzishning sog'lomlashtiruvchi suzishdan farqi, undagi shug'ullanuvchilar kontingentidadir. Bunday suzish bilan sog'liqlari yomonlashgan insonlar shug'ullanib, maxsus tanlangan suv sharoitida foydalaniluvchi maxsus vositalar yordamida

sog`liqning yomonlashuvini kompensatsiyalash yoki tuzatilishi ko`zda tutiladi.

Konditsion suzishda jismoniy yuklanishlar sog`lomlashtiruvchi mashg`ulotlarga nisbatan ancha katta bo`ladi va shu sababli ular yuqori darajadagi suzish tayyorgarligiga erishishda qo`llaniladi. Konditsion suzishga sportda uzoq umr ko`rishni ushlab turilishini ("veteranlar uchun suzish) ham kiritish mumkin.

Adaptiv suzish – sog`liqlari imkoniyatlari cheklangan shaxs-larni (invalidlarni) suzishga o`rgatish, harakatlanish imkoniyatlari va suzish tayyorgarliklarini oshirish. Sport mashg`ulotlarining vazifasi (oliy yutuqlar sportida) ko`p yillik mashaqqatli mashg`ulotlarni talab qiluvchi individual erishilishi mumkin bo`lgan eng yuqori natijani demonstratsiya qilishdir.

Suzishga ommaviy o`rgatish davlat ahamiyatiga egadir. Suzish jismoniy tarbiya tizimida keng namoyon qilingan bo`lib, aholining barcha yosh qatlamlarini o`ziga jalb qiladi. Suzishga o`rgatishga ta`lim tizimida ayniqsa katta etibor ajratiladi. Suzish bo`yicha mashg`ulotlar jismoniy tarbiya bo`yicha ko`pgina o`quv dasturlariga kiritilgandir. Suzishning davolovchi ta`siri. Sog`liqlari zaiflashgan insonlar uchun suzishning ahamiyatini baholash juda mushkuldir. Suzish – sportning o`ziga hos unikal turi bo`lib, deyarli shug`ullanishga qarshiliklar mavjud emasdir. Shunday holatlar ham bo`lgangi, faqatgina davolanish maqsadida jismoniy rivojlanish jihatidan kamchiliklarga ega bo`lgan bolalar suzishga kelib, keyinchalikda dunyoga mashhur sportchilar bo`lib etishishgan.

Bunday holat masalan Don Fryezyer bilan bo`lgan poliyemilit bilan kasal bo`lganidan keyin tiklanish maqsadida suzish bilan shug`ullana boshlagan qiz, keyinchalik uchta Olimpiadaning g`olib bo`lgan. Kelajakda Yevropa va SSSRning chempioni bo`lgan Tina Lyekveishvillining uning qad-qomatidan havotirda bo`lgan onasi suzishga shug`ullanishga olib borgan. Olimpiada chempioni Yan Torp bolaligida allergiya bilan kasal bo`lgan. Bunday misollarni juda ko`p keltirish mumkin. Suzishning ahamiyati sog`liqlari imkoniyatlari cheklangan shaxslarni (invalidlarni) gidroreabilitatsi qilish tizimida ham juda kattadir. Suzishning amaliy ahamiyati. Professional-amaliy suzish bo`yicha ishlar suvda cho`kuvchilarni qutqarishda zaruriy bilimlar, ko`nikmalar va ma`lum bir suzish tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgandir. Ushbu bilimlar suzish bilan bevosita

(instruktorlar, yo'riqchilar, trenerlar, suzish bo'yicha murabbiylar, suvda qutqaruvchilar) yoki bilvosita (vodolazlar, bortprovodniklar, harbiylar, uchuvchilar va boshq.) bog'liq bo'lgan kasblarda zarur bo'ladi. Suzishning sport ahamiyati. Suzish, sport turi sifatida siklik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lib, uning asosiy vazifasi yuqori natijalarni erishishdir.

Suzish chiniqishning hamda past xaroratga organizmning bardoshligini oshirishni, shamollashni va boshqa tashqi sharoitning o'zgarishlariga bardoshligi oshirishning yaxshi usulidir. Suv yuqori issiqlik o'tkazuvchanligiga ega bo'lib, aynan shu uning yuqori chiniqtirish hususiyatlarini belgilab beradi. Suvda bo'lish organizmning issiqlik uzatishni regulyasiyalovchi mexanizmlarining mashq qildiradi, ularning harorat o'zgarishiga bardoshligini oshiradi. Chiniqishdan tashqari suzish unikal jismoniy mashq bo'lib, salomatlikni jismoniy rivojiga va kuchayishiga yordam beradi. Masalan, sport usullari bilan suzish barcha guruh mushaklarni garmonik rivojlantiradi, chidamlilik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik (koordinatsiya) kabi jismoniy sifatlarning rivojiga va mukammallashuviga yordam beradi. Ham suvda, ham quruqlikda bajariluvchi mashqlar nafaqat oyoq va qo'llar mushaklarini, balki tananing mushaklarini ham kuchaytiradi, bu esa bolalar va o'smirlarning o'z gavdalarini to'g'ri tutishlariga ko'maklashadi va shakllantiradi. Simmetrik harakatlar va gavdaning gorizontol holati tufayli, umurtqa pog'onasi stolbi unga tushuvchi tana vaznidan yuksizlantiriladi. Bukchayganlik va skolioz kabi gavdani tutishdagi nuqsonlarni yo'q qilish imkoni paydo bo'ladi. Oyoqlarning tinimsiz va suvning doimiy qarshiligi holatidagi harakatlanishi golenostop mushaklarini va bo'g'inlarini mashq qildiradi, bolalar oyoq kaftini shakllanishi va mustahkamlanishiga ko'maklashadi. Suzish – aerob jismoniy mashqlar turi bo'lib, bolalar va yoshlarning qonida o'sish gormoni – somatotropinning – 10-20 barobar ko'payishiga olib keladi. Bu esa tananing uzunligini oshishiga, mushaklar massasini, yurak va o'pka massasini o'sishini ta'minlaydi. Ko'krakda krol usulida, brass yoki batterflay usulida suzishda nafas olish va nafas chiqarish qiyinlashadi, chunki nafas olishda suvning tanaga bosimini engish zarur, nafas chiqarishda esa suvning qarshiligini engish zarurdir. Shu sababli nafas olish mushaklari vaqt o'tishi bilan mustahkamlanadi va rivojlanadi. Natijada o'pkalarning hayotiy hajmi va ko'krak qafasining

hajmi o'sadi. Huddi shunday, suzish organizmning yurak-tomir tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suzish vaqtida gavdaning gorizontol holati yurakning ishlashi uchun engil sharoitlarni ta'minlaydi. Suzish bilan shug'ullanish natijasida qonning sistologik bosimi kamayadi, tomirlarning elastikligi oshadi, yurakning zarb hajmi ko'payadi. Buni yurak urish chastotasining o'zgarishidan ko'rish mumkin. Suzish bilan muntazam ravishda shug'ullanuvchi odamlarning yuraklari minutiga 10-15 marotaba kamroq uradi. Yurakning ish ritmi optimallasadi. Suzish bilan shug'ullanish organizmning immun tizimining himoya hususiyatlarini oshiradi, infeksiya va shamollash kasalliklariga bardosh berish kuchayadi; odam organizmida almashish jarayonlarining jadalligi oshadi. Suzish mashg'ulotlari mobaynida suvda muntazam ravishda bo'lish bolalar va kattalarning nerv tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir qiladi va emotsional bardoshlikni oshirib baquvvat va tinch uyquni ta'minlaydi. Suzish bilan shug'ullanish insoning aqliy ishchanligini oshiradi.

Mavzu yuzasidan xulosa

Xulosa qilib aytganda suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish usullari, suzish sport turlari, Suzish va suv muolajalarining organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri haqida batafsil ma'lumotlar berilib o'tilgan.

Nazorat uchun savollar:

1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?
2. O'zbekistonda Suzish sport turini rivojlantirish bo'yicha qanday qaror va farmonlar qabul qilingan.
3. Har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalashda suzish sport turining ahamiyati nimada?
4. Suzishning qanday usullarini bilasiz?
5. Suzish sport turlariga qaysi sport turlari kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y
5. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y,
6. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009 y

2-MAVZU. SUZISH SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI.

Tayanch atamalar: Suzish tarixi, Nil, Tigr, Yevfrat, Xuanxe, Yanszi, Hind va Gang, Poseydon, Neptun, Ko'krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, delfin suzish, sportcha suzish, suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o'yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to'pi, suzishning ahamiyati.

Ibtidoiy odamlar hayotida suv katta ahamiyatga ega bo'lib, bu muhitni o'zlashtirib olish zarurati yashash uchun kurashning nihoyatda og'ir sharoitlarida undan suzish malakasini talab qilgan. Odam suvni ilohiylashtirgan, undan qo'rqqan, uning oldida bosh eggan. Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish rasm bo'lgan. Olimidagi bosh xudolardan biri dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (er. av. III a.) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini oldi. Davlatchilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatda va harbiy faoliyatda suzish malakasi zaruriyatga aylandi. Taraqqiyot natijasida odamning suzishni bilishi yoki bilmasligi uning jismoniy tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar har doim yuksak qadrlaganlar. Krol va brass usullariga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar er. av. IV ming yillikka tegishlidir.



14-rasm O'rta asrlarda suvga sakrash

Suzish suv muhitini o‘zlashtirib olish va unda harakatlanish malakasini egallash bilan bog‘liq bo‘lgan hayot uchun zarur faoliyat hisoblanadi. Dastlab suvga tushgan odam cho‘ka boshlaydi. Shuning uchun u bunday noodatiy muhitda o‘zini tutishni bilib olishi lozim. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz janglarida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo‘lgan.



15 - rasm Qoyaga o‘yib solingan tasvirlar.

Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo‘llanishi to‘g‘risida Ramzes III maqbarasidan topilgan barelyeflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik jangchilarning Oront daryosini kechib o‘tishi tasvirlangan. Nilda suzishni maxsus o‘rgatilishi zodagonlargagina nasib qilgan, fir‘avnlarning farzandlari uchun bu majburiy sanalgan. Qadimgi Misrda er. av. 2,5 ming yillari yashagan hukmdor Setining maqbarasida “U podsholarning farzandlari bilan birgalikda menga ham suzish darslarini berar edi” degan yozuv saqlanib qolgan.



16 –rasm Qadimigi Yunonistonda suzish.

Qadimigi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori baholangan. To‘g‘ri, suzish dastlabki Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq er. av. 1300 yildan boshlab Istmiya o‘yinlari va dengizlar hukmdori Poseydon sharofiga Germionda o‘tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan. Yunon jamoat arbobi Solen o‘smirlarni tarbiyalash jarayonida o‘qish va yozish malakalari qatorida suzishga ham alohida e‘tibor berish lozimligini uqtirgan. O‘sha paytlarda “U na o‘qishni biladi, na suzishni” degan ibora fuqaro deb atalishga nomunosib bo‘lgan johil kishilarni tavsiflashda qo‘llanilgan. Pavsaniy va Gerodot er. av. 470 yilda forslarning harbiy kamarini cho‘ktirib yuborgan – suvga sho‘ng‘ish ustasi. Ssillisning qahramonligini tasvirlab berganlar. To‘fon vaqtida u dushman kemalari oldiga suzib borib, langar arqonlarini kesib qo‘ygan, natijada kemalar qirg‘oqdagi qoyalarga urilib, parchalanib ketgan. Orqaga qaytayotganda Ssillis yovning ko‘ziga tashlanmaslik uchun dambadan sho‘ng‘ib, 5 km ga yaqin masofani suzib o‘tgan. Bu jasorati sharofiga Delfada uning haykali o‘rnatilgan. Afsonaga ko‘ra, Ssillaga qizi Xinda yordam bergan, uni dengizlar hukmdorining sevgilisi deb ataganlar. Qadimigi yunonlar suzishni bilishga katta e‘tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur so‘zlari ham tasdiqlaydi: “Donishmandlikning aksi hisoblangan, suzish va o‘qishni bilmaydigan kishilarga xizmatni ishonib topshirish mumkinmi?” Afinada suzishni

bilmagan odamlar nuqsonli hisoblangan. Qadimgi Rimda afsonaviy sarkardalar Gay Yuliy Sezar, Gney Pompei, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o'zlari zo'r suzuvchi bo'libgina qolmay, o'z qo'shinlarini ham ustalik bilan suzishiga o'rgatganlar. Goy Yuliy Sezar esa Rimda chinakam imperatorlarga xos ko'lamdagi ulkan "dengiz janglari"ni o'tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suzish va sho'ng'ish, suvda yakkama-yakka olishish, tish-tirnog'igacha qurollanib daryolarni kechib o'tish malakalarini namoyish etganlar. Rim qo'shinlarida maxsus suzuvchilar otryadi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta'mirlash va dengiz razvedkasi bilan shug'ullangan. Suvda musiqa ostida davra qurib suzish Qadimgi Rimda har yili o'tkazilgan katta suv tomoshalari dasturiga kiritilgan. Qadim Rimdagi jamoat hammomlari-termalarda ochiq va yopiq cho'miladigan joylar qurilgan. Ayrim termalar 100x150 m o'lchamli hovuzlariga ega bo'lib, ma'rifatli kishilar bolalariga ham suzishni o'rgatganlar. Insoniyat taraqqiyotining tongidayoq odam suvning shifobaxsh xususiyatlaridan xabardor bo'lganlar. Barcha dinlarda "tanani poklash" zarurat hisoblangan. "Gigiyena" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "sog'lom" degan ma'noni anglatgan. Qadimgi Yunoniston va Rimda gigiyena-salomatlik ma'budasiga sig'inganlar. "Rimliklar barcha kasalliklardan suv yordamida davolanganlar, olti asr davomida ularda umuman tabiblar bo'lmagan", - deb yozadi o'sha davr adibi Pliniy. Kuniga bir necha martadan cho'milish odat hisoblangan. Ko'pgina xalqlar qadimdanoq cho'milishdan gigiyenik va chiniq-tirish maqsadlarida foydalanganlar. Qadimgi hind donishmandlari shunday deganlar: "Yuvinish kishiga 10 ta imtiyoz beradi: tiniq ong, bardamlik, tetiklik, sog'lomlik, kuch, go'zallik, yoshlik, poklik, toza rang va barno ayollarning e'tibori". Suvning chiniqtiruvchi ta'siridan ko'pgina xalqlar qadim zamonlardanoq foydalanib kelganlar. Ruslarning daryo muzini teshib cho'milish odati ko'pchilikka tanish. Chet elliklarni doimo ruslarning chiniqqanligi hayratga solib kelgan. Petr I saroyida bo'lgan kamer-yunker Bexols shunday yozgan edi: "Ruslar issiq hammomdan chiqib, mutlaqo yalang'och holda muzdek suvga tashlanadilar va o'zlarini juda yaxshi sezadilar, chunki bolalikdan shunga o'rganlar." Zamondoshlarining chuvohlik berishiga, qadimgi slavyanlar "daryolarni kechib o'tishga juda usta bo'lganlar, chunki suvda o'zlarini boshqalarga qaraganda ko'proq va yaxshiroq tuta bilganlar". Ko'hna Ipatyev solnomalarida rus yigitining ajoyib

vatanparvarligi aks etti-rilgan. U izidan quvib kelayotganlariga qaramay, qipchoqlar tomonidan qo‘qqisdan bosib olingan Kiyevdan chiqib, Dneprning narigi qirg‘og‘iga suzib o‘tg‘an va knyaz Svetoslav qarorgohiga borib, unga dushman hujumi haqida xabar bergan. Shunday qilib, jasur suzuvchi poytaxtni vayron bo‘lishdan, xalqni esa asirga tushish va qirilib ketish-dan saqlab qolgan. Vizantiyalik tarixchi Mavrikiy qadimgi Rus bo‘ylab sayohat qilar ekan, ruslar boshqa qabila va xalqlar vakillaridan ham mohirroq suzuv-chi ekanligini ta’kidlagan. Slaven jangchilarining qamishdan tayyor-langani naycha orqali nafas olib, suv ostida uzoq muddat yashirilib yota olishlari uni hayratga solgan. Suzish bo‘yicha dastlabki musobaqalar ko‘pincha yaqqol amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan. Misol uchun qadimgi slavyanlarning Dnepr irmog‘i Pochayna daryosida o‘tkazgan ommaviy musobaqalarini keltirish mumkin. Eng yaxshi sho‘ng‘uvchi suvchilar baravar daryoga sakrab, ma’lum vaqt davomida qo‘llari bilan baliq tutishlari kerak bo‘lgan. Eng yirik baliq tutib chiqqan kishi g‘olib deb e’lon qilingan va baliq tutadigan ipak to‘r bilan mukofotlangan. 476 yilda Rim imperiyasi qulaganidan keyin jismoniy tarbiya ham rivojlanishdan to‘xtadi. O‘rta asrlarda suzish bilan shug‘ullanish gunoh hisoblanadigan bo‘ldi. Yevropaning ko‘pgina shaharlarida cher-kov cho‘milishni taqiqlab qo‘ydi. Suvdan uzoqlashish insoniyatga juda qimmatga tushdi. Vabo, o‘lat, terlama epidemiyalari butun-butun shaharlarning aholisini qirib yubordi. Biroq sog‘lom fikr oxir-oqibat g‘alaba qildi va qator roman, german mamlakatlarida suzish zodagonlarning farzandlari bo‘lajak jangchilarni jismoniy tarbiyallash tizimi tarkibiga kiritiladigan bo‘ldi. Uyg‘onish davri suzishga bo‘lgan qiziqishni yana kuchaytirib yubordi. 1515 yilda Italiyada suzish bo‘yicha tarixdan ma’lum bo‘lgan birinchi musobaqalar o‘tkazildi. 1538 yilda esa suzishga bag‘ishlangan ilk kitob dunyo yuzini ko‘rdi, uning muallifi daniyalik N.Vinman edi. Rossiyada suzish texnikasi va suzishga o‘rgatish usuliyatining dastlabki bayonini 1776 va 1792 yillarda chiqqan “Iqtisodiy oynoma”da uchra-tish mumkin. Noma’lum muallif birinchi bor brass usulida suzishga o‘rgatishining tabiiy usulini tavsiflab beradi, bu usul avval suvda yotishga, keyin barcha suzish harakatlarini bajarish, ya’ni suzish usulini to‘la takrorlashga o‘rgatishni ko‘zda tutadi. Muallif o‘rgatishning eng muhim nuqtalari – o‘pkani havoga to‘ldirish, tananing gorizontol holati hamda qo‘l va oyoqlarning muvofiq harakatlarini saqlab turishga e’tiborini qaratadi. XVII asrda rus qo‘shinlarida suzishga o‘rgatish

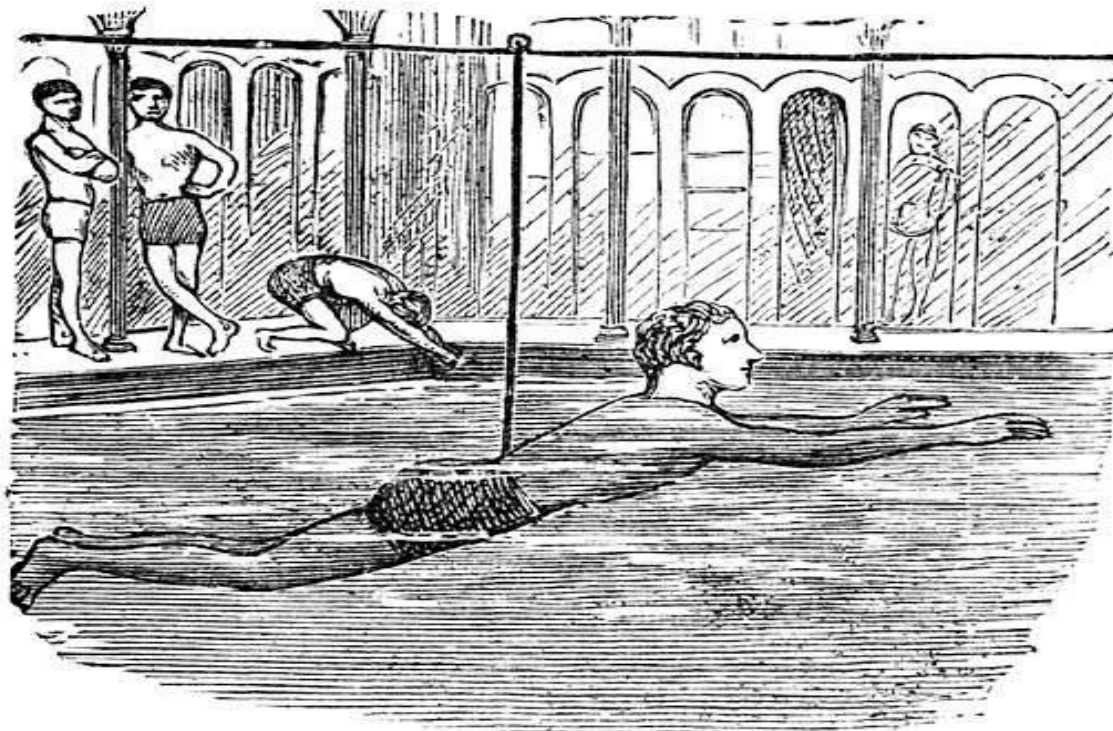
majburiy ama-liyot hisoblangan. “Askarlarga quoldan foydalanishni o‘rgatish” harbiy ko‘rsatmasi har bir jangchi suzishni bilishi shartligini ta’kidlaydi va suzishga o‘rgatishni tashkil etish bo‘yicha zarur choralar ko‘rishni maslahat beradi. Petr I davrida Dengiz Akademiyasi hamda Imperator huzuridagi quruqlik kodetlar korpusi o‘quv fanlari sirasiga suzish ham kiritiladi. Petr I buyruqlaridan birida shunday so‘zlar bor edi: “Barcha yangi askarlar istisnosiz suzishni o‘rganishlari kerak, har doim ham ko‘priklar bo‘lavermaydi”.



17 - rasm Balandlikdan (tramlindan) suvga sakrashlar.

Aleksandr Vasilyevich Suvorov suzishni bilishga katta ahamiyat bergan. Uning o‘zi askarlarni suzishga, har qanday ob-havoda daryoni kechib yoki suzib o‘tishga o‘rgatgan. “Tibbiyot xodimlari uchun qoidalar”da u “har sohada zarur bo‘lgan ozodalik, yangi ovqat va ichimlik hamda kundalik cho‘milish bilan” kasalliklar oldini olishni talab qilgan. XIX asrning ikkinchi yarmiga kelib suzishga o‘rgatish borasida boy tajriba to‘plandi. Rossiyada suzish bo‘yicha Brusilov, Plaxov, Konkin, Kassel, Tevenot, Ganike va boshqa mualliflarning qator kitoblari paydo bo‘ldi. Suzishga o‘rgatishning eng ilg‘or – yahlit-taqsimlangan usuli ishlab chiqildiki, u jiddiy e’tibor qozandi. 1897 yilda nashr etilgan A.B. Ganikening “Suzishni mustaqil o‘rganish” kitobida bu usulning ta’rifi berilgan. Usulning mohiyati suzish texnikasining alohida elementlarini o‘rganib olish va suzish usulida ularni izchil uyg‘unlashtirishdan iborat. Mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitda (quruqlikda, suvdagi qo‘zg‘almas tayanch yonida, nafasni to‘xtatgan holda sirg‘alib), keyin esa odatdagi sharoitda (suvda) bajarilgan. Birinchi marta muallif o‘rganishdan avval suvga ko‘nikish

mashqlarini qo'llashni tavsiya etadi: sayoz joyda harakatlanish, suvga sho'ng'ish, suzib chiqish va, ayniqsa, eng muhimi – sirg'alib bajariladigan mashqlar. Bu usul eng samarali hisoblanib, guruhlarda ishlash imkonini bergan, shuning uchun u XX asr boshlarida Rossiya va horijdagi barcha suzish maktablarida asosiy o'rgatish usuli hisoblanadi.



18-rasm Qadimgi davrlarda suzishga o'rgatish

Yevropa mamlakatlarida suzishning rivojlanishi uchun turtki bo'lgan yana bir sabab shunda ediki, Napoleon urushlaridagi jiddiy yo'qotishlar cho'kkanlar hissasiga to'g'ri kelardi. 1812 yildagi Vatan urushi, keyinroq 1941-1945 yillardagi Ulug' Vatan urushi tajribasi eng shiddatli janglar suv chegaralarida borganligini ko'rsatdi. Qo'shnlarning Dnepr, Don, Bug, Neman, Dunay, Visla, Oder kabi sersuv daryolarni ommaviy ravishda kechib o'tishi g'arb san'atining namunalariga aylandi. Askarlarning kiyimda va qurollari bilan suza olishi qator jang operatsiyalarining muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam berdi, minglarning hayotini saqlab qoldi. Cho'kayotinlarni qutqarish va aholiga cho'kkanlarni tiriltirish usullarini o'rgatish bilan shug'ullanadigan dastlabki jamiyatlardan biri 1767 yilda Ameterdalida paydo bo'ldi. 1772 yilda Parijda cho'ka-yotganlarni qutqarish

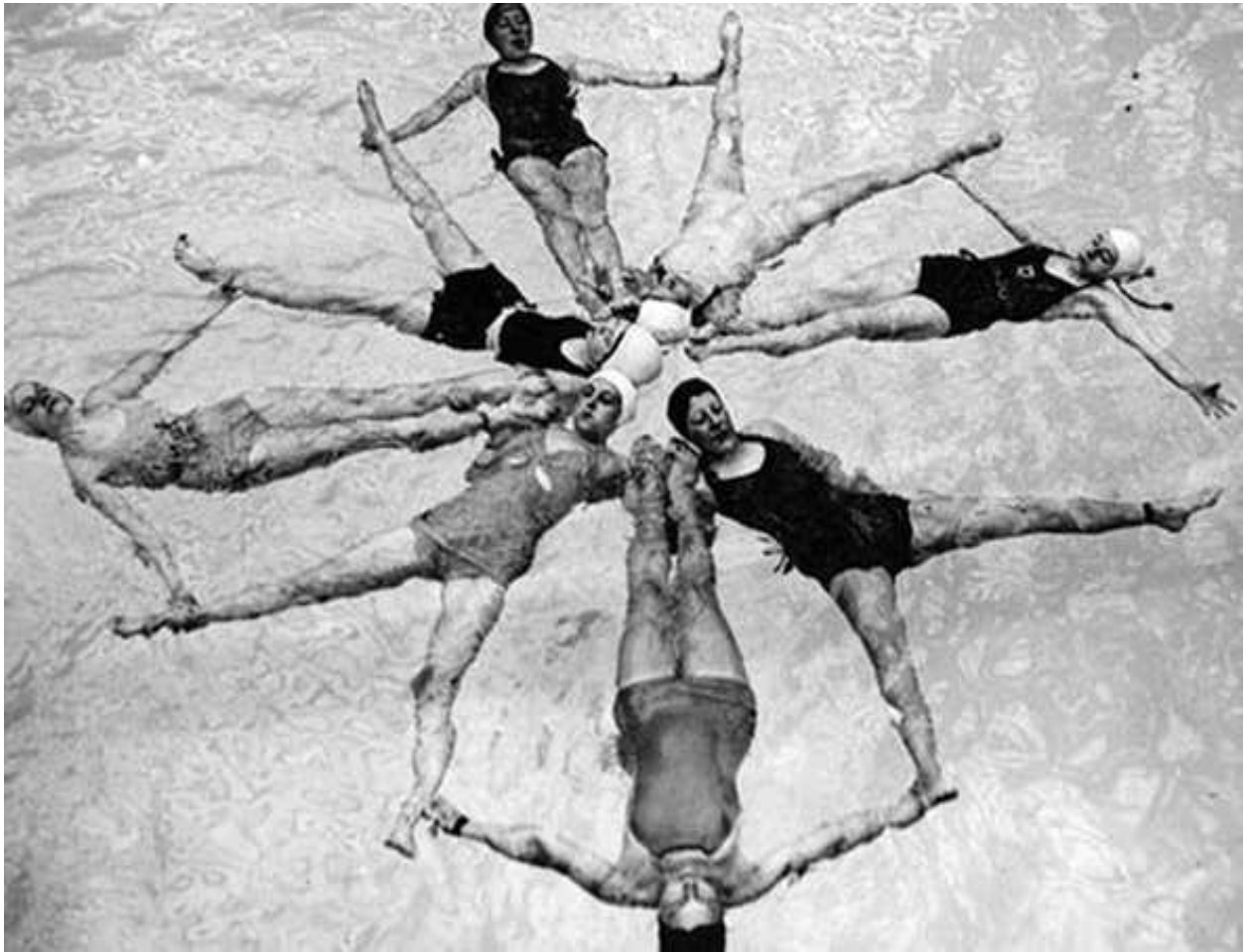
to'g'risida Nizom nashr etildi, 1774 yilda esa eng yirik "Cho'kayotganlarni qutqarish bo'yicha Angliya Qirollik jamiyati"ga asos solindi. Rossiyada 1866 yilda Kronshtadt dengizchilari tomonidan kemalar halokati vaqtida yordam berishni uyushtirish jamiyati tashkil etildi, 1871 yilda u "Suvda qutqarish bo'yicha Rossiya jamiyati"ga aylantiriydi. Dastlab cho'kkanlarini qornidan orqasiga, keyin yana qorniga o'girib, bochkada g'ildiratib, choyshabda tebratib tiriltirishga urin-ganlar. Keyinroq ancha ta'sirchan usullarni qo'llay boshlaganlar. Massalan, 1799 yilda Rossiyada chop etilgan "Xalq uchun qisqacha kitob"da "uning (cho'kkan odamning) o'pkasiga og'izdan-og'izga yoki shishirilgan qon yordamida puflab qaytadan havo kiritishga harakat qilish" tavsiya etilgan. XIX asrning o'rtalarida Shefer, Xoll, Silvestrning xilma-xil qo'l bilan sun'iy nafas oldirish usullari amaliyotga tatbiq etildi.

XIX asrning boshlaridayoq suzish ko'pgina Yevropa mamlakatlarning harbiy o'quv muassasalarida o'rgatila boshlandi. Bundan tashqari, havaskor suzuvchilarning turli jamiyat va to'garaklari paydo bo'ldi. Suzish havaskorlarining birinchi maktabi 1785 yilda Parijda ochildi. Rossiyadagi birinchi shunday maktab 1827 yilda Nevadagi shaharda yuzaga keldi. 1834 yilda Peterburgda, Yozgi bog' yaqinida barcha xohlovchilar uchun suzish maktabi tashkil etilib, uyda shvetsiyalik gimnastika o'qituvchisi Gustaf Pauli rahbarlik qila boshladi. U yerda "qurbaqasimon qorinda", "chalqancha", "yonlama", "kuchukcha", qurol bilan va boshqa usullarda suzish, shuningdek, cho'kayotganlarni qutqarishga o'rgatilar edi. Pushkin, Vyazemskiy bu maktabning doimiy "o'quvchilari" bo'lgan. Rossiyada birinchi marta zamonaviy suzish musobaqalari 1894 yilda Peterburg suzish havaskorlari to'garagi tomonidan Pavlovskda, Slavenka daryosida o'tkazildi. Moskvadagi Markaziy hammomda yopiq hovuzlar (basseynlar) qurildi. Uch yildan so'ng mashhur Sandunov hammomlarida, 1902 yilda Kiyev kadetlar korpusi qoshida shunday hovuzlar paydo bo'ldi. Rossiyada ommaviy, shuningdek, sportcha suzishning rivojlanishida 1908 yilda Peterburg yaqinidagi Shuvalovoda

ochilgan suzish maktabi katta rol o‘ynadi. Maktab jamoatchilik asosida dengiz shifokori V.N. Peskov tashabbusi bilan tashkil etilgan edi. Yozgi mavsum davomida maktabda 400 tagacha kishi shug‘ullandi. Ular imtihon topshirib, suzish bo‘yicha magistr yoki nomzod unvonini olishlari mumkin edi.

Suzish magistri 12 ta me‘yorni bajarishi zarur bo‘lgan:

1. 3000 m svuzib o‘tish.
2. Chalqancha usulda 1500 m suzib o‘tish.
3. Kiyim va poyabzalda brass usulida 1600 m suzib o‘tish.
4. Faqat qo‘llar yordamida harakatlanib, chalqancha usulda 450 m suzib o‘tish.
5. Bir qo‘lda 2 kg lik toshni tutgan holda chalqancha usulda 30 m suzib o‘tish.
6. Suv ostida 30 m suzib o‘tish.
7. 4-5 m chuqurlikka toshni olib chiqish uchun sho‘ng‘ish (2-3 sek dam olish bilan 5 marta ketma-ket).
8. Suvda yechinish.
9. 75 m. ga qutqarishli suzish; startdan sakrash, 50 m suzib o‘tish, “cho‘kayotgan” kishini ushlab, u bilan 25 m suzib o‘tish.
10. “Cho‘kkan” kishiga birinchi yordam ko‘rsatish.
11. 7 metrlik minoradan joyida turib 3 marta va yugurib kelib 3 marta suvga sakrash. Dam olish kunlari maktabda bayramlar o‘tkazilgan, ularda eng yaxshi o‘quvchilar o‘qituvchilar bilan birgalikda suvda turli shakllarni bajarganlar, har xil usullarda suzish va sho‘ng‘ishlarni namoyish etganlar, minoradan va trampindan suvga sakraganlar, tez suzish bellashuvlarini uyushtirganlar, “cho‘kaytganlar”ni qutqarishda mohirlik ko‘rsatganlar, qayiqlarda “jang” qilib, raqiblarini langarcho‘p bilan suvga yiqitganlar. Shuvalova maktabi magistrleri 1912 yil Stokgolm Olimpiadasida ilk marta qatnashgan Rossiya suzuvchilar terma jamoasining asosini tashkil qildilar.



19 - rasm XX - asrda sinxron suzish.

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

1925-1934 yillarda suzish bo'yicha bir qator o'quv qo'llanmalari nashr etildi: L.Gerkan "Sportcha suzishning nazariyasi va usuliyati"; A.Jemchujnikov "Suv sporti", N.Butovich "Suzish, suvga sakrash va suv polosi". 1931 yilda tashkil qilingan "Suv transportining rivojlanishiga yordam berish va suv yo'llarida odamlar hayotini muhofaza qilish jamiyati" ommaviy suzishning rivojlanishi uchun sharoit yaratdi. OSVOD uyushmasi faqat mehnatkashlar hayotini muhofaza qilishgina emas, aholini suzishga o'rgatish va suzishni ommalashtirish bo'yicha ham katta ishlarni amalga oshirdi.



20 - rasm Suzish bo`yicha birinchi jahon chempionati.

AQSh, Yaponiya, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Gollandiya, Shvetsiya singari yirik mamlakatlarda suzish sportini rivojlantirish uchun 50-yillarda yosh suzuvchilarning mashg`ulot va musobaqa tizimi joriy qilindi. Maktab dasturlariga majburiy suzish darslari kiritildi. Chet elda sportcha suzishning rivojlanishiga maktablar qoshida sport basseynlari ochilganligi katta yordam berdi. 1932 yilda sobiq Ittifoqda yangi GTO (“Mehnat va mudofaaga tayyor!”) jismoniy tarbiya majmuasi ishlab chiqildi. Uning barcha bosqichlarida suzish majburiy me`yor hisoblangan. GTO majmuasi to`g`risidagi Nizom suzish bo`yicha me`yorlarni bekor qilish yoki almashtirishni man etgan. Avvalgi majmua bilan salishtirilganda, yangi majmuaning yosh chegaralari ancha kengaytirilgan bo`lib, 10 yoshdan 60 yoshgacha bo`lgan aholi qatlamlarini qamrab olgan.

Yangi GTO majmuasi mamlakatdagi suzish bo`yicha olib beriladigan barcha ishlarning asosi bo`lib qoldi. U ham ommaviy, ham sportcha suzish vazifalarini uyushgan holda hal etish imkonini berdi.

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 Slonimlarning mablag‘iga 15 m li suzish basseyni va davolovchi solyariy qurildi. Aynan shu zaminda Turkiston respublikasida birinchi suzish maktabi paydo bo‘ldi. Maktabda turli jins va yoshdagi 800 ga yaqin kishi suzishni o‘rgangan. Bu maktabning tashkilotchisi va yagona murabbiysi 1914 yilda AQShdan kelgan Sidney Lvovich Djakson edi. U serqirra sportchi – tashabbuskor bo‘lib, uning birinchi shogirdlari – suzuvchilar P.T. Taranov, V.K. Morozov va boshqalar bo‘lgan. 1921 yilda Turkfront Vseobuchi boshqarmasi huzurida Jismoniy tarbiya markaziy kengashining tashkil etilganligi suzishning rivojlanishida katta rol o‘ynadi.

1922 yilda “Fortuna” sport jamiyati yuzaga keldi, unda suzish havaskorlarining to‘garaklari birlashtirildi va suzish bo‘yicha dastlabki jamiyat birinchiliklari o‘tkazildi. Shu yilning o‘zida Toshkent shahri birinchiligi uchun ilk musobaqalar o‘tkazildi. Barcha masofalarda S.L. Djakson g‘oliblikni qo‘lga kiritdi.

1924-25 yillarda Toshkent yaqinidagi Bo‘zsuv daryosida gidroelektrostansiya qurildi va suzish bo‘yicha sport ishlari hosil bo‘lgan suv omborida davom ettirildi, biroq bu yerda ko‘p vaqtgacha suzish uchun suv stansiyasi yo‘q edi. Keyinchalik suv ombori qirg‘og‘ida qayiqlar stansiyasi tashkil qilindi. 1927 yilda Bo‘zsuv kanalida TashGRES suv omborida 50 metrlik suzish 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 suzuvchilarning mashg'ulot o'tkazadigan sevimli joyiga aylandi, bu yerda ko'plab suv sporti musobaqalari o'tkaziladigan bo'ldi. 1927 yilning yozi oxirida shu stansiyalarda Turkiston harbiy okrugining suzish bo'yicha musobaqalari, shuningdek, I Butun o'zbek spartakiadasi dasturidagi musobaqalar tashkil qilindi. Suzishning keng targ'ib qilinishi, jiddiy tashviqot ishlari bunga katta yordam berdi.

Bir butun o'zbek spartakiadasi dasturida suzish umumjamo'a 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 Butun o'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. Jemchujnikov (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. Tashabbuskorlar bir yozgi mavsumda erishgan natijalar uchun kelgusi yozda yangidan ish boshlashga to'g'ri kelar, chunki yozda suzish bilan shug'ullanganlar qishda boshqa sport turiga o'tib ketar edilar. To'g'ri, bunday sharoit ashaddiy suzuvchilarning serqirra sportchi bo'lib yetishishlariga yordam beradi. Ular gimnastika, suvga sakrash, eshkak eshish va h.k. bo'yicha musobaqada ishtirok etadigan bo'ldilar. S.L. Djakson, N.N. Tarasov, P.V. Kravchenko, P.T. Taranov va boshqa o'zlarini suv sportchilari deb atovchi ko'pgina suzuvchi faxriylarning sportdagi yo'li aynan shunday boshlangan. O'zbekistonda suzish sport turining rivojlanishida hukumatning "Mamlakatda jismoniy tarbiya harakati to'g'risida"gi qarori jiddiy ahamiyatga ega bo'ldi. Shu munosabat bilan suzishga qiziquvchilar soni ancha oshdi, mavjud suv stansiyalari tartibga keltirildi, Poltoratskiy nomli kasalxona (hozirgi ToshMI) qoshidagi 32,5 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 basseynidan esa uzoq vaqt davomida faqat davolash maqsadlarida foydalanildi. 1930 yilda Toshkentga brass usulida suzish bo'yicha Moskva chempioni N.Anufriyeva 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 oktyabrda Toshkentga Norvegiya ishchilari sport delegatsiyasining tashrif buyurishi O'zbekistonning ijtimoiy hayotida ulkan voqea bo'ldi. Delegatsiya tarkibiga suzuvchilar ham kirgan edi. Chet ellik mehmonlarning o'rtoqlik uchrashuvlari ko'p sonli tomosha-binlarning e'tiborini tortdi. O'zbek murabbiy va sportchilari sportcha suzishning yangi texnikasi bilan tanishdilar. 1931-1934 yillarda "Mehnat va mudofaaga tayyor!" (GTO) Butunittifoq yagona jismoniy tarbiya majmuasining ishlab chiqilishi respublikada suzish bo'yicha ishlar

miqyosini kengayturdi. 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'lari 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 basseyn mavjud esada, ulardan ikkitasi harbiy qism hududida joylashganligi sababli foydalanish uchun noqulay, uchinchi esa ToshMI tasarrufida va hanuzgacha faqat davolash maqsadlaridagina qo'llanilar edi. Bu basseyn ham, 1935 yilda to'qimachilik kombinati tomonidan qurilgan yangi basseyn 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'yidilar. 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 yetshdilar. Suzish bo'yicha ilk bor O'zbekiston birinchiligi 1935 yilda Andijonda o'tkazildi. Unda Andijon, Farg'ona, Qo'qon jamoalari to'la tarkibda qatnashdi. Toshkentdan boryo'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.



21 - rasm Sobiq SSSR sportchilar musobaqa vaqtida.

Mazkur musobaqalarni tahlil qilar ekan, suzish bo‘yicha murabbiy N. Shax “O‘zbekiston fizkulturachisi” gazetasining 1935 yil 23 avgust sonida yozgan edi: “O‘tkazilgan musobaqalar, natijalarning pastligiga qaramay, suv sportiga foyda keltirdi. Musobaqa ishtirokchilari suzish uslublari to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘ldilar va o‘zaro jipslashdirlar, uyga qaytgach, ularni kuch bilan bu go‘zal, lekin, afsuski, bizda keng ommalashmagan sport turini qo‘zg‘atib, taraqqiy ettirishlari kerak”. Quyiroqda ta‘kidlanishicha, jamoalar joylarda saralash musobaqalarini o‘tkazmay, da‘vogarlarning u yoki bu usulda suzishni bilishlari haqidagi gaplariga ishonib shakllantirilgan. Oqibatda ayrim ishtirokchilar start oldidan suzish usulini bilmasliklarini aytib, suvga tushishdan bosh tortdilar. Yana aytib o‘tildiki, Andijonda ajoyib 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, keyingi yillarda ham Toshkent birinchiliklari tashkil etildi. Sport jamoatchiligi suv sporti bazalarida yuzaga kelgan og‘ir holat bilan murosa qilolmadi. Respublika va Toshkent shahri matbuoti yana o‘lkada suv sporti turlarini rivojlantirish, suzish basseynlarini qurish masalasini ko‘ndalang qo‘ydi. 1936 yil 12 martda “O‘zbekiston fizkulturachisi”da bosilgan

maqolada shunday soʻzlar bor edi: “Boʻzsuv suv stansiyasi – yoshlarning sevimli maskani ishlab turgan kunlar barchaning yodida. Erta bahordan boshlab Toshkentning minglab mehnatkashlari, ayniqsa, yoshlar mazkur suv stansiyasini toʻldirar edilar. Bu yerda suzish, suvga sakrash, eshkak eshish boʻyicha musobaqalar oʻtkazilar, shuningdek, GTO meʼyorlarini topshirish amalga oshirilardi. Suv quvurlari oʻtkazilishi bilan stansiya berkitildi. Shundan soʻng suzish ishlari toʻxtab qoldi, 1935 yilda Andijonda oʻtkazilgan birinchilikka esa respublikadan boryoʻgʻi 20 nafar suzuvchi toʻplandi, ular orasida biror ayol kishi yoʻq edi. Basseynlar kerak, suv sportini joylashtirish zarur”. Shuningdek, gazeta 1934 yil uchun GTO majmuasining suzish boʻyicha meʼyorlarini 19 kishigina topshirganini taʼkidladi. S.L. Djakson va boshqalar shu gazetaning 1936 yil 24 mart sonida koʻtargan masalalar yuqoridagiga hamohang edi. Suzish boʻyicha rejalashtirilgan ayrim tadbirlar umuman oʻtkazilmadi. Masalan, 1936 yilda III Butun oʻzbek spartakiadasi munosabati bilan Andijon va Toshkentda uyushtirilishi kerak boʻlgan suv bayramlari amalga oshirilmadi, spartakiada dasturida ham suzish sport turi yoʻq edi. 1936 yilda hukumat va yoshlar tashkilotlarining yordami bilan Oʻzbekistonda suzish mashgʻulotlari uchun moddiy baza sezilarli darajada kengaytirildi. 1936 yil oxirida Toshkentda Temir yoʻlchilarning madaniyat va istirohat bogʻida 25 metrli ochiq basseyn qurildi, uning qoshida 1937 yilda shaharda birinchi suzish boʻyicha bolalar sport maktabi ochildi. Maktabga V.N. Mixaylov rahbarlik qila boshladi. 1937 yildagi Oʻzbekiston birinchiligi toʻqimachilik kombinati basseynida oʻtkazilib, u suzuvchilarga katta muvaffaqiyatlar olib keldi. Musobaqqada oltita KSJ vakillari boʻlgan 50 kishi qatnashdi. 8 ta respublika rekordi qayd etildi. Brass usulida suzishda dinamochi S.Kolesov rekord oʻrnatdi: 100 m – 1.35.5 sek; 200 m – 3.35,7 sek; 400 m – 7.01,8 sek. Koʻkrakda krol usuli bilan suzishda V.Glushchenkov rekordlar oʻrnatdi: 100 m – 1.07.7 va 400 m – 5.09,5 sek. U “ Oʻqituvchi” KSJ jamoasi vakili edi. Uning 400 m masofaga suzishda koʻrsatgan natijasi ittifoqda eng yaxshi boʻlsa ham, bu natija Oʻzbekiston rekordi sifatida qayd etilmadi, chunki V.Glushchenkov bu vaqtda Xarkov aviatsiya instituti talabasi edi. 1938 yilda suzish basseynlari sport mashgʻulotlari oʻtkazish uchun yaroqsiz holga keldi, chunki ular oddiy choʻmilish joylariga aylanib qoldi. Yana sport basseynlari, suv stansiyalarini qurish masalasi koʻndalang boʻldi.

Yoshlar kuchi bilan Toshkent va Samarqandda sun'iy ko'llar uchun havzalar tayyorlana boshladi.



22 - rasm Suzuvchilar komandasi.

Temir yo'lchilar bog'idagi suzish basseyni ko'mib tashlandi, uning o'rniga 1939 yilda Toshkent aholisi tomonidan jamoatchilik asosida 9 gektarlik bog' hududida Komsomol ko'li yuzaga keltirildi. Ko'lda, suzuvchi sollarda 2 ta yirik suv stansiyasi qurildi: 1939 yilning kuzida "Spartak", 1940 yil bahorida "Dinamo" (keyinchalik "Mehnat") stansiyalari paydo bo'lib, ular uzoq yillar davomida O'zbekiston suzuvchilarining asosiy tayyorgarlik bazasiga aylanib qoldi. Respublika suzish seksiyasi tashkil etildi, yetakchi murabbiylar A.K. Smirnov (O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.N. Mixaylov, P.M. Borodkin, N.T. Shuljenko, N.M. Kofper va V.T. Bondarenko (SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy) shu yerda faoliyat ko'rsata boshladilar. Seksiya O'zbekistonda suzishni rivojlantirishning turli tashkiliy va usuliy muammolarini malakali hal etar, respublika miqyosidagi musobaqalarni tashkil qilar edi. Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni ortib, bu sport turidagi natijalar o'sib bordi. 1939 yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi yuzaga keldi. Federatsiyaning birinchi raisi etib A.K. Smirnov saylandi. Keyinchilik federatsiyani U.S. Bektemirov, F.I. Raximov, O.K. Adamanov

boshqardilar. 1941 yilga kelib, 33 nafar I razryadli, 12 nafar II razryadli va 30 nafar III razryadli sportchilar tayyorlandi.

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 Ye. va A.Vtorovalar, L.Meshkov, Yu.Kochetkova, murabbiy, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi, dotsent 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 Spartakiadasida qatnashish uchun O‘zbekistonning terma jamoasi shakllantirildi. Murabbiylar A.K. Smirnov va N.M. Kofner rahbarligida jamoa

spartakiadaga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rdi. 1945 yilda ham O'zbekiston spartakiadasi doirasidagi musobaqalar, respublika birinchiligi o'tkazildi. O'zbekiston jamoasi Lvov shahrida bo'lib o'tgan SSSR birinchiligida ishtirok etib, ikkinchi guruh bo'yicha to'rtinchi o'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.



23 - rasm 1970 yillarda suzish uchun qo'llaniladigan maxsus ko'z oynaklar va qalpoqchalar.

1946-1991 YILLARDA O'ZBEKISTONDA SUZISHNING RIVOJLANISHI.

1946 yilda suv sporti seksiyasi qaytadan saylanib, unga rahbarlik qilish, xuddi urushdan avvalgi yillardagi kabi, yana A.K.Smirnov zimmasiga yuklatildi. Tez orada uni Lvov shahriga murabbiylarning uch oylik kursiga yubordilar. Endi faqat shaharlarning emas, balki KSJlarining ham birinchiliklari o'tkaziladigan bo'ldi. Ko'proq shug'ullanuvchilarni qamrab olish uchun ayrim jismoniy tarbiya tashkilotlari yengillashtirilgan dastur bo'yicha musobaqalar o'tkazishdi (50 va 100 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 majmual sinovdan o'tishning kiritilishi (kattalar va bolalarda natijalar yig'indisiga ko'ra) sabab bo'ldi. 1946 yilda O'zbekiston maktab o'quvchilari spartakiadasida 2 kishi I razryad me'yorlarini, 9 kishi II razryad, 21 kishi III razryad me'yorlarini bajardilar. 1946 yil SSSR birinchiligida O'zbekiston jamoasi yosh suzuvchilar tufayli to'qqizinchi o'ringa ko'tarildi (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 umumjamoaa hisobida 8-o'rinni egallash uchun sharoit yaratdi. O'zbekistonda bu davrda eng kuchli suzuvchilar jamoasi murabbiy A.K. Smirnov boshchilik qilayotgan "Dinamo" KSJ jamoasi edi. Katta murabbiy E.P. Dementyev faoliyat ko'rsatayotgan "Spartak" KSJda ham suzish bilan bog'liq ishlar ancha yaxshi yo'lga qo'yildi. Bu maktablarning suzuvchilari respublika terma jamoasi tarkibiga kirib, 1947 yil SSSR birinchiligida umumjamoaa hisobida 10-o'rinni, 4x200 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. Suzish Samarqand, Marg'ilon, Qo'qon shaharlarida ommalasha bordi. "Spartak" KSJ Spartakiadasida mazkur

shaharlarning suzuvchi jamoalari ham muvaffaqiyatli qatnashdilar. 1948 yil 27 dekabr va 1949 yildagi hukumat qarorlari respublikada jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Suzish murabbiylari va hakamlarining malakasini oshirish maqsadida 1949 yilning iyunida A.K. Smirnov rahbarligida O'zbekiston murabbiylari seminari o'tkazildi. Suzish seksiyalari ko'pgina KSJlarida, O'zbekistonning barcha viloyatlarida ochildi.

Masalan, 1950 yilda VI Butun o'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 Y.Frolov oldingi qatorga o'ta boshladi. Yuriy Frolov 1953 yilda o'zbekistonlik suzuvchilar orasida birinchi bo'lib sobiq SSSR chempioni unvonini oldi, uning terma jamoasi tarkibida birinchi bor chet eldagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi. Yil bo'yi o'tkaziladigan o'quv mashq ishlari uchun sharoitning yo'qligi, jismoniy tayyorgarlikka to'g'ri baho bera olmaslik, mamlakatning eng yaxshi suzuvchilari bilan uchrashuvlarning kamligi o'zbekistonlik suzuvchilarning yaxshi natijalarga erishishiga to'sqinlik qilardi. 1951 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida 25 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 yigʻinlarning ahamiyati juda katta edi. Bir tomondan, terma jamoa rahbarlari mamlakatning yetuk murabbiylari bilan uchrashib, eng kuchli suzuvchilarning mashgʻulotlarini kuzatib, suzish texnikasi, oʻrgatish va mashq qildirish usuliyati masalalarida oʻz bilimlarini boyitgan boʻlsalar, ikkinchi tomondan, Oʻzbekiston suzuvchilarida sport mavsumini uzaytirish imkoni yuzaga keldi, shu bilan birga, ancha kuchli va tajribali oʻrtoqlaridan ular koʻp narsalarni oʻrgandilar, kurash olib borish uquvini egallay bordilar. Oʻzbekistonga qaytgach, safarda qoʻlga kiritgan bebaho bilimlarini boshqa murabbiy va suzuvchilar bilan oʻrtoqlashdilar. Shu tariqa A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko va G.A. Filkov rahbarligida 1952 yil qishida Leningradda respublikaning eng kuchli suzuvchilari va qobiliyatli yoshlarning oʻquv mashq yigʻini oʻtkazildi. Bularning barchasi yozgi mavsumda deyarli barcha masofalarda rekordlarning yangilanishiga yordam berdi. Ilk bor SJKF (Sport jamiyatlari koʻngilli federatsiyasi) Respublika spartakiadasi oʻtkazildi. Shundan soʻng oʻzbek suzuvchilari Oʻrta Osiyo respublikalari va Qozogʻiston sportchilarining match uchrashuvida ishtirok etdilar, yana gʻolib boʻldilar. Viloyat jamoalari orasida tashkil etilgan Oʻzbekiston birinchiligi mavsumning yakunlovchi musobaqasi boʻldi. KSJ I Respublika spartakiadasida 7 jamoaning qatnashganligi fakti suzishning tobora kenroq ommalashib borayotganligidan darak beradi. Bu jamoalar oʻrinlarni quyidagi tartibda egalladilar: “Spartak”, “Dinamo”, “Nauka”, “Lokomotiv”, “Iskra”, “Medik”, “ODO”. Bu vaqtda Yu.Frolov batterflyay usulida 200 m masofaga suzish boʻyicha sport ustasi meʼyorlarini bajarib, 1954 yilda SSSR chempioni boʻldi. Eng kuchli suzuvchi qizlar safiga toshkentlik maktab oʻquvchilari T.Potapova (u ham sport ustasi, SSSR birinchiligi sovrindori), A.Mixaylina, V.Mochalina va boshqalar qoʻshildilar. 1952 yilda Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston respublikalari spartakiadasida oʻzbek suzuvchilari gʻalabaga erishdilar. Bu musobaqalarda ham, navbatdagi respublika birinchiligida ham yangi respublika rekordlari oʻrnatildi. Shunga qaramay, mamlakatdagi eng kuchli suzuvchilarning natijalari bilan taqqoslaganda, oʻzbek suzuvchilarining muvaffaqiyatlari hali u qadar sezilarli emasdi. 1962 yil SSSR birinchiligiga Oʻzbekistonning maktab oʻquvchilari jamoasi boryoʻgʻi 9- oʻrinni egalladi. Respublikada suv sporti turini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar nafaqat sport jamoatchiligini, balki jismoniy tarbiya boʻyicha 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‘tkazilgan (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 ilgarilab 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, Mamadaliyev kelib qo‘shildilar. O‘rta Osiyo Respublikalari va Qozog‘iston xalqlarining 1954 yildagi spartakiadasida o‘zbek suzuvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchradilar – o‘z “uylarida” ular Qozog‘iston jamoasiga mag‘lub bo‘ldilar. 1955 yilda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suzish kafedrasini 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 yetkazib berildi. 1955 yil sportchilarning SSSR xalqlari I Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo‘ldi, eng yaxshi suzuvchilarni aniqlash uchun viloyat musobaqalari o‘tkazildi. Ulardan faqat 5 tasigina respublika birinchiligiga o‘z

jamoalarini chiqardilar. Bu musobaqalar ilk bor o'sha vaqtda butunittifoq musobaqalarda qabul qilingan dastur hamda tegishli qoidalarga ko'ra o'tkazildi. Masofalar miqdori qisqartirildi, bellashuvlarning o'zi dastlabki va final poygalari bilan tashkil etildi. Qishda Kiyev shahrida murabbiylar A.K. Smirnov, V.T. Bondarenko va P.M. Borodin rahbarligida o'quv mashq yig'ini bo'lib o'tdi. Bunday jadal faoliyat orqali suzuvchilar o'z sport mahoratlarini oshira bordilar. Shu yerda O'zbekistonning yangi rekordlari o'rnatildi:

R.Gribkova – 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 SSSR xalqlari spartakiadasida nisbatan muvaffaqiyatli ishtirok etdilar. 10471 ochko to'plagan respublika jamoasi barcha O'rta Osiyo respublikalari, Armaniston, Litva, Latviya, Moldaviya, shuningdek, KareloFinskaya ASSR jamoalaridan o'zib, 9o'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 isitiladigan 25 metrli suzish basseynini qurish ishlari boshlab yuborildi (1959 yilda ishga tushirildi). Toshkentning Suvorov 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‘rsatdi (2.44,8) va tez orada sport ustasi, SSSR va Yevropa chempioni bo‘ldi. Suzish bilan shug‘ullanuvchilar soni oshib bordi, sport mahoratining umumiy darajasi ancha ko‘tarildi, yosh, iste’dodli suzuvchilar paydo bo‘ldilar. 1958 yilning 15-17 iyun kunlari Toshkentda o‘tkazilgan Xitoy va O‘zbekiston terma jamoalarining xalqaro o‘rtoqlik uchrashuvi respublikada suzishning rivojlanishi tarixida muhim voqea bo‘ldi. Uchrashuv o‘zbek suzuvchilarining g‘alabasi bilan yakunlandi. O‘zbek suzuvchilari Kasaba uyushmalari KSJlari Butunittifoq spartakiadasida ham muvaffaqiyatli qatnashdilar. Toshkent parovoz ta‘mirlash zavodi suzuvchilar jamoasi 5-o‘rinni egalladi, ayollar orasidagi 4x100 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 Butun o‘zbek spartakiadasida ishtirokchilar soni eng ko‘p bo‘lib (143), unda barcha viloyatlar, Qoraqalpog‘iston SSSR va Toshkent shahri suzuvchilari qatnashdir. Shunga qaramay, 1958 yil SSSR birinchiligida terma jamoamiz yana to‘qqizinchi o‘rindan yuqori ko‘tarila olmadi. O‘zbekiston terma jamoasi 1959 yil SSSR xalqlari II Spartakiadasiga yanada kuchli g‘ayrat bilan tayyorlandi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ko‘proq e‘tibor qaratildi, katta yuklamalar rejalashtirilgan qishki o‘quv mashq yig‘ini Moskvada o‘tkazildi. Jiddiy tayyorgarlik o‘z samarasini berdi. SSSR xalqlari II Spartakiadasida respublika terma jamoasining 16 nafar a‘zosi hisob me‘yorlarini bajardi – I razryaddan yuqoriroq natijalarni ko‘rsatdi. Bu O‘zbekiston suzuvchilari jamoasining chiqishlari tarixida mislsiz voqea bo‘ldi (o‘tgan yilgi mamlakat birinchiligida o‘zbekistonlik suzuvchilar ko‘rsatgan ikkita natijagina birinchi razryad me‘yorlaridan yuqori edi). Biroq, bunday yuqori natijalarning rekord miqdori ham jamoaga 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 SSSR birinchiligida mazkur reja yana bajarilmadi. Shunday qilib, o‘zbek suzuvchilari sport natijalaridagi miqdoriy o‘zgarishlar jamoa egallagan o‘rinda zarur

sifatiy siljishlarni sodir etmadi. Respublikaning eng kuchli suzuvchilari bilan olib boriladigan ishlarni tashkiliy jihatdan qayta qurish, xususan, murabbiylar faoliyatidagi boshboshdoqlikka barham berishgina shunday siljish uchun sharoit yaratgan bo‘lardi.



24 – rasm Xalqaro standartlarga mos Zamonaviy basseyn.

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. 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 maktabinternatida (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 Butunittifoq spartakiadasida ishtirok etish suzuvchilar uchun yaxshi maktab bo'ldi. Bunday ishlar tezda o'z natijasini ko'rsatdi. 1963 yilda SSSR xalqlari III Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi suzuvchilari ilk bor chempionlar oltin medaliga sazovor bo'ldilar: Svetlana Babanina 400 m ga majmualiy 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 SSSR sport ustasi me'yorlarini birinchi marta T.Xolboev va B.Dudchin (murabbiy – V.T. Bondarenko) bajardilar. Majmualiy suzishlar S.Babanina, N.Ustinova esa erkin usulda 100 m masofaga suzishda 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 fidokorona 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 basseyniga 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 sekundda 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 sentyabrda sobiq Ittifoq birinchiligida har ikkala sportchimiz yangi yirik muvaffaqiyatlarga erishdilar. S.Babanina 100 va 200 m ga brass usuli bilan hamda 400 m ga majmualiy suzishda uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. 100 m brass usulida suzish natijasi yangi jahon rekordi (1.17,2), 400 m majmualiy suzish natijasi esa yangi ittifoq rekordi (5.44,2) edi. 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 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 (majmualiy) estafetada SSSR terma jamoasi tarkibidagi ishtiroki uchun S.Babanina va N.Ustinova bronza medallari bilan taqdirlandilar. A.E.Shpolyanskiyning shogirdi bo'lgan krolchi N.Ustinova 100 va 200 m erkin suzishi hamda estafetalar bo'yicha Yevropa chempioni va rekordchisi (1966 y.), SSSRning 16 karra chempioni va rekordchisi (1963-1968 y.) hisoblanadi. 1964-1965 yillar mobaynida S.Babanina (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 SSSR rekordlarini o'rnatdi. Svetlana Viktorovna Babanina hozirgi vaqtda Respublika Olimpiya zahiralari 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 SSSR chempioni unvonini oldi. O'zbekistonda suzishning rivojlanishida respublikada xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K. Smirnovning xizmatlari katta. U yuqori malakali sportchilarning bir necha avlodini yetishtirdi, ular orasida O'zbekistonning ko'p karra chempion va rekordchilari A.Gerasimov,

sport ustasi Arxipov, SSSR chempioni, sport ustasi Yu.Frolov, SSSR birinchiligi sovrindori, sport ustasi T.Lyagina va boshqalar. A.K. Smirnov jahon chempioni S.Babaninani tayyorlagan murabbiy V.T. Bondarenkoga ko'p yillar davomida ustozlik qilgan. Uning ko'p shogirdlari yuqori malakali murabbiy bo'lib yetishdilar. Bular – SSSR chempioni va rekordchisi N.Ustinovani tayyorlagan A.E. Shpolyanskiy, suv polosi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi katta murabbiyi Y.S.Chernov, suzish bo'yicha Qirg'iziston SSR terma jamoasi katta murabbiyi R.I. Xamzin, M.P. Shipovnikova, T.G. Lyagina va boshqalar. O'zbekistonda suzishni rivojlantirishdagi keyingi muvaffaqiyatlar omili – suzish bo'limlari bo'lgan bolalar sport maktablari miqdorini oshirish, Respublika Oliy sport mahorati maktabi, “Mehnat”, “Spartak”; “Mehnat rezervlari” KSJlar qoshida suzish bo'yicha ixtisoslashgan BO'SMlar tashkil etish edi. Shu ma'noda Sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi MKning SSSR xalqlari III Spartakiadasi arafasida qabul qilgan qarori muhim hisoblanadi. 1964 yilning fevralidayoq O'zbekiston Respublikasi prezidiumi shu masala yuzasidan qaror qabul qildi. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti suzish kafedrasida 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 korxonasi va tashkilotlar xodimlarini suzishga o'rgatish tashkil qilindi. Yo'riqchilarni tayyorlash uchun institutning suzish kafedrasida, KSJ murabbiy kengashi maktablari, 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.



25 - rasm Bolalarni suzishga o‘rgatish metodikasi.

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

SSSRda xizmat ko'rsatgan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya xodimi, 1981-82 yillarda SSSR miqyosidagi murabbiylar tanlovi sovrindori. Xizmat ko'rsatgan sport ustasi L.Belokon eng kuchli brasschilardan biri, jahon chempionati kumush medali sovrindori, Jahon Universiadasining ikki karra g'olibi, XTSU Ye.Klementyev, mamlakat chempioni, XTSU L.Zubitskaya, mamlakat sovrindorlari, 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 majmuali estafetaning bronza medalini olishga sazovor bo'ldi. Yuksak toifali suzuvchilarni tayyorlashda o'z ishiga sodiq tashabbuskor yulduz murabbiylarning butun bir turkumi mehnat qildi. Bular suzish sport turining faxriylari: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.K.Smirnov, SSSRda xizmat kursatgan murabbiylar V.T.Bondarenko, V.S.Manin, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.E. Shpolyanskiy, A.A. Shvarsman, P.M. Borodkin, V.P. Lyutiy, V.V. Petrov, T.F. Lenina, R.P. Manina, V.A. Yashnova, O.G. Olishkevich, V.E. Ryabov edi.

Mavzu yuzasidan xulosa

Xulosa qilib aytganda suzish tarixi er yuzida inson paydo bo'lgan vaqtdan boshlab suzish paydo bo'lgan. Suzish tarixi asrlar osha yanada takomillashib bordi. Sport turi sifatida suzishning kroll, chalqancha kroll, brass, batterflyay usulari kelib chiqdi, Mustaqil O'zbekistonda suzish rivojlanib yoshlarning suzishga o'rgatish, qiziqtirish bo'yicha barcha shart-sharoitlar yaratilib berildi.

Nazorat uchun savollar

1. Suzishning kelib chiqish tarixi?
2. Qadimgi Yunonistonda suzish?
3. Jahon suzish federatsiyasi qachon tashkil topgan?
4. Qadimgi Olimpiada o'yinlariga suzishning kiritilishi?
5. Suzish bo'yicha birinchi jahon chempionati qayerda o'tqazilgan?
6. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi?
7. O'zbekistonda dastlabki suzish inshootlari qachon paydo bo'ldi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiylati T-2015
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O‘zDJTI 2017
3. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish sport turi bo‘yicha musoboqalar o‘tkazish qoidalari T-2014
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y
5. Korbut V.M. SUZISH O‘quv qo‘llanma. T.2011y,
6. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009y

3-MAVZU: O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SUZISHNING O‘RNI.

Tayanch iboralar: Ko‘krakda suzish, chalqancha suzish, brass suzish, delfin suzish, sportcha suzish, suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o‘yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to‘pi, suzishning ahamiyati, suv sport ishlari.

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 guruhlarida 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.Nachayev, A.Agafonov, O.Puxnatiy, S.Voytsekovich, P.Vasilyev, S.Iskandarov, M.Bugakova, A.Koroleva XXVII Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida ishtirok etdi.

O‘zbekiston jumhuriyati o‘zining anhorlari, ko‘llari, daryo va sun‘iy suv havzalariga ega bo‘lgan serquyosh diyordir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchik, Angren daryolari, Oqdaryo, Qoradaryo kabi daryolar sohillarida yashovchi aholi qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar manfaati uchun bo‘ysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar (Farg‘ona kanali va boshqalar), suv omborlari («Tuyamo‘yin», Chorvoq suv ombori va b.), bir qator suv havzalari («Rohat» ko‘li, «Toshkent dengizi») bunyodga keltirildi. Ular aholi uchun baliq ovlash, ekin sug‘orish, ro‘zg‘orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zarurat bo‘lgan suzishga o‘rganish va suzish sportining rivojlanishi uchun manba sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Suzish sportining boshlang‘ich davri O‘zbekistonda 1924-1925 yillarga to‘g‘ri keldi. Garchi bu yillarda maxsus basseynlar qurilmagan bo‘lsa ham, birinchi marta gidrostansiyalar bunyod etildi. Masalan, Toshkentda Bo‘zsuv to‘g‘on bilan to‘silib, sun‘iy suv ombori hosil qilindi. Bu esa o‘z navbatida aholining, yoshlarning sevimli dam olish va cho‘milish maskani bo‘lib qoldi. Sal keyinroq esa ikkita suv stansiyasi qurilib, shu tariqa suzish basseyni va balandlikdan suvga sakrash inshootlari bunyod etildi. 1927 yilning yoziga kelib

jumhuriyatimizda birinchi marta shu suv stansiyasida Toshkent bilan Samarqand shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu o'z navbatida 1928 yildagi spartakiada qatnashuvchi O'zbekiston terma komandasi a'zolarini saralab olishiga yordam berdi nihoyat, terma komandaga quyidagilar: Nadejda Pak, Nina Lobava, Petr Kravchenko va boshqalar a'zo bo'ldilar. Ammo spartakiadada O'zbekiston terma komandasining suzuvchilari juda bo'sh ishtirok etib, Turkmaniston komandasidagina yuqori 16-o'rinni oldilar. Shunga qaramay, bu spartakiadasi O'zbekiston jumhuriyatining Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi.

Masalan, Toshkentdagi «Milliy bog' ko'li»da, Andijon shahar istirohat bog'idagi sun'iy suv havzasida, Buxorodagi istirohat bog'i ichidagi eng katta Labihovuzda suzuvchilar suzish sporti bo'yicha har xil mashg'ulotlar o'tkazadigan bo'ldilar. 1930 yili, Toshkentda yangi turdagi basseynlar barpo etildi. Qad ko'targan yirik korxonalar qoshida zamonaviy basseynlar qurila boshlandi. Masalan, Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida uzunligi 50 m keladigan suvi isitiladigan Ochiq basseyn qurib, ishga tushirildi. 1935 yili Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta jumhuriyat bo'yicha suv sporti bayrami o'tkazildi. Bunda suzish bo'yicha jumhuriyat birinchiligi uchun musobaqa o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng mohir suzuvchilari o'zaro bellashdilar. Bunda Toshkentliklardan Aleksandr Vajnis 100 va 200 m ga yonboshlab suzish bo'yicha birinchi o'rinni egalladi; Nikolay Zokirov 200 m masofaga erkin suzishda chempion bo'ldi. Valentin Mixaylov 100 va 200 m ga brass usulida suzishda g'olib chiqdi. 100 m ga erkin suzishda esa Andijonlik Nikolay Dovidenko jumhuriyat chempioni degan unvonga sazovor bo'ldi.

1930-yillardan boshlab davlat tashkilotlarining talab va tashabbusi bilan jumhuriyatda suzish sportini yanada takomillashtirish maqsadida Toshkentdagi temir-yo'lchilar istirohat bog'ida uzunligi 25 m li Ochiq basseyn qurildi va shu erda suzish bo'yicha bolalarning sport maktabi (DSSH) tashkil etildi. 1939 yili esa Toshkentda maydoni 8 gektar keladigan ko'l bunyod etildi. Ko'lda asosiy baza hisoblangan «Dinamo» va «Spartak» suzuvchilar stansiyasi tashkil etildi. Bu bazada keyinchalik jumhuriyatimizning dastlabki murabbiylari etishib chiqdi. A. K. Omirnov (Hozir O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy), V.

T. Bondarenko (xizmat ko'rsatgan murabbiy), N. T. Shul'jenko, V. I. Mixaylov va boshqalar shular jumlasidan edi. Ular ko'plab yoshlarga ustozlik qilib, mohir suzuvchi sportchilarni etishtirib berdilar.

1939 yilga kelib O'zbekistonda suzish bo'yicha jumhuriyat federasiyasi tuzildi. A. K. Smirnov unga rais etib tayinlandi. 1948 yili Qozog'iston va O'rta Osiyo jumhuriyatlari suzuvchilarining komandalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bunda bizning jumhuriyatimiz terma komandasi birinchi o'rinni oldi. Jumhuriyatimizda: Anatoliy Gerasimov, Georgiy Pijankov, Rashid Xamzin kabi sport ustalari etishib chiqdi.



26 – rasm O'zbekistondagi Xalqaro standartlarga mos zamonaviy basseyn

Jumhuriyatimiz hukumati suzish uchun sport bazalari qurilishiga katta mablag' ajratdi. Chunonchig. 1949-1955 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Ko'qon shaharlarida 25 m li Ochiq basseynlar qurib ishga tushirildi va ular qoshida suzish bo'yicha bolalar va o'smirlar maktabi (BO'SM) ochildi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova (Lyagina), Aleksandr Arxipov, Yuriy Frolov, R. Vahobov kabilar bilan suzuvchi sportchilar safi kengaydi. Bular orasida Yuray Frolov 1954 yili 200 m ga batterflyay usulida (2. 32, 6) suzib, chempioni va rekordchisi degan unvonga sazovor bo'ldi. O'zbekiston Respublikasining suzish federasiyasi kelajakda suzish sporti turlarini yanada rivojlantirish, yoshlar orasida suzish sportini keng ommalashtirish va suzish uchun bazalar sonini yanada ko'paytirish

to'g'risida o'z reja va vazifalarni ishlab chiqdi. Viloyatlar markazida bir necha yangi basseynlar qurildi. Respublikada Oliy sport mahorati maktabi ochildi va unga eng kuchli suzuvchilar qabul qilindi. Mazkur maktabdagi mashg'ulotlarga jumhuriyatimizdagi ko'zga ko'ringan murabbiylar: A. K. Smirnov, V. T. Bondarenko, V. I. Lyutiy, A. YE. Shpolyanskiy kabilar rahbarlik qildilar. 1960 yili Toshkentda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshida suvi isitiladigan 25x12ml Ochiq basseyn, 1962 yili «Mehnat rezervlari» klubiga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida 25X12 m li yopiq basseyn, 1964 yili «Mehnat» jamiyatiga qarashli 50X21 m li yopiq basseyn, 1969 yili Armiya sport klubiga qarashli suvi isitiladigan 50X21 m li Ochiq basseyn, 1963 yili Navoiy shahrida 50X21 mli Ochiq basseynlarning barpo etilishi jumhuriyatimizdagi suzish sporti tarixida katta voqea bo'ldi. Natijada bizning suzuvchi sportchilarimiz o'z mahoratlarini oshira borib, yangi marralar sari intila bordilar. Masalan, jumhuriyatimiz suzuvchilari 1956 va 1959 yillardagi SSSR xalqlari I va II spartakiadalarida qatnashib, to'qqizinchi o'rinni olgan bo'lsalar, 1967 yilgi IV spartakiadada 5-o'rinni oldilar. 1969 yilda bo'lib o'tgan xalqlar do'stligi III spartakiadasida esa yana sakkizinchi o'ringa tushib qoldilar. Erkin usulda 4x100 m ga estafeta suzishda qizlarimiz: Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Manina va Rita Pavlovalar oltiya medalga sazovor bo'ldilar (1967 y.) Sobiq xalqlari spartakiadalarida 18 ta komanda orasida Respublikamizning qo'lga kiritgan jami yutuqlari jadval ko'rinishida quyidagicha ifodalanadsh

Jadvaldan ko'rinishida, 1967 yili IV Spartakiadada O'zbekiston suzish sporti turlari bo'yicha bir qadar muvaffaqiyat qozongan, ammo keyingi yillardagi o'yinlarda u yana past ko'rsatkichlarga ega bo'lib qolgan. 1964-1965 yillarda S. V. Babanina 100 m ga brass usulida suzib, ikki marta Jahon rekordini qo'ydi. Tokioda o'tkazilgan olimpiadada u 200 m ga brass usulida (2. 28, 6), 4X100 m ga kombinasiyali estafetada suzib ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. Mazkur olimpiadada toshkentlik Natalya Uyetinova 4X100 m ga kombinasiyali usulda suzib, bronza medalini qo'lga kiritdi. U o'z mahoratini oshira borib 1966 yili Yevropa chempioni va rekordchisi, 16 marta Mamlakat chempioni bo'lgan. O'zbekistonda A. A. Shvarsman murabbiyligida etishib chiqqan Sergey Pavlovich Konov 1968 yilgi XIX Olimpiada o'yinlarida o'zini ko'rsatgan bo'lsa, 1969 yili 200 m ga batterfley usulida suzish bo'yicha chempionlikka nomzod

bo‘ladi. Shu tariqa O‘zbekistonda suzish sporti yuksala bordi. 1988 yili 3-5 iyunda jumhuriyatimiz poytaxti Toshkentda suzish sporti bo‘yicha xalqaro yirik musobaqa bo‘lib o‘tdi. Bu aslida yaqinlashib kelayotgan XXV Olimpiadaga qay darajada tayyorligimizni, kimdan va nimadan umidvor ekanligimizni ham ko‘rsatib berdi. Barcha turlar bo‘yicha Jahonning eng mohir suzuvchilari qatorida 26 sovet sportchisi ham qatnashdi. Bu xildagi turnir bundan 5 yil avval ham jumhuriyatimizda bo‘lib o‘tgan edi. Buning sababi, O‘zbekistonning iqlim sharoiti Seulning iqlim sharoitiga o‘xshashligidadir. Bolgariya, Polsha, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shvesiya, Yugoslaviya, sobiq Sovet Ittifoqini mohir suzuvchilari qatorida O‘zbekiston suzuvchilari ham o‘z qobiliyat va kuchlarini sinab ko‘rdilar. Garchi biznikilar bu musobaqalarda imkoniyatni boy bergan bo‘lsalarda, bu voqealarning o‘zi sport tariximizdan o‘ziga munosib o‘rin oldi.



27 – rasm O`zbekistonlik sinxron suzuvchilar xalqaro musoboqalarda ishtiroki.

Vaqt o'tgan sayin jumhuriyatimiz shon-shuhratini himoya qiluvchi sportchilarimiz tobora ko'paya bordi. Jismoniy tarbiya va sport turlari yanada rivojlandi. Suzish sporti ham taraqqiylasha bordi. Maxsus zamonaviy basseynlar soni ko'paydi, eskilari ta'mirlandi. Yoshlar o'rtasida suzishga bo'lgan qiziqish ortdi. Natijada, nomlari yuqorida tilga olib o'tilgan rekordchilar, chempionlar: sovrindorlar qatoriga yangidan-yangi nomlar qo'shilib bordi. Mamlakat rekordchisi, Xalqaro klassdagi sport masteri, Do'stlik-84 turnirining g'olibi Larisa Belakon, xizmat ko'rsatgan sport masteri, chalqancha suzish bo'yicha Jahonning sobiq rekordchisi, XXIV Olimpiadaning sovrindori Sergey Zabolotnikov, sobiq ittifoq chempionlari: Yevgeniya Vavilova, Mariya Panina, Yelena Ovchar, Janna Bolotova, Yevgeniy Bender, Vladimir Xonyakin, Andrey Rumyansev, Pavel Iak, Aleksandr Tolpeykin, Dmitriy Pankov, Renat Shagiyev, Dilshod Egamberdiyev, jumhuriyat turnirlarida sovrindor bo'lgan andijonlik suzuvchi Nargiza Madumarova, Baxtiyor Madumarov, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiy institutining milliy suzish bo'yicha mohir suzuvchilari: Yo'ldoshxo'ja Saidmuhamedov, Qahramon Vahobov va boshqalar shular jumlasidandir. Shu tariqa jumhuriyatimizda suzish san'ati takomillashib, sovrindorlar safi kengaydi va kengaymoqda. Suzish sportining bir qator turlari maydonga keldi. Agar jumhuriyatimizdagi (umuman ham) suzish sporti turlarini tasnifi bo'yicha chizma tarzida ifodalaydigan bo'lsak, quyidagicha manzara hosil bo'ladi.



28 – rasm O‘zbekistonlik suzuvchilarning xalqaro musobaqalardagi yutuqlari.

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 mamlakattan 837 suzuvchi qatnashdi.

O‘zbekistondan 28 nafar sportchi to‘rtta yosh guruhida ishtirok etdi:

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

Ikkinchisi – 15-17 yosh (11 suzuvchisi).

Uchinchisi – 13-14 yosh (6 suzuvchi).

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

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

OLTIN MEDALLAR					
№	F.I.O	T.Y.	Jamoa	Masofa	Natija
1	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	200 aral./usul	2.08,72
2	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	100 chalk/usul	1.08,07
3	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shahar.	100 chalk/usul	1.00,50
4	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	50 chalk/usul	31,75
5	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shahar.	50 chalk/usul	28.08
6	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	100 erkin/usul	53,02
7	Iskandarova Saida	1980	RFSOPr	200 chalk/usul	2.27,04
8	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shahar.	200 chalk/usul	2.11,79
9	Galyautdinov Albert	1976	“Oltin suv” Navoiy shah.	4x100 majmuali estafeta	3.59,73
10	Shilov Maksim	1981			
11	Puxnatiy Oleg	1975			
12	Agafonov Aleksandr	1975			
13	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	4x100 erkin usul	3.32,08
14	Galyautdinov Albert	1976			
15	Vasilyev Pyotr	1982			
16	Puxnatiy Oleg	1975			

KUMUSH MEDALLAR					
1	Puxnatiy Oleg	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	100 batterflyay.	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 shahar.	50 chal.usul	31,75
5	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shahar.	200 erkin usul	1.56,27
6	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	50 erkin/us.	24,28
7	Alekseyev Mixail	1983	O‘zbekiston terma jamoasi	4x100 majmuali estafeta	4.05.22
8	Sidorov Oleg	1983			
9	Karpov Aleksey	1984			
10	Moiseyenko Denis	1983			
BRONZA MEDALLAR					
1	Shilov Maksim	1981	“Oltin suv” Navoiy shahar.	50 brass	30.58
2	Alekseyev 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 shahar.	100 brass	1.06.68
5	Vasilyev Pyotr	1982	“Oltin suv” Navoiy shahar.	100 erkin usul	53.40

6	Agafonov Aleksandr	1975	“Oltin suv” Navoiy shahar.	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.Y. Reshetova tayyorlagan. XXRning Juxay shahrida 2002 yilda o‘tgan suv sporti turlari bo‘yicha II Osiyo Chempionatida 14 ta medal qo‘lga kiritildi:

OLTIN MEDALLAR					
№	F.I.O	T.Y.	Guruh	Masofa	Natija
1	Soy Sergey	1986	2	100 erkin usul.	53.82
KUMUSH MEDALLAR					
1	Lyashko Oleg	1982	1	50 bat	25.61
2	Iskandarova Saida	1980	1	100 chal.us.	1.08.92
3	Iskandarova Saida	1980	1	50 chal. us.	31.92
4	Iskandarova Saida	1980	1	200 chal.us.	2.26.87
5	Morkovin Andrey	1985	2	200 brass	2.23.20
BRONZA MEDALLAR					
1	Bugakov Danil	1988	3	50 chal.us.	30.09
2	Soy Sergey	1986	2	50 erkin.us.	25.01
3	Voytsexovich Sergey	1982	1	200 brass	2.24.18
4	Tishchenko Anton	1986	2	50 batt	26.12
5	Lyashko Oleg	1982	1	100 batt	56.41
	Tishchenko Anton	1986			

6			2	4x100 erkin.us.	3.32,08
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
7	Tishchenko Anton	1986	2	4x100 erkin.us.	3.40.79
	Anishchenko Sergey	1986			
	Primov Denis	1986			
	Soy Sergey	1986			
8	Soy Sergey	1986	2	4x100 majmuali estafeta	4.04.73
	Morkovin Andrey	1985			
	Tishchenko Anton	1986			
	Anishchenko Sergey	1985			

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

O'zbekistondan ularda 5 nafar suzuvchi qatnashdi:

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

Ravil Nachayev 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 Nachayev Hindistonning Nyu Deli shahrida o‘tkazilgan I Afrika Osiyo O‘yinlarida ishtirok etish uchun Osiyo terma jamoasi tarkibiga kiritildi.

Respublikamiz sporti sharafida 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, Ye.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.Komarova, Z.Saxabutdinova, S.Xlunin, I.Krasavsev, V.Stepachev, A.Rumyansev, K.Denikayev, N.Grishin, A.Kiseleva, V.Mixaylov, Yu.Svetkovskiy, V.Kabanov, A.Agafonov, O.Puxnatiy, R.Nechayev va boshqalar. Ular orasida yerli millat vakillari sport ustalari S.Iskandarova, T.Ismoilova, A.Xolboyev, R.Vaxobov, K.Boltaboyev, D.Igamberdiyev ham bor.

OLIMPIADA O‘YINLARIDA O‘ZBEKISTONLIK SUZUVCHILARNING ISHTIROKI



Olimpiya o‘yinlari — har to‘rt yilda o‘tkaziluvchi zamonamizning eng yirik xalqaro majmuaviy sport bellashuvlari. Olimpiya o‘yinlari Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi vasiyligi ostida 4 yilda bir marotaba o‘tkaziladi. Olimpiya o‘yinlarining Yozgi va qishki o‘yinlari mavjud. Olimpiada bayrog‘i — Olimpiada timsoli (5 halqa) tushirilgan oq mato barcha

Olimpiya o‘yinlarida ko‘tariladi. Olimpiya o‘yinlarining an’anaviy atributa Olimpiada mash’alidir.

U Alfey daryosi vodiysidagi Kronos tog‘ yon bag‘rida quyosh nurlaridan yondirilib, o‘yinlarning tantanali ochilishiga estafeta bilan olib kelinadi va olimpiada stadionidagi maxsus mehrobda o‘yinlar yopilguncha (16 kun) yonib turadi. O‘zbekiston sportchilari Olimpiya o‘yinlarida 1952-yildan buyon (1992-yilgacha sobiq Ittifoq va MDH sportchilari jamoasi tarkibida, 1996-yildan buyon mustaqil davlat vakili sifatida) qatnashib keladi. Olimpiada harakatini rivojlantirishdagi alohida xizmatlari uchun O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov XOQ tomonidan Olimpiada oltin ordeni bilan taqdirlangan (1996).

Atlanta 1996-yilgi Yozgi olimpiada o‘yinlari



O‘zbekiston Yozgi Olimpiya o‘yinlarida ilk bor mustaqil davlat sifatida 1996 -yilda AQShning Atlanta shahrida bo‘lib o‘tgan Yozgi Olimpiyada o‘yinlarida qatnashdi. Ilgari O‘zbekistonlik sport-chilar 1992-yilgi Yozgi Olimpiada o‘yinlarida Birlashgan jamoa uchun kurash olib borishgan. 71 sportchi, 63 erkak va 8 ayol sportning 12 turi bo‘yicha 70 ta musobaqada ishtirok etishdi. Ushbu Olimpiya o‘yinlarida –86 kilogramm vazn toifasida ishtirok etgan mashhur dzyudochi Armen Bagdasarov yozgi Olimpiya o‘yinlari tarixida O‘zbekistonning ilk medalini taqdim qilgani bilan ahamiyatli.

Masofa	F.I.O	Natija
<i>50 metr Erkin usul, Erkak</i>	<i>Ravil Nachayev</i>	<i>45</i>
<i>100 metr Erkin usul, Erkak</i>	<i>Oleg Tsvetkovsky</i>	<i>48</i>
<i>200 metr Erkin usul, Erkak</i>	<i>Vyacheslav Kabanov</i>	<i>28</i>
<i>4 × 100 metr Erkin usul Estafeta, Erkak</i>	<i>Vyacheslav Kabanov Ravil Nachayev Oleg Pukhnaty Oleg Tsvetkovsky</i>	<i>17</i>

<i>4 × 200 metr Erkin usul Estafeta, Erkak</i>	<i>Aleksandr Agafonov Vyacheslav Kabanov Dmitry Pankov Oleg Tsvetkovsky</i>	<i>12</i>
<i>100 metr Butterfly, Erkak</i>	<i>Ravil Nachayev</i>	<i>48</i>
<i>200 metr Butterfly, Erkak</i>	<i>Dmitry Pankov</i>	<i>38</i>
<i>200 metr Individual o`yin, Erkak</i>	<i>Oleg Pukhnaty</i>	<i>24</i>



29 – rasm O`zbekistonlik sportchilar Atlanta 1996 - yilgi Olimpiada.

Sidney 2000-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari

Ushbu Olimpiadada O`zbekiston o`zining eng ko`p sonli atletlari bilan qatnashgan O`yinlardan biri sifatida tarixda qolgan. Sidneyda 70 nafar sportchi 52 erkak va 18 ayol sportning 12 turi bo`yicha ishtirok etgan.

Masofa	F.I.O	Natija
50 metr Erkin usul, Erkak	Ravil Nachayev	30
100 metr Erkin usul, Erkak	Aleksandr Agafonov	54
200 metr Erkin usul, Erkak	Oleg Tsvetkovsky	44
4 × 100 metr Erkin usul Estafeta, Erkak	Ravil Nachayev • Oleg Pukhnaty Oleg Tsvetkovsky Pyotr Vasilyev	AC
200 metr Brass usul, Erkak	Sergey Voytsekhovich	46
100 metr Butterfly, Erkak	Ravil Nachayev	34
200 metr Butterfly, Erkak	Dmitry Tsutskarev	45
200 metr Individual o`yin, Erkak	Oleg Pukhnaty	32
50 metr Erkin usul, Ayol	Saida Iskandarova	55
200 metr Brass usul, Ayol	Anastasiya Korolyova	35
100 metr Butterfly, Ayol	Mariya Bugakova	48



30 – rasm O`zbekistonlik sportchilar Sidney 2000 yilgi Olimpiada.



Afina 2004-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari

O`zbekiston 2004-yilda Gretsiyaning Afina shahrida bo`lib o`tgan Yozgi Olimpiada o`yinlarida qatnashgan. 70 sportchi sportning 13 turi bo`yicha ishtirok etishdi.

Masofa	F.I.O	Natija
50 metr Erkin usul, Erkak	Ravil Nachayev	36
100 metr Erkin usul, Erkak	Aleksandr Agafonov	57
200 metr Erkin usul, Erkak	Pyotr Vasilyev	57
400 metr Erkin usul, Erkak	Sergey Tsoy	45
100 metr Chalqancha suzish, Erkak	Danil Bugakov	43
100 metr Brass usul, Erkak	Oleg Sidorov	56
200 metr Brass usul, Erkak	Andrey Morkovin	34
100 metr Butterfly, Erkak	Oleg Lyashko	46
200 metr Butterfly, Erkak	Sergey Pankov	39
200 metr Individual o`yin, Erkak	Oleg Pukhnaty	42
400 metr Individual o`yin, Erkak	Nikita Polyakov	36
100 metr Erkin usul, Ayol	Irina Shlemova	45
100 metr Chalqancha suzish, Ayol	Olga Gnedovskaya	41
200 metr Chalqancha suzish, Ayol	Saida Iskandarova	32
100 metr Butterfly, Ayol	Mariya Bugakova	37



31 – rasm O`zbekiston terma jamoasi Afina 2004 –yilgi Olimpiada.

Pekin 2008-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari.



Pekinda o`tkazilayotgan yozgi olimpiya o`yinlarida sportning 15 turi bo`yicha 58 nafar sportchisi bilan ishtirok etadi. XXIX yozgi Olimpiya o`yinlarining suzish bo`yicha turnirida 34 ta medallar jamlanmasi o`ynaldi: erkaklar va ayollar o`rtasida 17 ta.

Masofa	F.I.O	Natija
100 metr Erkin usul, Erkak	Pyotr Romashkin	55
200 metr Erkin usul, Erkak	Ibragim Nazarov	54
100 metr Chalqancha suzish, Erkak	Danil Bugakov	39
200 metr Chalqancha suzish, Erkak	Sergey Pankov	38
100 metr Brass usul, Erkak	Ivan Demyanenko	56

200 metr Individual o`yin, Erkak	Danil Bugakov	46
50 metr Erkin usul, Ayol	Mariya Bugakova	68
100 metr Erkin usul, Ayol	Irina Shlemova	46



32-rasm O`zbekistonlik sportchilar Pekin 2008 – yilgi olimpiada.

Singapur 2010-yilgi o`smirlar yozgi Olimpiya o`yinlari.



Singapurda o`tkazilgan birinchi o`smirlar Olimpiya o`yinlarida O`zbekistonni 21 nafar sportchi himoya qildi. Musobaqada sportchilarimiz dzyudo, gimnastika, badiiy gimnastika, stol tennisi, og`ir atletika, engil atletika, taekvondo, boks, suzish, kurash (erkin, yunon-rum, ayollar), o`q otish bo`yicha sportning 11 turi bo`yicha ishtirok etdi.

Masofa	F.I.O	Natija
200 metr Brass usuli, Erkak	Dmitriy Shvetsov	13
200 metr Individual o`yin, Erkak	Dmitriy Shvetsov	17
50 metr Erkin usul, Ayol	Yulduz Kuchkarova	AC
100 metr Chalqancha suzish, Ayol	Yulduz Kuchkarova	8
200 metr Chalqancha suzish, Ayol	Yulduz Kuchkarova	14



33 – rasm Singapurda o‘tkazilgan birinchi o‘smirlar Olimpiya o‘yinlari.

London 2012-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari.



2012 Yozgi Olimpiya o`yinlarida O`zbekiston sportchilari ham ishtirok etishdi. Jami 13 sport turida 54 nafar sportchi qatnashdi. XXX Yozgi Olimpiada o`yinlarida O`zbekiston Olimpiya jamoasi tarkibida, Eng yosh ishtirokchi Ra'noxon Amanova bo`ldi.

1994-yilda 8-martda tug`ilgan. Ra'noxon 200 metrga kompleks suzish bo`yicha musobaqalarda ishtirok etdi. Ushbu Olimpiada bahslarida ikki nafar O`zbekistonlik sportchi, suzish normativlarini bajargan holda London-2012 bahslariga yo`llanmani qo`lga kiritishgan.

Masofa	F.I.O	Natija
200 metrga chalqancha uslubda suzish	Yulduz Kuchkarova	37
200 metrga kompleks usulda suzish	Ranoxon Omonova	25



34 – rasm O`zbekistonlik sportchilar London 2012 – yilgi olimpiada.



Nanjing 2014-yilgi o'smirlar yozgi Olimpiya o'yinlari.

Xitoyning Nankin shahrida o'tkazilgan o'smirlar o'rtasidagi II Olimpiya o'yinlarida 28 nafar yosh sportchimiz badiiy gimnastika, boks, dzyudo, og'ir atletika, sport gimnastikasi, stol tennisi, suzish, taekvondo (WTF), trampolin, o'q otish, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, yunon-rum va xotin-qizlar kurashi bo'yicha tashkil etilgan musobaqalarda Vatanimiz sharafigini munosib himoya qilib 4 oltin, 3 kumush va 3 bronza medalni qo'lga kiritdi.

Masofa	F.I.O	Natija
100 metr Erkin usul, Erkak	Artyom Pukhnatiy	31
50 metr Brass usuli, Erkak	Andrey Pravdivtsev	13
100 metr Brass usuli, Erkak	Andrey Pravdivtsev	21
200 metr Individual o'yin, Erkak	Artyom Pukhnatiy	16



35 – rasm Xitoyning Nanjing shahrida II o'smirlar olimpiada o'yinlari ochilish marosimi.



Rio de Janeiro 2016-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari.

O`zbekiston XXXI Rio Yozgi Olimpiada O`yinlarida ja'mi 70 nafar sportchilar 14 ta sport turi bilan ishtirok etishdi. Ushbu Olimpiadada mustaqil O`zbekiston tarixida medallar jamg`arish borasida rekord natija qayd etildi. Sportchilarimiz 13 ta medalni qo`lga kiritishdi. Shulardan 4 tasi oltin, 2 ta kumush va 7 tasi bronza ekanligini takidlab o`tishimiz lozim.

Masofa	F.I.O	Natija
100 metr Brass usuli, Erkak	Vladislav Mustafin	34
200 metr Individual o`yin, Ayol	Ranokhon Omonova	38
400 metr Individual o`yin, Ayol	Ranokhon Omonova	33



36 – rasm O`zbekistonlik sportchilar Rio de Janeiro 2016 –yilgi olimpiada.



Buenos-Ayres 2018-yilgi o‘smirlar yozgi Olimpiya o‘yinlari.

Argentinaning Buenos-Ayres shahrida III yozgi o‘smirlar Olimpiya o‘yinlari yakunlandi. Bu safargi "kichik Olimpiada" sportchilarimiz uchun har qachongidanda muvaffaqiyatli o‘tdi. O‘yinlar yakuniga ko‘ra o‘zbekistonlik yosh sportchilar tomonidan umumiy hisobda 16 ta medal qo‘lga kiritildi. Ularning 5 tasi oltin, 4 tasi kumush va 7 ta bronza medallaridir. Umumjamoa hisobida medallar sifati bo‘yicha 206 mamlakat ichida 13-o‘rinni egalladik. Bu orqali O‘zbekiston o‘smirlar Olimpiadasidagi o‘z natijasini yaxshiladi.

Masofa	F.I.O	Natija
50 metr Erkin usul, Erkak	Akhmadjon Umurov	32
100 metr Erkin usul, Erkak	Akhmadjon Umurov	33
50 metr Brass usuli, Erkak	Aleksey Sidorchuk	17
100 metr Brass usuli, Erkak	Aleksey Sidorchuk	20
50 metr Erkin usul, Ayol	Natalya Kritinina	27
100 metr Erkin usul, Ayol	Natalya Kritinina	37
50 metr Brass usuli, Ayol	Bibigul Menlibayeva	34
100 metr Brass usuli, Ayol	Bibigul Menlibayeva	44
4 × 100 metr Medley Relay, Mixed Youth	Akhmadjon Umurov • Aleksey Sidorchuk • Bibigul Menlibayeva • Natalya Kritinina	26



37 – rasm O`zbekistonlik sportchilar Buenos-Ayres 2018-yilgi o`smirlar yozgi Olimpiya o`yinlari.



Tokyo 2020-yilgi Yozgi olimpiada o`yinlari.

O`zbekiston sportchilari 2020 yil Yaponiyaning Tokio shahrida o`tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiya o`yinlariga sportning 17 turida jami 71 ta yo`llanmani qo`lga kiritdilar. Bu delegatsiyamiz tarixida sport turlari soni bo`yicha rekord ko`rsatkichdir. Prezidentimizning xotin-qizlar sportini rivojlantirishga qaratayotgan e`tiborlari bilan Tokio-2020 Olimpiadasida litsenziya qo`lga kiritgan ayol sportchilarimiz soni 30 taga etdi. Bu Olimpiadalarda Mustaqil O`zbekistonning ayollar sportida qayd etayotgan yana bir rekordi Tokio-2020 Olimpiya o`yinlarida birinchi marotaba 3 nafar ayol dzyudochi bilan, shuningdek, aralash jamoaviy yo`nalishda ishtirok etamiz. Bu yo`nalishda dunyoda eng kuchli 12 jamoagina medallar uchun kurash olib boradi.

Masofa	F.I.O	Natija
100 metr Erkin usul, Erkak	Khurshidjon Tursunov	41
50 metr Erkin usul, Ayol	Natalya Kritinina	48



38 – rasm O`zbekistonlik sportchilar Tokio 2020 –yilgi olimpiada o`yinlari.

SUZISH BO`YICHA O`ZBEKISTONLIK SPORT FAXRIYLARI



Svetlana Viktorovna Babanina (1943-yil Tambov viloyati) – suvda suzish bo‘yicha jahon rekordchisi, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi (1964). 1954 yildan O‘zbekistonda yashaydi. Uch marta mamlakat chempionligi oltin medali bilan taqdirlangan (1962, 1963, 1964). Spartakiada g‘olibi (1963). Jahon universiadasining ikki oltin, ikki kumush va bir bronza medaliga sazovor bo‘lgan (1965, Vengriya). 4x100 m estafeta suzishida Yevropa chempioni (1966). Tokio olimpiadasida ikki marta bronza medali bilan mukofotlangan (1964). 100 m ga brass usulida suzish bo‘yicha ikki marta jahon rekordini o‘rnatgan (1964, 1965). 1995 y dan respublika olimpiada rezervlari bilim yurtining murabbiysi.



Natalya Andreevna Ustinova (1944-yil 22-dekabrda tug‘ilgan) o‘zbekistonlik sobiq suzuvchi. U 1964 va 1968 yillardagi Yozgi Olimpiada o‘yinlarida 100 metrga erkin va 4x100 metrga estafeta bahslarida qatnashgan va 1964 yilda 4x100 metrga aralash estafetada bronza medalini qo‘lga kiritgan U SSSR jamoasi tarkibida 4x100 metrga erkin usulda estafetada g‘olib chiqqan. 1966 yil suv sporti bo‘yicha Evropa chempionati yangi Evropa rekordini o‘rnatdi. 1962 yildan 1968 yilgacha u 100 va 200 metrga erkin va estafeta poygalarida 16 ta milliy unvonni to‘pladi.



Sergey Pavlovich Konov (1948-yil 28-fevralda tug‘ilgan, Toshkent) — sovet suzuvchisi, rossiyalik murabbiy. 1968 yilgi yozgi Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi, 1970 yilgi Evropa chempionatining bronza medali sovrindori. 1968 yilda Mexiko shahrida bo‘lib o‘tgan yozgi Olimpiya o‘yinlarida SSSR terma jamoasi a‘zosi bo‘ldi. Batterflay 200 metr masofaga suzish bo‘yicha yarim finalda 2.13.1 ball bilan 4-o‘rinni egalladi. 1970 yilda Barselonada bo‘lib o‘tgan suv sporti bo‘yicha Yevropa chempionatida kompleks suzish bo‘yicha 4x100 metrga estafetada bronza medalini qo‘lga kiritdi. 1975 yilda u o‘z karyerasini yakunladi. Fan va pedagogik

faoliyat bilan shug'ullangan, fan nomzodi, dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti suzish kafedrası mudiri bo'lgan.

Sergey Valentinovich Zabolotnov (1963-yil 11-avgust, Toshkent, O'zbekiston SSR, SSSR) — sovet suzuvchisi. 4 × 100 metrga estafeta bo'yicha 1988 yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlarining bronza medali sovrindori. 1986 yilgi jahon chempionatining bronza medali sovrindori, ko'p marotaba medal sovrindori va Yevropa chempioni. Yozgi Universiada o'yinlarining ko'p karra chempioni va medal sovrindori. Yevropa rekordchisi (1984). SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1984).



Saida Iskandarova (1980-yil 12-martda tug'ilgan) sobiq o'zbek suzuvchisi, chalqancha suzish bo'yicha ixtisoslashgan, ammo erkin sprint musobaqalarida ham qatnashgan. U 2 marta Olimpiya sportchisi (2000 va 2004) va hozirda suzish bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi bosh murabbiyi. Saida Iskandarova O'zbekistondagi birinchi suzuvchi sifatida Olimpiadadagi debyutini 2000-yilda Sidneyda bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida o'tkazgan va u erda ayollar o'rtasida 50 metrga erkin usulda suzish bahslarida qatnashgan.



Ravil Nachaev (1974-yil 17-iyun, Toshkentda tug'ilgan) — o'zbekistonlik sobiq suzuvchi, erkin va batterflyay usulida sprint masofalariga ixtisoslashgan. U uch karra Olimpiada (1996, 2000 va 2004) va 2002 yilda Janubiy Koreyaning Pusan shahrida bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida 50 metrga erkin usulda suzish bo'yicha oltin medal sovrindori. Ravil Nachaev o'zining rasmiy debyutini 22 yoshida 1996 yilda Atlantada bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida qilgan. U o'zining birorta shaxsiy musobaqalarida 16 ta finalga chiqa olmadi, 50 metrga erkin usulda suzishda 45-o'rinni va 100 metrga batterflyay usulida suzishda 48 o'rinni egalladi. Shuningdek, 4 × 100 m ga erkin usulda estafetada O'zbekiston terma jamoasi safida 17-o'rinni egalladi.





Aleksandr Agafonov (1975-yil 22-aprelda tug‘ilgan) — sobiq o‘zbekistonlik suzuvchi, erkin uslub bo‘yicha musobaqalarga ixtisoslashgan. U uch karra Olimpiada sovrindori (1996, 2000 va 2004), Osiyo o‘yinlarining ikki karra sovrindori (2002 va 2006) va 100 va 200 m masofalarga erkin usulda suzish bo‘yicha yosh toifasida O‘zbekistonning sobiq rekordchisi. Agafonov rasmiy debyutini 1996-yilda Atlantada bo‘lib o‘tgan Yozgi Olimpiada o‘yinlarida o‘tkazgan.



Sergey Pankov (1988-yil 2-dekabrda tug‘ilgan) — chalqancha suzish va batterflyay bo‘yicha ixtisoslashgan o‘zbekistonlik suzuvchi. U 2006 yili Singapurda bo‘lib o‘tgan suzish bo‘yicha Osiyo chempionatida 200 metrga chalqancha suzish bo‘yicha bronza medalini qo‘lga kiritgan va 2010-yili Xitoyning Guanchjou shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlarida xuddi shu yo‘nalishda sakkizinchi o‘rinni egallagan. Sergey Pankov Olimpiadadagi debyutini 15 yoshida 2004-yilda Afinada o‘tkazgan va u erda erkaklar o‘rtasida 200 metrga batterflyay usulida suzishda qatnashgan.



Oleg Nikolayevich Tsvetkovskiy (1970-yil 27-mayda tug‘ilgan) — sprint va o‘rta masofalarga erkin usulda suzish bo‘yicha ixtisoslashgan sobiq o‘zbekistonlik suzuvchi. Sovet Ittifoqi tarkibidan chiqib ketganidan so‘ng u O‘zbekistonni ikkita Olimpiya o‘yinlarida (1996 va 2000) himoya qilgan. Oleg Tsvetkovskiy o‘zining rasmiy debyutini 1996 yilda Atlantada bo‘lib o‘tgan yozgi Olimpiya o‘yinlarida o‘tkazdi. O‘zbekiston terma jamoasi a‘zosi, shuningdek, 4×100 metrga erkin usulda suzishda 17-o‘rinni (3: 28,33) va 4×200 metrga erkin usulda suzishda 12-o‘rinni (7: 40,60) egalladi.



Sergey Voitsexovich(1982-yil 26-sentyabrda tug‘ilgan) — sobiq o‘zbekistonlik suzuvchi, brass usulida suzish bo‘yicha ixtisoslashgan.

Voitsexovich 2000 yilda Sidneyda bo‘lib o‘tgan yozgi Olimpiya o‘yinlarida faqat erkaklar o‘rtasida 200 metrga brass usulida suzishda qatnashgan. Olmaota shahrida bo‘lib o‘tgan

Qozog‘iston ochiq chempionatida u FINA B standarti bo‘yicha 2: 21,98 boshlanish vaqtini belgiladi va oltin medal bilan taqdirlandi.



Mariya Grigorevna Bugakova (1985-yil 6-iyulda tug‘ilgan, Toshkent, O‘zbekiston SSR) — o‘zbek suzuvchisi, ko‘p karra O‘zbekiston chempioni, XXVII yozgi Olimpiya o‘yinlari, XXVIII yozgi Olimpiya o‘yinlari va XXIX yozgi Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi. 1999 yilda Gonkongda o‘z yosh toifasidagi Osiyo chempionatida birinchi o‘rinni egalladi. 2000 yilda Mariya Sidneyda bo‘lib o‘tgan

Yozgi Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etdi, u erda 100 metrga batterflyay 1: 09,94 natija ko‘rsatdi va saralashda atigi 48-o‘rinni egalladi.



Danil Grigorevich Bugakov (1988-yil 29-yanvar, Toshkent, O‘zbekiston SSR, SSSR) — o‘zbek suzuvchisi, ko‘p karra O‘zbekiston chempioni, XXVIII yozgi Olimpiya o‘yinlari va XXIX yozgi Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi, suzish bo‘yicha Osiyo chempionati sovrindori. Chempionat, chempion va Yopiq inshootlardagi Osiyo o‘yinlari sovrindori.



Anastasiya Koroleva (1983-yil 26-iyunda tug‘ilgan) — sobiq o‘zbekistonlik suzuvchi, brass usulida suzish bo‘yicha ixtisoslashgan. Qirolicha faqat 2000-yilda Sidneyda bo‘lib o‘tgan yozgi Olimpiada o‘yinlarida ayollar o‘rtasida 200 metrga brass usulida suzishda qatnashgan. Sankt-Peterburgdagi Rossiya ochiq chempionatida u kumush medal bilan taqdirlangan.

Mavzu yuzasidan xulosa

Xulosa qilib aytganda mustaqil O‘zbekistonda suzish sport turi rivojlana boshladi. Sportchilarimizning xalqaro musoboqalarda faxrli o‘rinlari egalashi tobora oshib bormoqda. Olimpiada musoboqalarida O‘zbekistonlik suzuvchilarning ishtiroki Osiyo o‘yinlarida, Jahon chempionatlarida, Paraolimpiada musoboqalarida sportchilarning ishtiroki buning yaqol na`munasidir.

Nazorat uchun savollar

1. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqish tarixi?
2. O'zbekistonlik sportchilar sportcha suzish bo'yicha qanaqa muvaffaqiyatlarga erishganlar?
3. Mustaqillik davrida suzish sportiga e'tibor kuchayganligi to'g'risida nimalarni bilasiz?
4. Olimpiada o'yinlarda O'zbekistonlik suzuvchilarning ishtiroki haqida nimalarni bilasiz?
5. O'zbekistonda birinchi respublika musoboqasi qachon va qayerda o'tqazilgan?
6. O'zbekistonda suzish federatsiyasi qachon tashkil topgan?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y
5. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y,
6. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009y

4-MAVZU. SUZISH TEXNIKASINING ILMIIY-NAZARIY ASOSLARI.

Tayanch atamalar: Suvning yopishqoqligi, suvning zichligi, suvning siqiligi, suvning solishtirma og'irligi, statik suzish, dinamik suzish, qarshiligi, qo'l va oyoq harakati, og'irlik kuchi, ko'tarish kuchi, gidromexanika, erodinamika gidrostatik kuch, gidrodinamik kuch, tananing umumiy harakati.

Suvning qayishqoqligi – suyuqlikning bir qismini boshqa qismiga nisbatan siljishiga qarshilik qilish xususiyati. Suv zarrachalarining bir-biriga nisbatan harakatlanishida, harakatlanishga qarshilik qiluvchi ishqalanish kuchi vujudga keladi. Ana shu kuch qayishqoqlikning vujudga kelishiga olib keladi. Shu sababli suv harakatga kelganida unda ishchi qarshilik yuzaga keladi: suzish jarayonida sportchi o'zi bilan bevosita yon atrofidagi suv qatlamini olib ketadi, u esa o'z navbatida o'z atrofidagi qatlamni ergashtiradi. Suv

xarorati oshgan sari uning qayishqoqligi pasayadi. Agarda suvda biror-bir moddalar erigan bo'lsa (dengiz suvi) uning qayishqoqligi ortadi.

Agarda **suvning zichligini** havo zichligi bilan solishtirsak, suv havoga nisbatan 800 marotaba zichroq bo'lib suzuvchining harkatlanishiga qarshilikning asosiy sababi bo'lib xizmat qiladi.

Solishtirma og'irlik- Uning solishtirma og'irligi deb hajm birligidagi moddaning og'irligi deb nomlanadi. Tuzlar ko'p bo'lgan suvning (dengiz suvi) chuchuk suvga nisbatan solishtirma og'irligi ko'proq bo'ladi. Solishtirma og'irlikning ko'rsatgichi odamning suzuvchanligi to'g'risid baho berish imkonini beradi.

Suvning bosimi- Suyuqlik sifatida suv oquvchanlik xususiyatiga egadir, o'z hajmini saqlab turadi va o'z sirtiga egadir. Suv unga bo'lgan bosimning ortishi bilan deyarli siqilmaydi. Ammo tananing suvga cho'kgani sari unga nafaqat havo bosimi (760 mm rt/st), balki shuningdek suyuqlikning o'z og'irligi ham ta'sir qiladi. Masalan 1 metr chuqurlikda tanaga ta'sir qiluvchi bosim, inson uchun ancha sezilarlidir. Bu quloq pardasida baraban pereponkasida, burun oldi pazuxalarda og'riqlar yuzaga kelishida namoyon bo'ladi. Suvning bosimi suvga nafas olish va nafas chiqarishga qarshilik ko'rsatadi va shu sababli nafas olish mushaklari qo'shimcha yuklanishda ishlaydi. Ammo suvning bosimi ijobiy ta'sir ham qiladi, masalan tananing gorizontol holati, vertikal holatda anchagina yuklanishni ko'tarib turuvchi, umurtqa pog'onasi stolbini, yuklansizlantiradi. Suzishda qonning oyoqdan yurakka qarab oqishi hamda uning sirkulyatsiyasi anchagina engilroqdir. Suvdagi xatto maksimal yuklanishlarda ham yurakning qisqarishi chastotasi quruqlikda mashq qilishda fiksatsiya qilinuvchi maksimal qiymalrgacha ko'tarilmaydi.

Suvning refraksiyasi – yorug'lik nurlarining sinishi. Suv ostida predmetlar taxminan 25%ga kattaroq va yaqinroq tuyuladi. Bundan tashqari, yoruqlik nurlari nafaqat qaytariladi va yutiladi, balki qisman tarqaladi ham. Yorug'lik nurlarining tarqalishi chuqurlikning ortib borishi bilan yoritilganlikning kamayishiga olib keladi. Masalan birinchi navbatda qizil rang yo'qoladi, keyinchalik to'q sariq rang yo'qoladi va nihoyat 18 m chuqurlikda odam barcha narsani yashil-havo rang tusda ko'radi.

Tovush o'tkazuvchanlik – bu suvning tarqalish tezligi. Suv ostidagi odamga suv sirtidagi tovushlar (masalan o'qituvchining ko'rsatmalari) eshitilmaydi. Shu bilan birga suv ostida vujudga

keluvchi tovushlar (motorli qayiqlar, delfinlar va bshqalar) juda yaxshi eshitiladi. Ammo suv ostida tovush to‘lqinlari barcha tarafga bir xilda tarqalganligi sababli, tovush manbai ko‘rinmasa uning qayerdaligini aniqlash mumkin emas.

Suvning *issiqlik sig‘imi* va *issiqlik o‘tkazuvchanligi* kabi xususiyatlari ham katta ahamiyatga egadir. Suvning *issiqlik sig‘imi* havoga nisbatan 4 barobar, *issiqlik o‘tkazuvchanligi* esa 25 barobar yuqoridir. Shu sababli inson tanasi tomonidan suvda issiqlik berishi havodagiga nisbatan ancha jadal yuz beradi.

Siljish va qarshilik qarashlari va ularni sezish.

Siljish va qarshilik bizning ushbu sportda u ajnan mavjud ekanligini ko‘rsatish maqsadida oldingi bobda tushuntirilgan edi. Ushbu ikki tushuncha raqobatli suzishga aniqlik kiritadi, desak aslo oshirgan bo‘lmaymiz. Ularsiz biz shunchaki suv ustida suzib yurgan narsadan farqimiz qolmajdi. Ammo ularni bilish faqatgina muqaddimadir. Endi esa ular suzish jarayonida nimaga o‘xshash ekanligini tushunish vaqti etdi. Muhimi shundaki, ular qanday sezishni berishini tushunish vaqti keldi.

Ushbu kuchlar nimaga o‘xshash ekanligini bilish suzishda oldinga harakat komponentlari, ya’ni qo‘lning itarishi va tepishining karakteristikasi va usullarini o‘rganishni talab qiladi. Ushbu bob itarishni o‘rganishga mo‘ljallangan, chunki bu suzish usulining eng murakkab komponentidir. Oldinga harakatlanishning qimmatli manbasi bo‘lgan tepish ham suzishning boshqa komponentlari, ya’ni asosiy harakat bilan birgalikda keyingi bobda o‘rganiladi. Biz keyinchalik ushbu kitobda suzish usullarining maxsus boblarida harakatlanishdan oldin ushbu bobda tomon orqali 4 suzish usullarining tomonlarida itarishni ko‘rib chiqamiz. Bir-biri bilan suzish usullarini ko‘rsatish orqali, oldinga harakatlanishning etiborli sinovlari aniq bo‘ladi. Batterflay suzish jarayonida chalqanchasiga, brass suzish usuli va erkin holatdagi suzish usullari suv ustidan kuzatganda sezilarli tarzda o‘ziga xosdir, ular suv ostida ham xuddi shu kabi xarakteristikaga ega. Shundaj hamdir, chunki ular siljish va qarshilik qilish usulidan foydalanishadi.

Siljish va qarshilik qilish kuchi qanday sezilishini bilish uchun esa, eng avvalo, “sezish” suvda qanday bo‘lishini tushinib olish kerak. Sezishni tariflash shu darajada abstraktki, murabbiy tez-tez unga izoh berilayotganini eshitishadi, unga ko‘ra buyuk suzuvchi “suv bilan

yagonalashgan”dir. Eng yaxshisi ular foydasiga ishlaydigan “x faktor” mavjud bo‘lishidir. Ularning suzish usullari suyuqlikdadir va urinishsizdek ko‘rinadi. Biz bobni x faktor nima ekanligini tushuntirib tugatamiz. X abstrakt emas va u taqdirdan bo‘lgan qobiliyat ham emas. Biz uni o‘rganishimiz kerak. Bizning suyuqlik dinamika va suzush usuli mexanikalarini o‘rganishimiz suzuvchilar o‘z x faktorlarida nimani qo‘shishlari kerak ekanliklarini.

Statik suzishning qonuniyatlari - avvalambor gidrostatik bosim kuchlari bilan bog‘liqdir. Ushbu kuch suvga cho‘kkan tananing barcha sirtlariga ta’sir qiladi. Masalan katta chuqurlikda suzuvchi his qilayotgan quloqlaridagi og‘riq, quloqlarning baraban pereponkalariga ta’sir qilayotgan suv bosimi oqibatida yuzaga keladi. Suvning bosimi kuchi doim tananing yuzasiga perpendekulyar bo‘lib chuqurlik oshgan sari ortib boradi. Suvning itarib chiqarish kuchi. Arximed qonuniga muvofiq “Suvga cho‘ktirilgan jismga yuqoriga yo‘naltirilgan va jism siqib chiqargan suyuqlik vazniga teng kuch ta’sir qiladi”. Tananing gidrostatik muvozanati. Suv sathida yotgan odam tanasiga itarib chiquvchi kuch hamda og‘irlik kuchi ta’sir qiladi. Agarda suzuvchining qo‘llari tana bo‘ylab joylashsa ushbu kuchlarning ta’siri har xil nuqtalarda turli yo‘nalishda bo‘ladi. Bunday holda aylantirish momenti yuzaga keladi va natijada oyoqlar suvga cho‘kadi. Tanani muvozanatlashtirish uchun qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish mumkin. Suzish qobiliyati suvning solishtirma og‘irligi va tananing solishtirma og‘irligi farqi bilan belgilanadi. Bu farq qanchalik katta bo‘lsa suzish qobiliyati ham yaxshiroq bo‘ladi. Salbiy suzish qobiliyati – tananing vazni u siqib chiqargan suv hajmidan katta va tana suv tubiga cho‘kadi.

Ijobiy suzish qobiliyati – tana bilan siqib chiqarilgan suv hajmi vazni tana vaznidan yuqori va tana suv sathida suzib turadi. Neytral suzish qobiliyati – tana siqib chiqargan suv hajmining vazni tana vazniga teng va tana ixtiyoriy chuqurlikda harakatsiz holatda bo‘ladi.



39-rasm Suv ostida nafas ushlab turish.

Odamning suzish qobiliyati tananing solishtirma og'irligi va suvning solishtirma og'irligiga bog'liqdir. Bizning tanamiz tarkibi jihatidan bir xil emas. Eng og'ir tana qismi bu suyaklar eng engil qism yog' to'qimalari. Masalan, mushak to'qimalarining solishtirma og'irligi $1.04-1.05 \text{ kg/sm}^3$, yog' to'qimalari – $0.92-0.94 \text{ kg/sm}^3$, suyaklar esa – $1.7-1.9 \text{ kg/sm}^3$. Ayollardan solishtirma vazn ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan past, bolalarda esa kattalarga nisban pastdir. Qanchalik solishtirma og'irlik kam bo'lsa shunchalik suzish qobiliyati yuqori bo'ladi. Suzish qobiliyati shuningdek nafas olishga ham bog'liqdir. Chuqur nafas olishda odatda suzish qobiliyati ijobiydir, nafas chiqarishda esa salbiydir. Tananing suzish qobiliyati zichroq bo'lgan dengiz suvida ortadi. *Suvni itarib chiqarish kuchi*. Arximed qonuniga muvofiq "Suvga cho'ktirilgan jismga yuqoriga yo'naltirilgan va jism siqib chiqargan suyuqlik vazniga teng kuch ta'sir qiladi". *Tananing gidrostatik muvozanati*. Suv satxida yotgan odam tanasiga itarib chiquvchi kuch hamda og'irlik kuchi ta'sir qiladi. Agarda suzuvchining qo'llari tana bo'ylab joylashsa ushbu kuchlarning ta'siri har xil nuqtalarda turli yo'nalishda bo'ladi. Bunday holda aylantirish momenti yuzaga keladi va natijada oyoqlar suvga cho'kadi. Tanani muvozanatlashtirish uchun qo'llarni yuqoriga ko'tarish mumkin.

Suzish qobiliyati- Suvning solishtirma og'irligi va tananing solishtirma og'irligi farqi bilan belgilanadi. Bu farq qanchalik katta bo'lsa suzish qobiliyati ham yaxshiroq bo'ladi.

Salbiy suzish qobiliyati – tananing vazni u siqib chiqargan suv hajmidan katta va tana suv tubiga cho'kadi.

Ijobiy suzish qobiliyati – tana bilan siqib chiqarigan suv hajmi vazni tana vaznidan yuqori va tana suv sathida suzib turadi.

Neytral suzish qobiliyati – tana siqib chiqargan suv hajmining vazni tana vazniga teng va tana ixtiyoriy chuqurlikda harakatsiz holatda bo'ladi. Odamning suzish qobiliyati tananing solishtirma og'irligi va suvning solishtirma og'irligiga bog'liqdir. Bizning tanamiz tarkibi jihatidan bir xil emas. Eng og'ir tana qismi bu suyaklar eng engil qism yog' to'qimalari. Masalan mushak to'qimalarining solishtirma og'irligi 1.04-1.05 kg/sm³, yog' to'qimalari – 0.92-0.94 kg/sm³, suyaklar esa – 1.7-1.9 kg/sm³. Ayollardan solishtirma vazn ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan past, bolalarda esa kattalarga nisban pastdir. Qanchalik solishtirma og'irlik kam bo'lsa shunchalik suzish qobiliyati yuqori bo'ladi. Suzish qobiliyati shuningdek nafas olishga ham bog'liqdir. Chuqur nafas olishda odatda suzish qobiliyati ijobiydir, nafas chiqarishda esa salbiydir. Tananing suzish qobiliyati zichroq bo'lgan dengiz suvida ortadi.

Dinamik suzishning asoslari - Inson tanasini undagi egri chiziqli satxlar mavjudligi sababli, gidromexanika nuqtai nazaridan yomon oqib o'tiluvchi jismlarga ta'luqlilidir. Bundan harakatlanish natijasida yuzaga keluvchi suvning turbulent oqimlari va girdobsimon harakatlari ham dalolat beradi. Suzuvchi tanasining harakatlanish mobaynidagi holati *hujum burchagi* bilan, ya'ni tananing bo'ylama o'qi va suvning satxi orasidagi burchak bilan tavsiflanadi. Hujum burchagi oshgan sari suvning ro'ba-ro' qarshiligi ortadi.

Suvning ro'ba-ro' qarshiligi (umumiy qarshilik) kuchi o'z tarkibiga quyidagilarni kiritadi: shaklning qarshiligi, ishqalanish qarshiligi, to'lqin vujudga kelishiga qarshilik.

Shaklning qarshiligi. Tananing suvda harakatlanishida, uni oqib o'tuvchi oqim tana bilan "qirqib" boriladi va uning orqasida yana birlashadi. Urchuqsimon shakldagi (veretenoobrazniy) tana (ovalsimon oldingi yuzaga va bir tekisda va ravon kamayib boruvchi orqa yuzaga ega) eng yaxshi oqib o'tiluvchi tanadir. Eng yomon oqib o'tiluvchi shakl bu sirti bilan oldinga qarab harakatlanuvchi disk yoki plastinadir.

Shunday qilib insoning eng yaxshi oqib o'tiluvchi shakli tananing bir chiziqda cho'zib qo'llarini oldinga cho'zib boshiga bosib olganidagi holatidir.

Ishqalanish qarshiligi. Tananing suvda harakatlanishida suvning molekulalari tanaga "yopishib" oladi va tananing harkat tezligi bilan harakatlanib, yon atrofdagi suv satxini ergashtirib ketadi. Buning natijasida tana bilan birgalikda atrofdagi suvning anchagina qatlami ham harakatga keladi. Harakat tezligi qanchalik yuqori va qayishqoqlik qanchalik yuqori bo'lsa bu qatlam shunchalik ko'p bo'ladi. Suzuvchi o'z ortidan qanchalik ko'p suvni ergashtirsa unga shunchalik suzish qiyinlashadi. Shu sababli kiyimda suzish, yomon yopishib turuvchi yoki qalin matodan ishlangan suzish kiyimida suzish juda qiyindir. To'lqin vujudga kelishiga qarshilik. To'lqin suv massalarining tebranishi jarayonidir. To'lqin vujudga kelishiga qarshilik suzuvchi tanasining suzish tezligiga, uning solishtirma vazniga va harakat texnikasiga bog'liqdir. To'lqin vujudga kelishiga qarshilik suzish tezligiga qanchalik ta'sir qilishini amaliyotda tasavvur qilish uchun bir xil masofani brass usulida suv satxi bo'ylab va suv ostida suzib o'tish orqali ko'rish mumkin. Suv ostida suzish tezligi yuqoriroq bo'ladi chunki to'lqinlar faqatgina suv satxida vujudga keladi, suv ostida esa ular bo'lmaydi. Suzishda biz asosan tarqalib ketuvchi va ko'ndalang to'lqinlarga uchraymiz. Suv satxidagi ixtiyoriy to'lqinlar suzishga xalaqit qiladi. Shu sababli sport uchun basseynlarning bortiki bo'ylab maxsus shakldagi jeloblar yoki yo'lakchalar bo'lib, ular vujudga kelgan to'lqinlarni so'ndiradi.



40-rasm Suvda yotish.

Sport suzishi texnikasi – suzuvchiga o‘zining harakatlanish imkoniyatlarini eng yaxshi tarzda amalga oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarni ko‘rsatish imkonini beruvchi harakatlarning ratsional tizimidir. Suzuvchining harakatlanishi texnikasi uning biologik xususiyatlariga bog‘liqdir, shu sababli suzishning biomexanik qonunlarini bilish zarur.

Suzishning biomexanik qonunlari tananing suv bilan ham harakatsiz holatda ham harakatlanish mobaynida o‘zaro ta’sir qilishi qoidalaridir. Sport suzishi texnikasi deganda shunday harakatlar tizimi tushiniladiki, u suzuvchiga kuchini ratsional ishlatib hamda musobaqalar qoidalariga mos ravishda musobaqa masofasini imkoni boricha yuqori tezlik bilan suzib o‘tishini ta’minlaydi.

Suzuvchining musobaqa faoliyati start olishni, masofa bo‘ylab harakatlanishni, burilishni bajarishni va finishni o‘z ichiga oladi. 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 engil 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 chiniqqanligi, kuchi va qayishqoqligining roli o‘z – o‘zidan ayonki, juda zarur. Bularni bilganimiz holda endi suvning o‘z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to‘xtab o‘tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab etgansiz.

Demak, gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasagidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi.

Mavzu yuzasidan xulosa

Xulosa qilib aytganda mustaqil Suzishning inson salomatligiga foydasi, inson tanasining to`g`ri shakllanishi, inson organizmiga ta`siri haqiqatdan foydalidir, suvning qayishqoqligi, suvning bosimi, statik va dinamik suzish, suvning xossalari haqida to`liq ma`lumotlar mavzu yuzasidan berilib o`tilgan.

Nazorat uchun savollar

1. Suzish texnikasi haqida umumiy tushuncha bering?
2. Suv muxiti uchun asosiy fizik qonunlar qaysilar?
3. Statik va dinamik suzish haqida nimalarni bilasiz?
4. Suvning qovushqoqligi, zichligi, siqishuvi va solishtirma ogirligi deganda nimalarni tushunasiz?
5. Suzuvchi masofani bosib o`tayotgan vaqtda uning tanasiga qanday kuchlar ta`sir etadi?(og`irlik kuchi, ko`tarish kuchi)
6. Suzuvchiga ta`sir etuvchi tashqi qarshilislar ta`sirini qanday kamaytirish mumkin?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Geyger A.I., Po`latxo`jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O`zDJTI 2017
3. Geyger A.I., Po`latxo`jayeva M.I. Suzish sport turi bo`yicha musoboqalar o`tkazish qoidalari T-2014
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y
5. Korbut V.M. SUZISH O`quv qo`llanma. T.2011y,
6. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009 y

5-MAVZU. SUZISH MASHG‘ULOTLARIDA MASHQ QILISH VA O‘RGATISH ASOSLARI.

Tayanch atamalar: Texnika-taktika, suvga o‘rgatish, suv muhiti, suvga sakrash, suv o‘yinlari, umumiy tayyorgarlik, baholash usuli, harakat kunikmasini hosil qilish, ahloq va iroda hususiyatlarini tarbiyalash.

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

- umumrivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari;
- suv muhitini o‘zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari;
- suvga o‘quv sakrashlari;
- suvda o‘yin va o‘yin-kulgilar;
- suzishning sport usullari texnikasini o‘rganish uchun mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar quyidagi maqsadlarga qo‘llaniladi:

- shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirish;
- suzishda o‘qitish va mashg‘ulotning muvaffaqiyatli bo‘lishini aniqlovchi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirish (harakatlarning o‘zaro mosligi, kuch, tezlik, chidamlilik, bo‘g‘imlardagi harakatchanlik);
- shug‘ullanuvchilar e‘tiborini va suvda asosiy o‘quv materialini o‘rganishga dastlabki tayyorgarlikni tashkil qilish;
- shug‘ullanuvchilarning suzish ko‘nikmalarini tez va sifatli egallab olishlariga imkon beruvchi umumiy jismoniy darajasini oshirish uchun juda turli- tuman jismoniy mashqlar va boshqa sport turlari mashg‘ulotlaridan foydalaniladi: safdagi va umumrivoj-lantiruvchi gimnastika mashqlari; ochiq havodagi sport o‘yinlari (voleybol, futbol, basketbol); yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish); chang‘ida yurish; konkida yugurish; eshkak eshish; velosipedda yurish.

Suzishni o‘rganishda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, eng asosiysi, tayanch-harakat tizimini mustahkamlash, muskul korsetining shakllanishi va

to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga, ayniqsa bolalar va o‘smirlarda

yo‘naltirilgan.

O‘qitishning birinchi bosqichlarida, ya’ni yangi kelganlar hali suvda muayyan bo‘lak va masofalarni suzib o‘tish va shu bilan chidamlilikni takomillashtirishni qila olmaydigan paytda jismoniy mashqlarning boshqa turlari (yurish, yugurish, ochiq havodagi sport o‘yinlari va boshq.) dan foydalanish, shuningdek, gimnastika mashqlari (seriyalar)ni bajarishning takroriy va intervalli usullarini keng qo‘llash zarur.

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

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

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichlarida suzuvchining jismoniy sifatlarining takomillashuvi suzish vositalariga qaraganda umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarni qo‘llaganda tezroq va samaraliroq amalga oshadi. Shuning uchun suzish bo‘yicha har bir mashg‘ulotning tayyorlov qismiga muayyan dars fazifalari bilan belgilanuvchi, umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy quruqlikdagi mashqlar majmui albatta kiritiladi. Bunday mashqlar majmuini

bajarish, yangi kelganlarni suv muhitining odatlanmagan sharoitlarida o'quv materialini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga tayyorlaydi. Suzishni o'rganish davrida mashqlar majmuini har kuni ertalabki badantarbiya paytida bajarish lozim. Tayyorlov mashqlarni bajarish yangi kelganlarga suvning fizik xossalari bilan tanishish, suvning itarib chiqaruvchi ko'tarma kuchi va suvga tayanishi hissini sinab ko'rish, suv muhitining o'rganilmagan sharoitlarida mo'ljallash ko'nikmalarini ishlab chiqishga imkon beradi.

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

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

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

Suv muhitini o'zlashtirish mashqlarini besh kichik guruhga bo'lish mumkin:

Suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish mashqlari; suvga bosh bilan botish; suv ichida sakrash va ko'zlarni ochish; suv ustiga qalqib chiqish va yotish, suvga nafas chiqarish; sirpanishlar.

Ko'krakda krol suzish texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

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

- D.h. – qo'llar bilan yerga tiralib, skameykada ko'krakda ko'ndalang yotish.

Oyoq harakatlari bilan krol suzishga taqlid qilish.

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



suzish harakatlari.

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



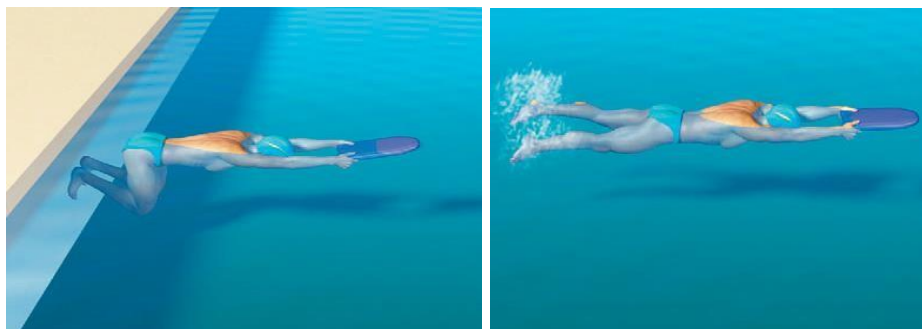
bilan krol suzish harakat

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

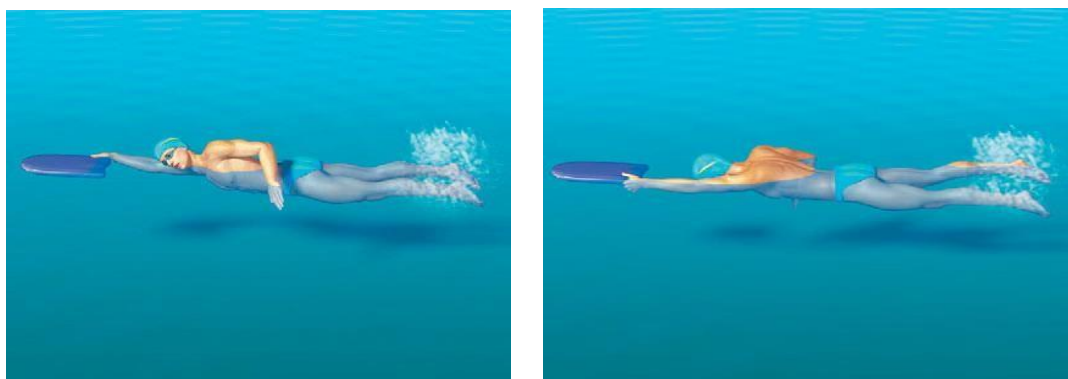
- D.h. – hovuz devorini to‘g‘rilangan qo‘l bilan ushlagan holda xuddi shunday, ikkinchi qo‘l gavda bo‘ylab cho‘zilgan. Qo‘l holatlarini o‘zgartirgan holda xuddi shunday.

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

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



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



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

Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar

1-10 mashqlarda oyoq tizzalari bukilmaligi, oyoq uchlari

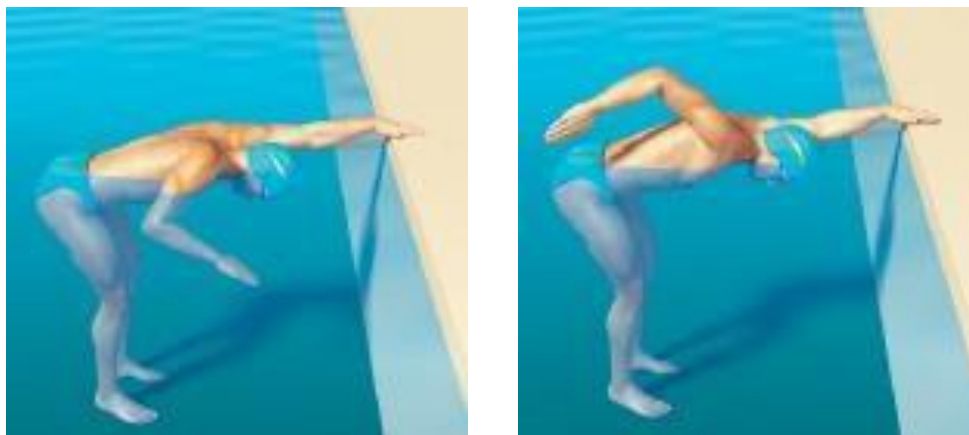
to'g'ri va biroz ichkariga egilgan bo'lishini kuzatish. 1-4 mashqlarda harakatlar sur'ati tez. 5-10 mashqlarda suv yuzasi yaqinida gavda holati tekis, cho'zilgan bo'lishi, harakatlar faol, kichikroq, ko'lamli va o'rtacha sur'atda oyoq kaftlari bo'shashgan bo'lishini kuzatish: 5-6, 9-10 mashqlar oldin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

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

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

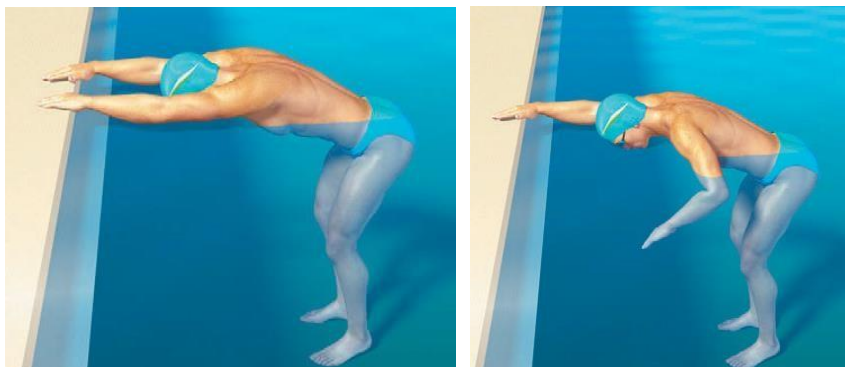
- D.h. – gavnani oldinga biroz egib, oldinga tashlab turish; bir qo'l oldingi oyoq tizzasiga tayanadi, ikkinchisi – oldinga, eshishning boshlanish holatida. Bir qo'l bilan krol harakatlariga taqlid qilish.

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



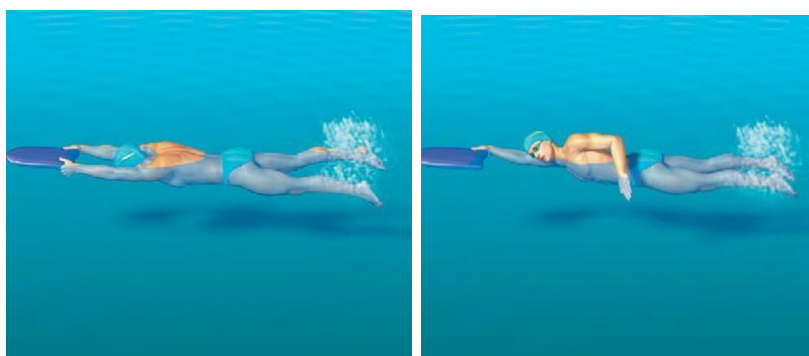
-D.h. – hovuz tubida oldinga tashlanish uchun turish; bir qo'l oldinga tayanadi, ikkinchisi suv yuzasida, eshish boshlanishi holatida; iyak suv ustida, to'g'ri oldinga qarash. Bir qo'lda krol suzish

harakatlariga taqlid qilish (oldin o'ng, so'ng chap qo'l bilan). Nafasni ushlab turib (yuz suvga tushirilgan), xuddi shunday. Nafas olish

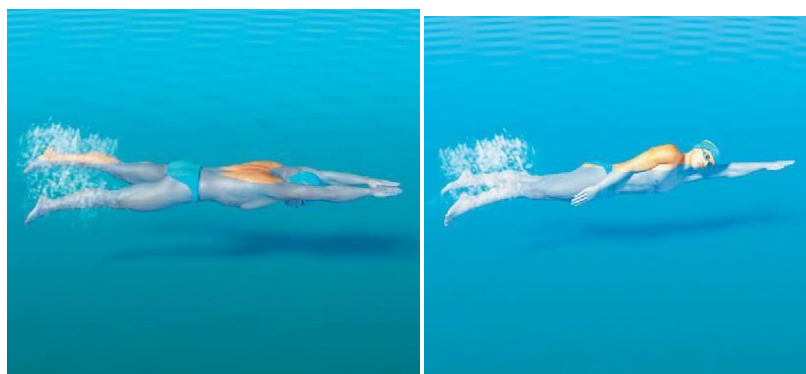


uchun boshni burish bilan, xuddi shunday.

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



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



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



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



“Uch-uch” nafas olish bilan mos ravishda qo‘llar harakati yordamida suzish (nafas olish har bir uchinchi eshishdan so‘ng bajariladi).



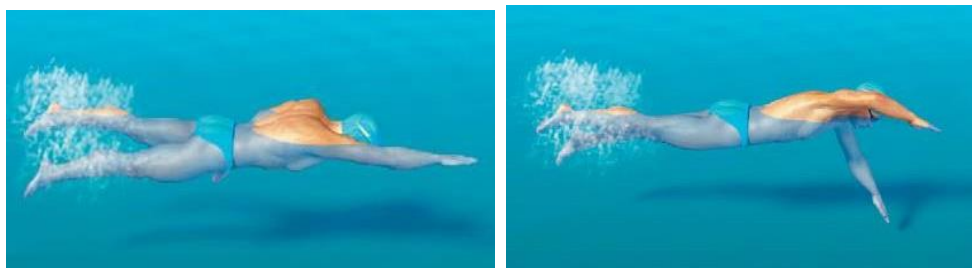
Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar.

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

ushlab, soʻngra nafas olishga mos ravishda bajariladi.

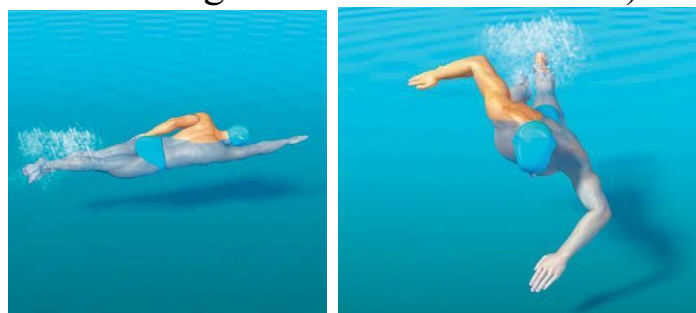
Harakatlarni umumiy moslashtirishni oʻrganish uchun mashqlar.

- Oyoqlarni uzluksiz ishlatish bilan boʻladigan suzish, bir qoʻl oldinda, ikkinchisi – son boʻylab. Qoʻllar bilan krol suzishda harakatlarni birlashtirish.



Oyoqlar bilan qattiq ishlashga urgʻu berish bilan koʻkrakda krol suzish (olti zarbali harakatlarning oʻzaro mosligini shakllantirish uchun).

- Oyoq harakatlarini toʻxtatib turib, qoʻllar bilan qattiq ishlashga urgʻu bergan holda, xuddi shunday (ikki va uch zarbali harakatlarning oʻzaro mosligini shakllantirish uchun).



Ikki tomonga “uch-uch” nafas olish bilan harakatlarning oʻzaro toʻliq mosligida suzish.



Asosiy uslubiy koʻrsatmalar.

20- mashqda oldin ikki, soʻngra uch va undan koʻproq harakat bosqichlari bajariladi. 21-22 mashqlar oldin nafas olishni toʻxtatganda bajariladi, soʻngra harakat bosqichlari boshida, soʻngra har bir

bosqichda nafas olish bajariladi.

Tekshiruv vazifalari:

1. oyoq harakatlari va nafas olishni o'rganish uchun bo'ladigan mashqlarni aytib bering.
2. qo'l harakatlari va nafas olishni o'rganish uchun bo'ladigan mashqlarni aytib bering.
3. harakatlarning umumiy mosligini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlarni aytib bering.

Chalqancha krol suzish texnikasini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar Oyoq harakatlarini o'rganish uchun bo'ladigan mashqlar.

- D.h.– chalqanchasiga yotib, hovuz devorini qo'llar bilan (yelka kengligida) ushlagan holda. Orqaning yuqori qismi bilan devorga tiralib, o'qituvchi buyrug'i yoki sanog'iga ko'ra chalqanchasiga oyoqlar bilan krol suzish harakatlarini bajarish.
- Gavda bo'ylab cho'zilgan ikkala qo'l bilan taxtani ushlab, oyoq harakatlari yordamida suzish.



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



Oldinga cho‘zilgan ikkala qo‘l bilan (bosh qo‘llar orasida) holda, xuddi shunday. Gavda bo‘ylab cho‘zilgan qo‘llarning turli holatlarida oyoq harakatlari yordamida suzish; bir qo‘l oldinda, ikkinchisi gavda bo‘ylab, ikkala qo‘l oldinga cho‘zilgan (bosh qo‘llar orasida).



Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar.

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

Qo‘l haraqatlarini o‘rganish uchun bo‘ladigan mashqlar.

- D.h. – bir qo‘l yuqorida, ikkinchisi son bo‘ylab yo‘nalgan holda turish. Ikkala qo‘l bilan orqaga aylanma harakatlar (“tegirmon”).
- Bir qo‘l oldinga cho‘zilgan, ikkinchi qo‘l harakatlari yordamida suzish. Qo‘l holatlarini o‘zgartirilgan holda, xuddi shunday.



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



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



- Navbatma-navbat qo‘l harakatlari yordamida, xuddi shunday.

- Oyoqlar harakatlari va bir vaqtdagi qo'l harakatlari yordamida suzish (ularni suvdan chiqarmasdan).



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



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



shunday.

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



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

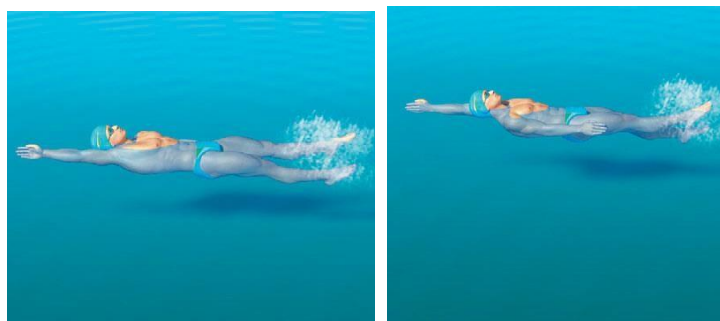


Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

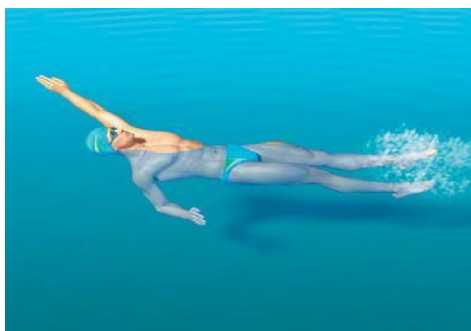
Harakatlarni deyarli to'g'ri qo'llar bilan bajarish va qo'l panjalarining to'g'ri yo'nalishiga rioya qilish. Qo'llarni havo bo'ylab to'g'ri yelka ustidan olib o'tish, suvga yelka kengligida tushirish. Boshni orqaga tashlamaslik. Tos va sonlar suv ustiga yaqinroq. Oldinga cho'zilgan qo'l taranglashgan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

Harakatlarning umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlar.

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



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



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

Harakatlarni uzluksiz, to'xtamsiz bajarish. Qo'l holatini

almashtirish bir vaqtning o'zida o'tish lozim.

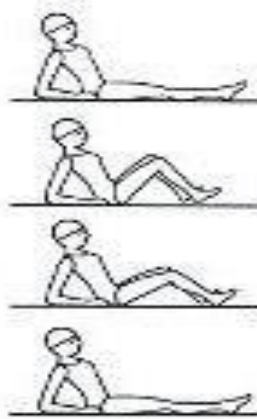
Tekshiruv vazifalari.

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

Brass texnikasini o'rganish uchun mashqlar

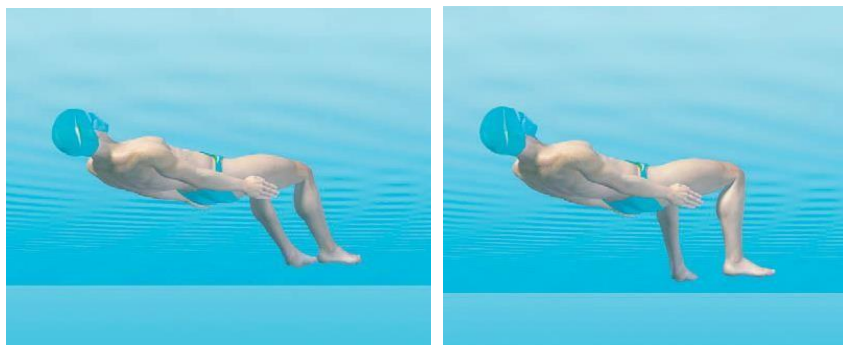
Oyoq harakatlarini o'rganish uchun.

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



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

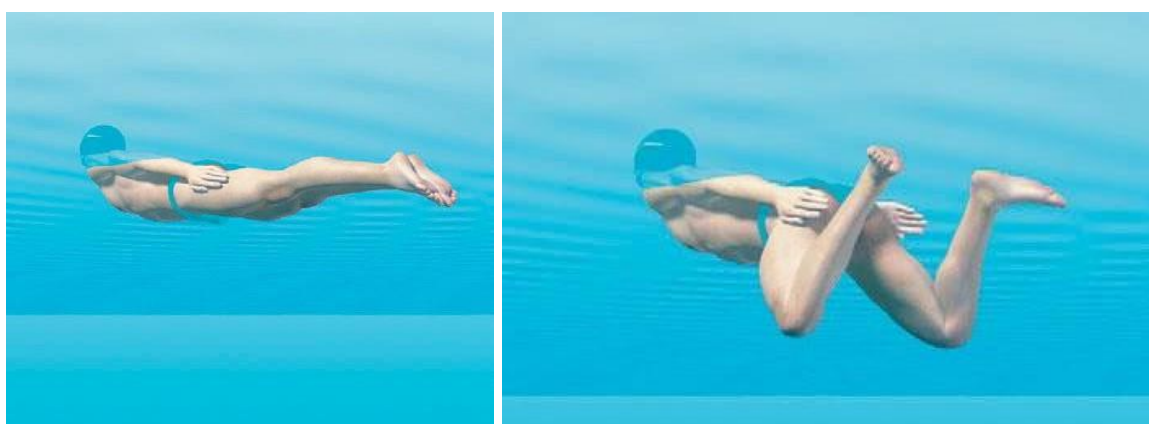
- D.h. – chalqanchasiga yotib, qo‘llar yonga tushgan.
Brass usuli bilan suzishdagi oyoq harakatlari.



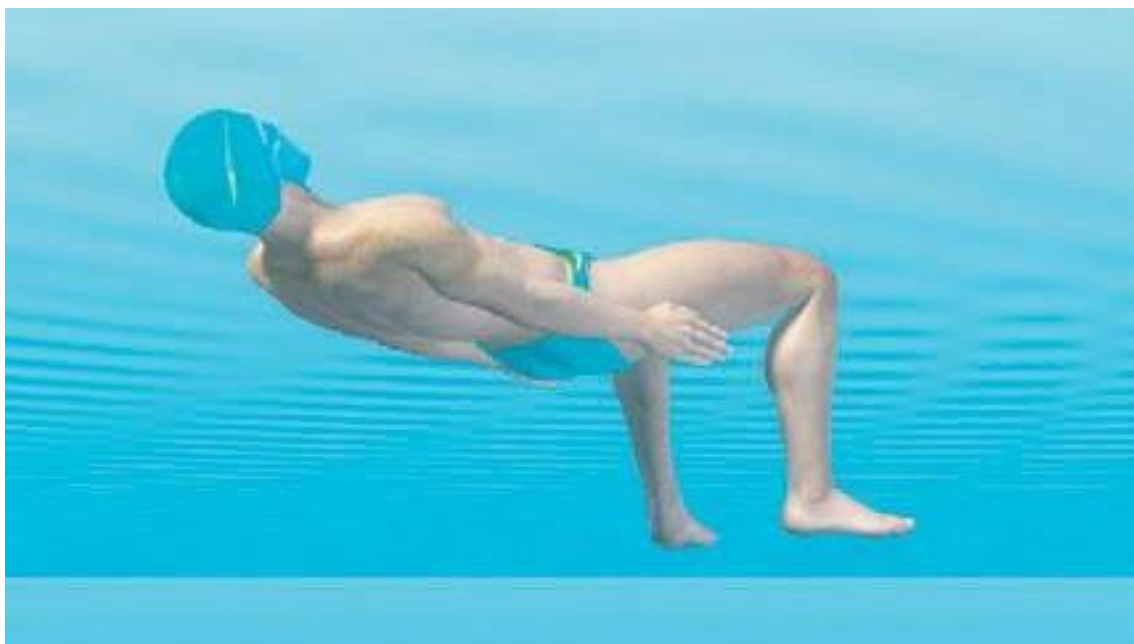
- Oldinga cho‘zilgan qo‘llar bilan taxtani ushlab, oyoq harakatlari yordamida chalqancha suzish.



- Oyoq harakatlari yordamida ko‘krakda suzish. Keskin harakatlardan so‘ng albatta to‘xtamga rioya qilish shart; bunda iloji boricha uzoqroqqa sirpanishga urinish kerak.



Oyoq harakatlari bilan chalqanchasiga brass usulida suzish,
qoʻllar sonda.



Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

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

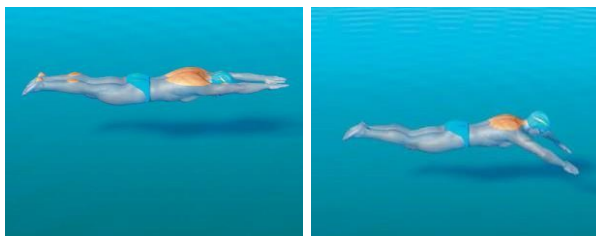
Qo'l va nafas harakatlarini o'rganish uchun mashqlar.

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

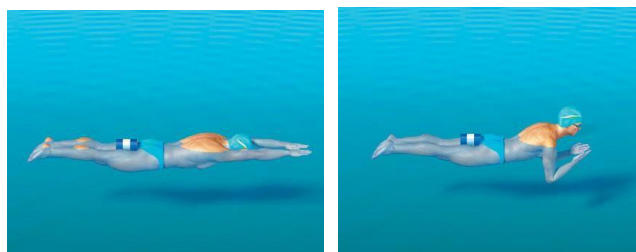
- D.h. – suv tubida oldinga egilib turgan holda oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga cho'zilgan, yelka va iyak suv ustida yotadi. Nafasni ushlab turgan holda qo'llar bilan eshishlar (oldin boshni ko'targan holda yuzni suvga tushirib).

- Xuddi shunday, lekin nafas olish.

- Qo'llarning eshish harakatlari bilan sirpanish.



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

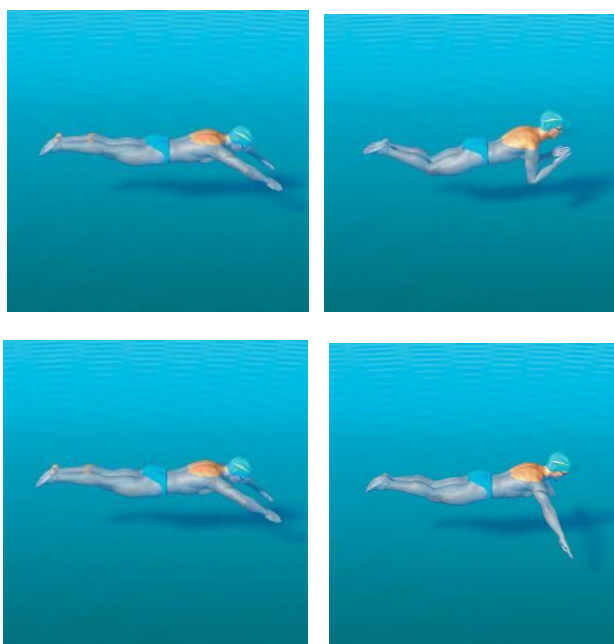


Asosiy uslubiy
ko'rsatmalar.

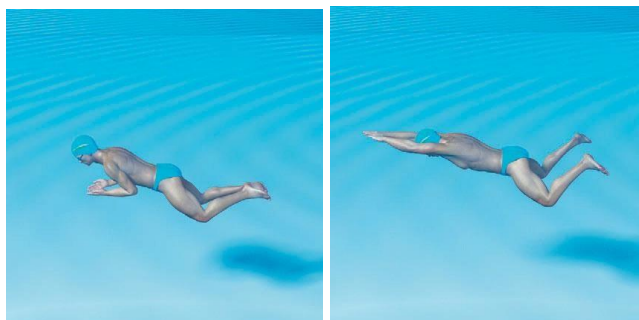
10-12 mashqlar: yelkadan bir oz kengroq holda qo'llarni yonga uzatish, eshish oxirida tirsaklar tez "yig'ishtiriladi" – gavda yaqin ichkariga-pastga harakatlanadi, panjalar birlashadi. 13-14 mashqlar boshida nafasni ushlagan holda (ikki-to'rt jarayondan), so'ngla nafas bilan moslashtirib bajariladi.

Harakatlarning umumiy moslashuvini o'rganish uchun mashqlar.

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



- Nafasni ushlab turib, harakatlarning to'liq mosligida suzish.
- Harakatlarning bir-ikki jarayonidan so'ng erkin nafas olish va suvga nafas chiqarish bilan harakatlarning to'liq mosligida suzish (qo'llar bilan eshish oxirida oyoqlar tortiladi va bir vaqtning o'zida qo'llar



oldinga chiqariladi va sirpanib, zarbbilan itarilish bajariladi).



- Eshish oxirida nafas olgan holda, xuddi shunday.

Asosiy uslubiy ko'rsatmalar.

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

Tekshiruv vazifalari.

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

Delfin texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Oyoq harakatlari va nafasni o'rganish uchun mashqlar

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

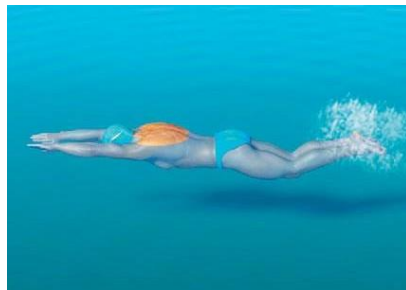
- D.h. – bir oyoq uchida devorga yonlama turgan holda unga bir qo'l bilan tayanish, ikkinchi qo'l yuqoriga cho'zilgan. Delfin suzishga o'xshatib, gavda va bo'sh oyoq bilan to'lqinsimon harakatlar.

- D.h. – devorga yelka sathida to‘g‘ri qo‘llar bilan tiralib, hovuz tubida turish.



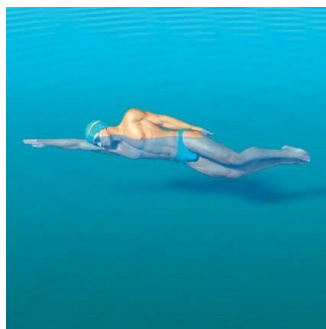
Belni eng yuqori kengligida bukish va eshish.

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



- D.h. – yotgan holda qo‘llar bilan hovuz devorini ushlab. Oyoqlar bilan delfin harakatlar.

- Xuddi shunday, lekin yonboshlab yotgan holda.



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

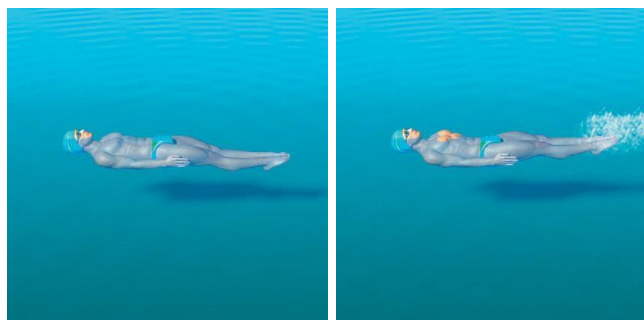
- Yonboshlagan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish (taxta yuqoridagi qo‘l bilan gavgaga bosilgan; pastdagisi-oldinda)

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

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



- Chalqanchasicha yotgan holatda oyoq harakatlari yordamida suzish (qo‘llar gavda bo‘ylab).



Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar.

Tos yuqoriga-pastga tarang, uzluksiz harakatlari, bo‘sh qo‘yilgan boldir va oyoq panjalarining to‘lqinsimon harakatlariga erishish. Oyoq tizzalari haddan tashqari bukilmasliklari kerak. Yelkalarni tebratmasdan suv yuzasida ushlash lozim. 7-10 mashqlar boshida nafasni ushlab turgan holda, so‘ngra oyoqlarning har ikki-uch zarbasida bir marta nafas olish bilan bajariladi.

Qo‘l harakatlari va nafasni o‘rnatish uchun mashqlar

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

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



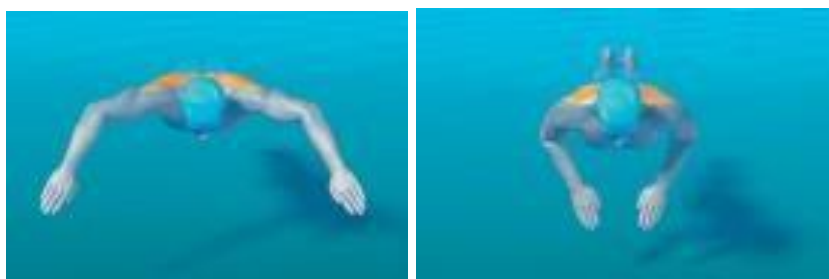
- Xuddi shunday, lekin yuz pastga tushirilgan.

- Xuddi shunday, lekin qo‘llar delfin suzish harakatlariga taqlid qiladi.

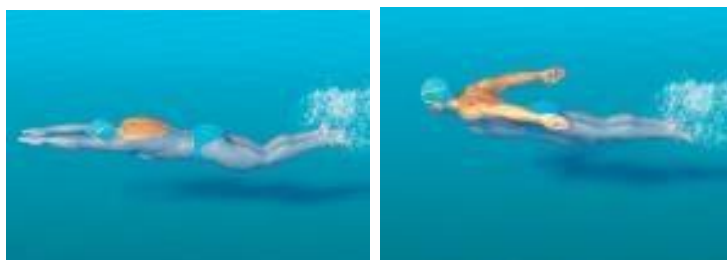
- D.h. – oldinga egilgan holda suvga turish. 12-14 mashqlar yuzni suvga tushirgan holda (nafasni ushlab turib).



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



Qo‘l harakatlari yordamida doirasiz suzish.



Harakatlar umumiy moslashuvini o‘rganish uchun mashqlar

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

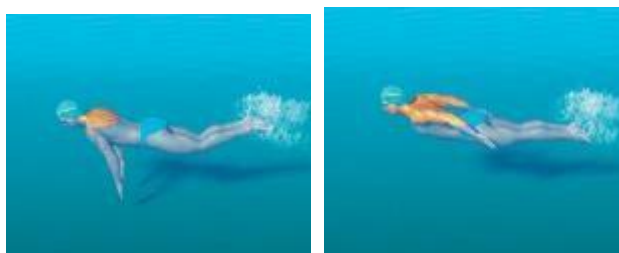
- Nafasni ushlab turib, yengil, madad beruvchi zarbalar bilan delfincha.
- Nafasni ushlab turib va harakatlarning ayrim o‘zaro moslashuvi bilan ikki zarbali delfinsuzish. Eshish yoki suvga kirgandan so‘ng qo‘llarni sonda ushlab turish. Shu paytda oyoqlar bilan ikki zarba va nafas olish bajariladi.



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



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



Asosiy uslubiy ko‘rsatmalar.

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

jarayonga bitta nafas olish to'g'ri keladi. 19-mashq: dastlab sekinlik bilan, kichik to'xtamlar bilan, so'ngra ishchil sur'atda bajariladi.

Suzishning sportcha usullari texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiyati asoslari.

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

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

Suzish texnikasining har bir elementi quyidagi tartibda o'rganiladi:

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

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

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

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

Suzish texnikasini bo'laklarga bo'lib o'rganilishga qaramasdan shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasi imkonidan kelib chiqib,

suzishning o'rganilayotgan usulini butunligicha o'rganishga intilish zarur.

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

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

- uzoq va yaqin masofalarni navbatma-navbat suzib o'tish (masalan, hovuzning bo'y va eniga suzish);

- eng kam eshishlar soni bilan masofalarni suzib o'tish;

- yengillashtirilgan va murakkablashtirilgan sharoitlarda berilgan sur'atda navbatma-navbat suzish (masalan, elementar bo'yicha va harakatlarning o'zaro to'liq mosligida suzish; elementar bo'yicha ko'mak bilan va ko'maksiz suzish; nafasni ushlab va harakatlarning o'zaro to'liq mosligida suzish).

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

- ayniqsa suzishda muhim hisoblangan mashg'ulotlarga qiziqishni saqlashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish variantlarining turli-tumanligi;

- o'zgaruvchan sharoitlarda suzish texnikasining turli variantlarini qo'llashni bilish;

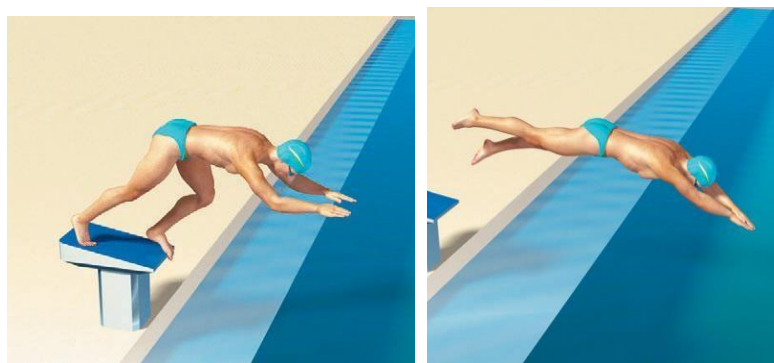
- gavda bichimining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorlik darajasiga mos ravishda suzish individual texnikasining shakllanishi.

Startlar texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

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

Tumbochkadan start sakrashi.

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



- start uchun dastlabki holatdan xuddi shunday.

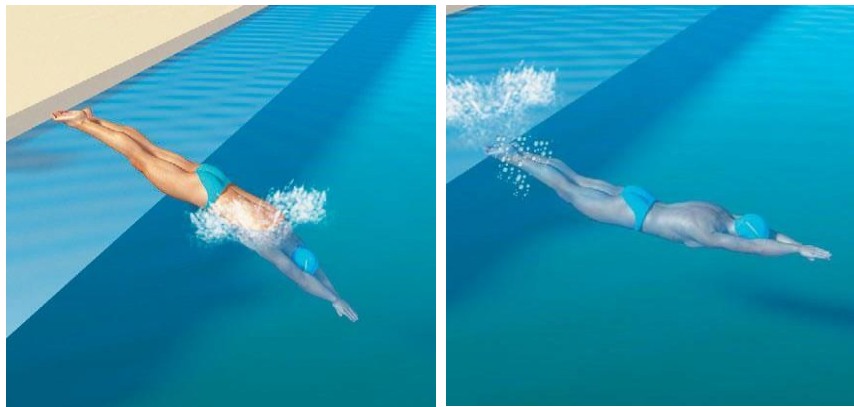


- start uchun dastlabki holatni qabul qilish. Oyoqlarni tizza bo‘g‘inlarida bukish, oldinga engashish, qo‘llarni tushirib, old-orqaga siltashni bajarish. Oyoqlar bilan itarilish va yuqoriga sakrashni bajarish; bir vaqtning o‘zida qo‘llarni oldinda birlashtirish va boshni qo‘llar ostiga “olish”.

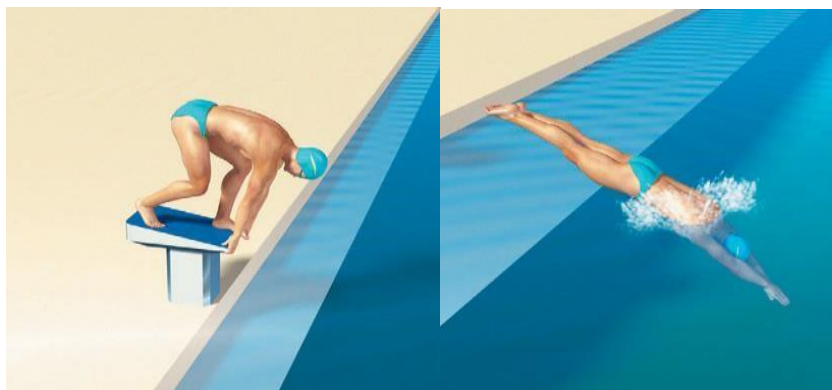


- Xuddi shunday, lekin buyruq bilan.

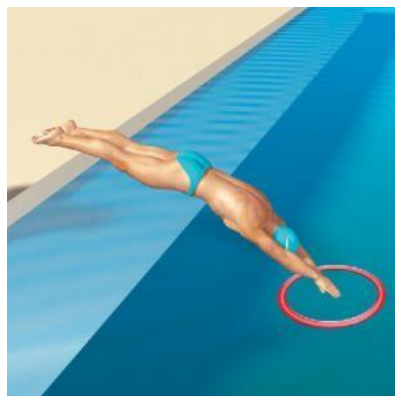
- Tushish oxirida itarilish bilan suvga sirpanib tushish.



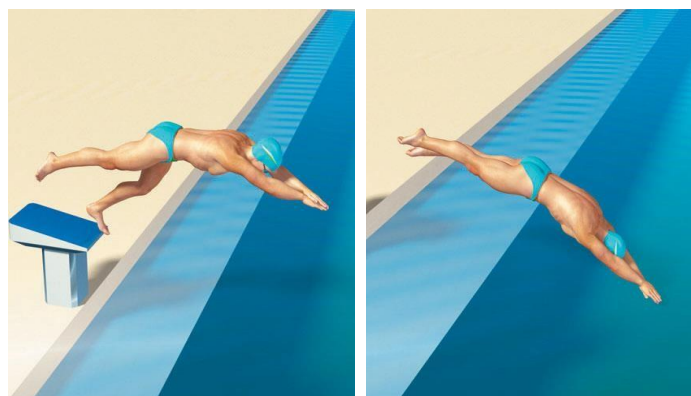
- Hovuz devoridan start sakrashni bajarish.
- Tumbochkadan start sakrashini bajarish. Oldinga sirpanishdan suzib chiqquncha, soʻngra oyoqlarda eshish harakatlari bilan suv ustiga chiqish va birinchi eshish harakatlari.



- Xuddi shunday, lekin buyruq bilan.
- Uchish balandligi va uzoqligini oshirish bilan xoda ustidan start sakrashi.



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



Suvdan startga turish.

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

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

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

- Xuddi shunday, lekin qo'llarni suv ustidan olib o'tish bilan bir vaqtda keskin.

Egilish va oyoqlar bilan itarilishni bajarish. Suvga kirgandan so'ng boshni orqaga tashlamaslik, balki suv ostiga chuqur botmaslik uchun iyakni ko'krakka bosish. So'ngra oyoqlar bilan harakat qilish va qo'l bilan eshishni boshlash.

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

Burilishlar texnikasini o'rganish uchun mashqlar.

Shug'ullanuvchilar qandaydir usul bilan suzish texnikasini

egallab olsalar va 20 m va undan ortiqqa suza olsalar, burilishlar texnikasini o'rganishni boshlashlari kerak. Oldin yanada murakkabroq tezlik variantlarini, keyinchalik egallashda asos hisoblangan oddiy burilishlar texnikasini o'rganiladi. Burilish elementlari qo'yidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: sirpanish va dastlabki eshish harakatlari; itarilish; guruhlanish, aylanish va oyoqlarni taxtaga qo'yish; burilish taxtasiga suzib borish va unga qo'l tekkizish. So'ngra burilishni yaxlit ko'rinishda bajariladi.

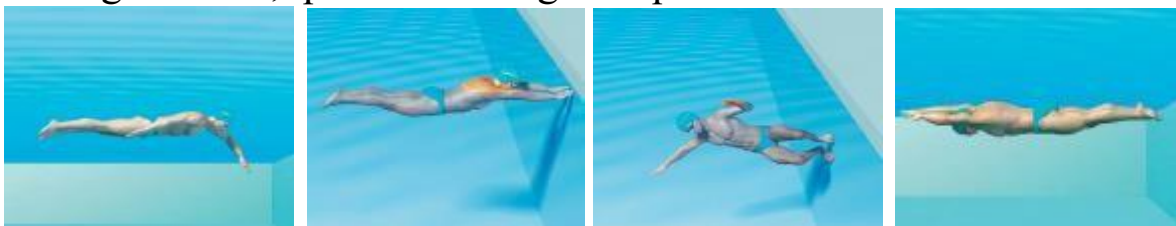
Ko'krakda krol suzishda tekis burilishni o'rganish uchun mashqlar.

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

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



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

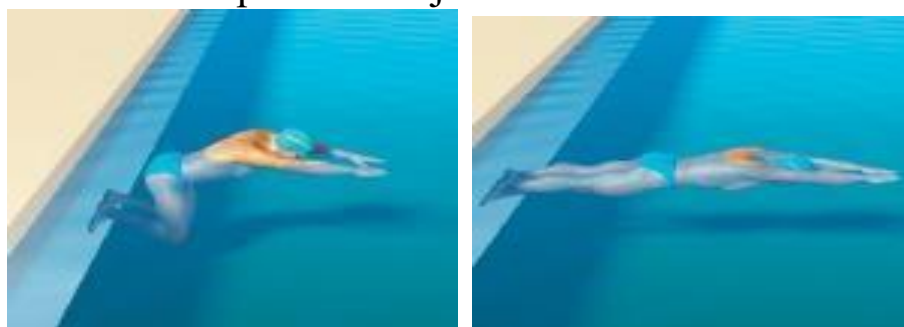


- Xuddi shunday, chap qo‘lni hovuz devoriga qo‘ygan holda. Xuddi shunday, oyoqlar bilan devorda itarilgan holda.

- Xuddi shunday, hovuz devoriga suzib borgan holda.

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

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



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



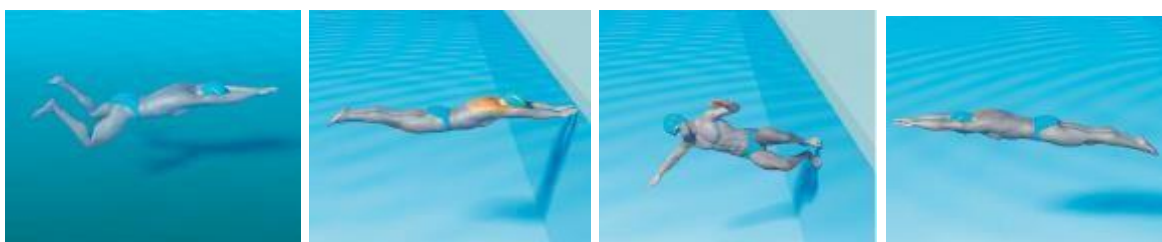
Chap qo‘l pastga harakat qila boshlaydi, nafas olish bajariladi; bosh suvga tushiriladi, nafas to‘xtatib turiladi, suzuvchi guruhlanadi. O‘ng qo‘l itarilishi bilan bir vaqtda 180° ga burilish va oyoq panjalarini hovuz jevoriga qo‘yish bajariladi. O‘ng qo‘l bosh harakati va oyoqlarning itarilishi bilan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

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



- Xuddi shunday, hovuz devoriga suzib kelish bilan.

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



Mavzu yuzasidan xulosa

Xulosa qilib aytganda suzishga o'rgatishning asosiy vositalariga jismoniy mashqlarning quyidagi guruhlar kiradi umum-rivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari, suv muhitini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari, suvga o'quv sakrashlari, suvda o'yin va o'yin-kulgilar, suzishning sport usullari texnikasini o'rganish uchun mashqlar. Umumrivojlantiruvchi, maxsus va quruqlikdagiga taqlid mashqlari.

Nazorat uchun savollar

1. Suzishga o'rgatish usullarini ta'riflang.
2. Suzishga o'rgatishning boshlang'ich usublari nimalar?
3. Sportcha suzishda asosiy vositalarini ayting.
4. Start olishda va burilishda boshlang'ich o'rgatishda nimalarga ahamiyat beriladi?
5. Suzish texnikasi haqida umumiy tushuncha.
6. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayoninig vazifalari nimalardan iborat?
7. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan qanday metodlarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiyati T-2015
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014
4. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y
5. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y,
6. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009 y

**Suzish va uni o`qitish metodikasi fanidan
TESTLAR**

Basseyn suvi xarorati necha daraja bulishi kerak?	20-25 daraja	27-30 daraja	25-27 daraja	24-27 daraja
Batterfley usulida suzishning paydo bulish tarixi nechanchi yillarga to`g`ri keladi?	1935-1953y	1900y	1928y	1910y
Birinchi olimpiada qachon va qayerda o`qazilgan?	1860- Rossiyada	1890- Angliyada	1896- Gretsiyada	1895- O`zbekisto nda
Brass gavda xolati-	Suv satxiga nisbatan gorizontal	Suv satxiga biroz oqqan	Suv satxiga vertikal	Suv satxiga perpendik ulyar
Dinamik suzish nima?	Ichki va tashki kuchlarning uzaro ta`siri nati-jasida oyoq-qo`l xarakatlari yordamida xosil buladigan qo`shimcha xarakatdir	qarshilikni kuch bilan engib suzish	Tulqin karshiligini engib suzish	Muvozana tni buzib suzish
Yer kurasini necha foizni suv tashkil kiladi?	90 %	70 %	80 %	70,8 %
Krolda chalkancha suzishda xarakatlar moslashuvi	Oyok, qo`l xarakati mos bulsa bas,- nafas ikkinchi daraja	Qo`llar xarakati nafasga tugri kelishi kerak	Oyoklar xarakati nafasga mos bulsa bas	Xarakatlar moslashuvi umuman kerak emas
Krolda chalqancha suzishning	1900 yilda	1896 yilda	1910 yilda	1904 yilda

musobakalarda paydo bulishi				
Ko`krakda krol usulida suzishda sikl deb nimaga aytiladi?	Qo`l bilan 2 marta suvni eshish, oyoklar bilan 6 marta zarb, 1 marta nafas ogiz orkali xavodan olish, 1 marta suvga chikarish	Qo`l bilan 3 marta suvni eshish, oyoklar bilan 6 marta zarb, 1 marta nafas olib 1 marta chikarish	Qo`l ok nafasni moslab xarakatlanish	Qo`lda 6 marta eshish, oyoqda xam : marta zarb 2 marta nafas olinib 2 marta chikarish
Qutqaruv anjomlariga kaysilari kiradi?	Ballon, Aleksandrov tuguni arkoni, taxta, qayik	Belkurak va garpunlar	Qutqaruv jilleti	Qarmoq turlari
Nima sababdan suzuvchilar mashg`ulot paytida nafasni og`izdan olib suvga og`iz orqali chiqaradi?	charchokni ketqazish uchun	xoldan toyganligi uchun	O`pka sigimini kengaytirish uchun	O`pka sigimini kengaytirish uchun, xamda xoldan toyganda charchokni ketqazish uchun
Sinxron (badiiy) suzishda necha kishi ishtirok etadi?	3kishi	4kishi	5kishi	1va6 kishi
Sinxron suzuvchi qizlarning chiqishlari necha minutdan iborat buladi?	5-10	8-12	3-5	1,5 - 2
Sportcha suzish turi deb qanday turga aytiladi?	Sportchilar suzadigan turga	Natijalar xisobga olinib, rekordlar urnatiladigan va texnika asosida	Sho`ng`ishga aytiladi	Suv tupi uyinida qo`llaniladigan turga

		suziladigan suzish turiga		
Suv to`pi uyinida maydonda necha kishi ishtirok etadi?	6	11	7	9
16.Suvning zichligi nima?	Suvning birlikdagi massasi bilan ifodalanadi	Suvning xarorati bilan ifodalanadi	Suvning qarshiligi bilan ifodalanadi	Suvning bosimi bilan ifodalanadi
Suzish buyicha estafeta musobaqalari qoidalar haqida	Bir jamoadan 4 kishi bulib masofani suzib utadilar	Bir jamoadan 4 kishi bulib, xar bir kishi masofaning turtdan bir qismini suzib utadi	Xar bir jamoadan 3 kishidan qatnashadi	Xar bir jamoadan 5 kishi masofani urtacha suzib utadi
Suzish sporti buyicha O`zbekistonlik Osiyo chempionlaridan kimlarni bilasiz?	Saida Iskandarova	Pankov Sergey	Popov Aleksandr	Ponkratov, Ishmurodo va
Suzish texnikasi deganda nimani tushunasiz?	Uzingiz xoxlagan suzish xarakati	Chegaralangan suzish xarakatlari bilan suzish	Musobaqadagi suzish usuli	Berilgan masofani maqsadga muvofik usullar bilan suzib utish
Suzish federatsiyasi kanday nomlanadi?	FIFA	FINA	FIFE	TIBI
Suzishga o`rgatish odatda necha yoshdan boshlab urgatiladi?	8 - 12 yoshdan	11 - 13 yoshdan	5-7 yoshdan	12 - 14 yoshdan
Suzishning olimpiada dasturiga kiritilishi	1900 yilgi olimpiadada	1904 yilgi olimpiadada	1924 yilgi olimpiadada	1896 yilgi olimpiada da
O`zbekistonda ilk bor suzish xavzasi qachon va	1960 yil Samarqanda	1927 yil Toshkentda	1928 yil Qo`qonda	1930 yil Farg`onada

qayerda kurilgan?				
Statik suzish nima?	Suv yuzida muallaq turish	qayiqda suzish	Faqat oyoklar yordamida suzish	Faqat qo`l yordamida suzish
Suv polosi o`yinchilari jamoasi qanday farqlanadi	Kiyimidan	Bo`yiga qarab	Bosh kmyimidan	Bosh kiyimidan
Tramplin nima	Suvga figurali sakrash	Havoda mashq bajarib sakrash uchun qo`yilgan sakrash taxtachasi	Suvdan chiqish uchun foydalaniladiga n taxta	Tezlik oluvchi taxtacha
Jismoniy tayyorgarlik nima	Kuchli bo`lish	Chaqqon bo`lish	Egiluvchan bo`lish	Organizm ning funktional imkoniyatl arini oshirish jismoniy sifatlarini rivojlantiri sh
Nazariy tayyorgarlik nima	Birgalikda mashq qilish	Birgalikda mashq qildirish	Suvda mashq bajarish	O`rganilga n texnikani mustahka mlash uchun ko`p marta shu usulni tayyorlash
Elementlarga bo`lib o`rgatish metodikasi nima	Usul elementlarini o`rgatish	Yakka tartibda o`rgatish	Oyoq qo`l harakatini birgalikda o`rgatish	Oyoq yoki qo`l harakati yoki nafas olishni aloxida o`rgatish
Suzishning paydo bulishi	1996 yilda	1991 yilda	Insoniyat paydo bulgandan boshlab	1935 yilda

GLOSSARIY

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

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 — <i>временем работы до отказа человека поддерживать заданную интенсивность, вследствие невозможности преодолеть за счет волевого усилия усталость</i>	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 - <i>an operating time to the full the person to support the set intensity, owing to impossibility to overcome at the expense of strongwilled effort weariness.</i>
Вязкость воды – это её	Suvning	Viscosity of

свойство оказывать сопротивление усилиям на сдвиг.	yopishqoqligi – harakatlanishga qarshilik ko‘rsatish hususiyati.	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 сила сопротивления воды телу при его поступательном движении.	Gidrodinamik qarshilik –tananing kelish harakatida suv qarshiligining umumiy kuchi.	Hydrodynamic resistance - the 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.
Координatsiya движений – характеристика двигательных действий,	Harakatlar koordinatsiyasi – harakatlarning kelishkanligini boshqarish bilan bog‘liq harakat	Coordination of movements – the characteristic of impellent actions connected with management by a

связанная управлением согласованностью соразмер- ностью движений.	с и	faoliyati harakteristikasi.	coordination and harmony of movements.
Координатсионные способности обеспечивают двигательному действию устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, простран- ственную 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, позволяющее быстро и точно видоизменять движения и двигательные действия в зависимости от меняющейся ситуатсии.	от	Erchillik – o‘zgarayotgan vaziyatga bog‘liq holda harakat faoliyatini aniq va tez o‘zgartira olishini tavsiflovchi insonning jismoniy sifati.	Dexterity - the physical quality of the person allowing quickly and precisely to alter movement and impellent actions depending on the changing situation.
Плавучесть –		Suza olish qobiliyati -	Buoyancy - ability of a body shipped

<p>способность тела погружённого в воду оставаться на поверхности.</p>	<p>suvga botishda tananing suv yuzasida qolish xususiyati.</p>	<p>in water to remain on a surface.</p>
<p>Плотность воды – это её масса в единице объёма.</p>	<p>Suvning zichligi – hajm kattaligida uning massasi.</p>	<p>The water density is its weight in volume unit.</p>
<p>Сжимаемость воды – это её свойство уменьшаться в объёме при повышении давления.</p>	<p>Suvning siquvchanligi – bosim oshishida uning hajmi kamayishi xususiyati.</p>	<p>Compressibility of water is its property to decrease in volume at pressure increase.</p>
<p>Сила мышц - способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.</p>	<p>Muskul kuchi – tashqi qarshilik yoki yashqi kuchlarni muskul qisqarishi evaziga eng olish qobiliyati.</p>	<p>Force of muscles - ability at the expense of muscular reductions to overcome external resistance or to counteract external forces.</p>
<p>Скорость плавания – характеристика движения тела пловца, численно равная при равномерном движении отношению пройденного пути к промежутку времени</p>	<p>Suzish tezligi – bir hil harakatda bosib o‘tilgan yo‘ning vaqt birligiga nisbati, suzuvchi tana harakati tavsifi.</p>	<p>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</p>
<p>Темп (Т) – количество циклов движений, выполняемых за единицу времени. Это величина, обратная длительности движений. Чем больше длительность</p>	<p>Temp (T) – vaqt birlik ichida bajariladigan harakat sikllar soni.</p>	<p>Rate () - quantity of cycles of the movements which are carried out for a time unit. It is size, return <i>duration</i> of movement. The more duration of each cycle of movements, the is less rate, and on the contrary.</p>

каждого цикла движений, тем меньше темп, и наоборот.		
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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Geyger A.I., Po‘latxo‘jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubiylati T-2015y.
2. O.A.Sobirova. «Suzish». Toshkent. «Ibn Sino» nashriyoti. 1993y.
3. O.A.Sobirova. Suzish san’atini o‘rgan. – Toshkent: «Meditsina» nashriyoti. 1989y.
4. O.A.Sobirova. «Suzish san'atini o‘rganing». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
5. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O‘zDJTI 2017y.
6. Zarodov V.M. Плавание на открытой воде. Tashkent 2013y.
7. Zavadovskaya E.N. Istoriya razvitiya prijkov v vodu. Tashkent-2009y.
8. I. Tangirov, A.A.Lepiskiy. «Suzish». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
9. N.X.Bulgakova. «Plavaniye». M., Izdatelstvo–S. «Programma plavaniya». Moskva
10. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O‘zDJTI 2010 y.
11. Krasnova G.M. Suzishning rivojlani tarixi. Toshkent 2009 O‘z.DJTI,2009y.
12. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o‘rgatish uslublari O‘quv qo‘llanma Toshkent 2010.
13. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O‘zDJTI 2010 y.
14. Salimgareyeva R.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo‘naltirish. Toshkent – 2015.
15. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI 2015.
16. Scott Riewald, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: Human Kinetics.
17. Sheila Taormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
18. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, Crowood Sports Guides.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Б.Н. Никитский, К.А.Инясевский, С.М. Гордон. Плавание. Учебник. М.1967
2. И.В. Вржесневский "Физкультура и спорт" М.,1969 г.
3. К.Х. Штихерт "Физкультура и спорт", Спортивное плавание М., 1973 г.
4. Н.Булгакова "Плавание в пионерском лагере" М.,1973 г.
5. Н. Булгакова "Обучение плаванию в школе" М.,1974 г.
6. Л.М. Ерофеев "Учитесь плавать", Лен из дат, 1978 г.
7. Н. Булгакова Учебник "Плавание" М.,1979 г.
8. Н. Булгакова "Методика обучения технике плавания" М., 1980.
9. Т.Н. Осокина Пособие "Как научить детей плавать" М., "Просвещение" 1985 г.
10. В.Я Лопухин "История развития плавания" Методическая разработка М., 1985 г.
11. А.В.Козлов "Плавание доступно всем", Лениздат, 1986 г.
12. Н. Матвеев учебник "Теория и методика физвоспитания" 1991 г.
13. Г.М. Краснова "История развития плавания" Т., 2003 г.
14. Н. Булгакова Учебник для вузов, "ФиС", 2001 г.

Q.Q. QOBILJONOV

**SUZISH VA UNI O`QITISH METODIKASI
O`QUV QO`LLANMA**

*(Jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi 3-kurs talabalari uchun
mo`ljallangan o`quv qo`llanma)*

Muharrir: *E.Eshov*
Tex.muharrir: *D.Abduraxmonova*
Musahhih: *M.Shodiyeva*
Badiiy rahbar: *M.Sattorov*

*Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.
Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 29.01.2023. Bichimi
60x84. Kegli 16 shponli. "Times New Roman" garnitura 1/16.
Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog`ozi.
Bosma tabog`i 9 Adadi 20. Buyurtma № 29*



KAMOLOT

“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ
bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar Namozgoh ko`chasi 24 uy
Tel.: + 998 98 778 47 27