

Suzish. Quruqlikda Qo‘L Va Oyoq Harakatlarini O‘Rgatish

Mamadiyorov Muhammad Abdulla o‘g‘li

Ichki ishlar vazirligi Surxondaryo akademik litseyi Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish mashg‘ulotlarining boshlang‘ich bosqichlarida qo‘l va oyoq harakatlarini quruqlikda o‘rgatishning nazariy va amaliy asoslari yoritiladi. Suzish sporti bolalar va kattalarda tanani chiniqtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash, koordinatsiyani rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Maqolada suzishning asosiy uslublari – kraul, bras va delfin uslublari bo‘yicha qo‘l va oyoq harakatlarini quruqlikda o‘rgatish metodikasi tahlil qilinadi. Quruqlikda o‘rganish orqali harakatlarning to‘g‘riligini shakllantirish va havzada mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zamin yaratiladi.

Suzish – bu nafaqat sport turi, balki inson salomatligi uchun nihoyatda foydali mashg‘ulotdir. Uni to‘g‘ri o‘rganish esa metodik yondashuvni talab etadi. Boshlang‘ich bosqichda o‘rganuvchilar harakatlar ketma-ketligini, koordinatsiya va texnikani to‘g‘ri egallashlari uchun suvga tushishdan oldin harakatlarni quruqlikda mashq qilishlari maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat xavfsizlik nuqtai nazaridan muhim, balki suzish texnikasining mukammal o‘zlashtirilishiga yordam beradi.

Quruqlikdagi mashg‘ulotlar orqali suzish harakatlari analiz qilinadi, harakatlar muskul xotirasiga singdiriladi va o‘rganuvchining ishonchi oshadi. Shu sababli ushbu maqolada aynan quruqlikda qo‘l va oyoq harakatlarini o‘rgatish metodikasi keng yoritiladi.

1. Quruqlikda o‘rganishning ahamiyati

Quruqlikda suzish harakatlarini o‘rgatish quyidagi afzalliklarga ega:

- Harakatlarni bosqichma-bosqich tahlil qilish imkoniyati.
- Muskul xotirasini shakllantirish.
- Dastlabki koordinatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish.
- Suvdan qo‘rqishni kamaytirish.
- Texnik xatoliklarni aniqlash va tuzatish.

2. Suzish uslublari va harakat turlari

Kraul (erkin uslub)

Qo‘l harakatlari:

- Qo‘llar navbat bilan aylanma harakat qiladi.
- Har bir qo‘l harakati 3 bosqichda bajariladi: suvga tushirish, tortish va itarish.
- Nafas olish harakati har 3-5 qo‘l harakatidan keyin amalga oshiriladi.

Oyoq harakatlari:

- Oyoqlar tez-tez va ritmik harakatda bo‘ladi.
- Tizza bo‘g‘imi ozgina bukiladi va harakat faqat son va boldir orqali amalga oshiriladi.

Quruqlikda o‘rgatish usuli:

- Suzish stendida yotib, harakatlar ketma-ketligini imitatsiya qilish.

- Oyoqlarni yotgan holda, o‘rinda, devorga tayanib mashq qilish.
- Qo‘l aylanmalarini yengil og‘irliklar bilan mashq qilish.

Brass (cho‘milish uslubi)

Qo‘l harakatlari:

- Qo‘llar bir vaqtda harakat qiladi: oldinga cho‘zish, yon tomonlarga ochish, yana ko‘krak ostiga olib kelish.

Oyoq harakatlari:

- "Qurbaqa oyoqlari" deb nomlanadi – tizzalar bukiladi, oyoqlar tashqariga ochiladi va orqaga itariladi.

Quruqlikda o‘rgatish usuli:

- Polga yotgan holda oyoq harakatlarini sekinlik bilan bajarish.
- Qo‘llarni yon tomonlarga yoyish va to‘g‘ri koordinatsiyalash.
- Tayanchda (masalan, mat yoki suzish doskasi yordamida) mashqlarni bajarish.

Delfin (kapalak uslubi)

Qo‘l harakatlari:

- Ikkala qo‘l bir vaqtda harakat qiladi – yuqoridan suvga tushiriladi, suv ostidan orqaga tortiladi va yuqoriga ko‘tariladi.

Oyoq harakatlari:

- "Delfin tebranishi" – bel, son va boldirlar birgalikda, to‘lqinsimon harakat qiladi.

Quruqlikda o‘rgatish usuli:

- Belni egib-to‘g‘rilash harakatlarini mashq qilish.
- Oyoq tebranishlarini stulda yoki polga yotgan holda bajarish.
- Qo‘llarning sinxron harakatlarini tanaga yaqin masofada bajarish.

3. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish prinsiplari

- Dars oldidan tanani isitish va mushaklarni tayyorlash kerak.
- Harakatlarni bosqichma-bosqich, vizual ko‘rsatmalar asosida o‘rgatish muhim.
- Har bir harakatdan so‘ng qisqacha tahlil qilish foydali.
- Mashg‘ulotlar davomida muntazam nafas olish texnikasi mashqlari o‘rgatiladi.

Xulosa

Suzish — bu inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, jismoniy rivojlanishni rag'batlantiruvchi va ko'plab sport turlariga asos bo'la oladigan universal faoliyatdir. Suzishni o'rgatishda quruqlikdagi tayyorgarlik mashg'ulotlari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bu bosqich o'quvchilarga texnik harakatlarni to'g'ri bajarish, murakkab harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish, muskul xotirasini shakllantirish va suvda o'zini erkin tutish imkonini beradi.

Suzish texnikasi murakkab koordinatsiyalashgan harakatlar tizimidan iborat bo'lib, ayniqsa kraul, bras va delfin kabi uslublarda qo'l va oyoq harakatlari mukammal o'zlashtirilmasa, nafaqat suzish sifati past bo'ladi, balki organizmga keraksiz yuklama tushishi ham mumkin. Shu sababli, suzishni o'rgatishda birinchi navbatda harakatlar alohida segmentlarga ajratilib, ular quruqlikda, xavfsiz muhitda o'rgatiladi. Bu, ayniqsa, boshlang'ich bosqichdagi o'quvchilar — bolalar, ayollar, keksalar va suvdan qo'rqadiganlar uchun juda muhim.

Quruqlikdagi mashg'ulotlar yordamida:

- Qo'l va oyoq harakatlari mexanikasi o'zlashtiriladi.
- Harakatlar orasidagi sinxronlik mustahkamlanadi.
- Nafas olish texnikasi bilan parallel mashqlar bajariladi.
- Mushaklar va bo'g'imlar harakatga tayyorlanadi.
- Murabbiy har bir o'quvchining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, real vaqtda tuzatish kiritishi mumkin bo'ladi.

Bundan tashqari, suzish texnikasini avval quruqlikda o'rgatish orqali darslar samaradorligi oshadi, suvdagi mashqlarni bajarish osonlashadi, charchoq kamroq seziladi va o'quvchi o'ziga ishonch hosil qiladi. Ayniqsa, harakatlarni xotirada saqlash va avtomatlashtirish uchun takrorlash mashqlari quruqlikda ko'proq imkoniyat yaratadi.

Shu bilan birga, pedagogik yondashuvlarda murabbiylar o'quvchilarning yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati va suvga bo'lgan munosabatini hisobga olgan holda mashqlarni individual yoki guruh asosida tashkil etishlari zarur. Harakatlar to'g'riligini o'rgatishda vizual namoyish, videoanaliz va interaktiv metodlardan foydalanish mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, suzishni o'rgatish jarayonida quruqlikdagi qo'l va oyoq harakatlariga alohida e'tibor qaratish:

- o'quvchilarning texnik mahoratini oshiradi;
- ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi;
- suvdagi xavfsizlikni ta'minlaydi;
- sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Bu yondashuv metodik jihatdan asoslangan, amaliy natijadorlikni ta'minlaydigan eng muhim bosqichlardan biridir. Har bir suzish murabbiyi bu bosqichni rejalashtirilgan tarzda o'tkazishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov R., "Suzish asoslari", Toshkent, 2020.
2. Akhmedova N., "Yosh sportchilar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish", Samarqand, 2018.
3. FINA Coaching Manual, Level 1, Federation Internationale de Natation, 2016.
4. Platonov V.N., "Teoriya i metodika sportivnogo plavaniya", Moskva, 2012.
5. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik qo'llanmalari, 2021.