



О.Собирова

СУЗВИШ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОЛИЙ БИЛИМГОҲЛАРИ
ТАЛАБАЛАРИ УЧУН ЁЗУВ АДАБИЯТИ

О.Собирова
СУЗИШ

Ўзбекистон Республикаси Физкультура ва спорт бўйича Давлат қўмитаси Жисмоний тарбия олий билимгоҳи талабаларига, билим юрталарининг жисмоний тарбия ўқитувчиларига дарслик сифатида рухсат этган

Тошкент
Ибн Сино номидаги
нашриёт-матбаа бирлашмаси. *М.С.З.*
1993
| *Э.И.Б.В.*
| Уш. Гос.

75.717.5
УДК 42.4

Тақричи — Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия олий билим-гоҳининг катта ўқитувчиси *Ф. Т. Икромов*

Собирова О.

- С 74** Сузиш: Жисмоний тарбия олий билимгоҳи талабаларига ва билим юрт. жисмоний тарбия ўқитувчиларига дарслик. — Т.: Ибн Сино номидаги нашр.— матбаа бирлашмаси, 1993.— 120 б.

Сабирова С. Плавание.

Ушбу дарслик Жисмоний тарбия олийгоҳининг «Сузиш» курси бўйича тасвир қилинган программасига мувофиқ ёзилган бўлиб, унда сузишнинг тарихига доир маълумотлар, сузнинг сузига хос хусусиятлари, сузишга ўргатишнинг усуллари, сузишдан ГТО нормативларини топшириш бўйича назарий ҳамда амалий билимлар берилган; сувда учрайдиган бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олишдаги чора-тадбирлар атрафлича баён қилинган.

Дарслик Жисмоний тарбия олийгоҳи талабаларига, шунингдек, мактаб, билим юртлари, техникумларнинг жисмоний тарбия ўқитувчиларига ва бошқа сузиш билан қизиқувчи кенг китобхоялар оmmasига мўлжалланган.

Дарсликдан семинар ва методик машгулотларда ҳам фойдаланиш мумкин.

ББК 75.717.5 я73

4204000000—044

С М 354(04)—93 68—93

ISBN 5-638-00786-5

© О. Собирова, 1993 й.

СУЗ БОШИ

Жумҳуриятимизда жамиятнинг барча соҳаларини янгилаш, ривожлантириш, илдамлантириш жараёнига фаол киришилмоқда. Бу йўлда жисмоний тарбия ва спорт илмига ҳам катта аҳамият берилмоқда. Бежиз эмаски, ҳукуматимизнинг қарорларида жисмоний тарбия ва спортни аҳолининг кенг қатламлари ўртасида янада кенг ёйиш умумдавлат иши, барча хўжалик ва жамоат ташкилотлари, меҳнат жамоаларининг бурчи эканлиги таъкидланган. Кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи янгидан-янги аниқ вазифалар белгилаб берилган. Ҳозирда айниқса, болаларни гўдақликдан бошлаб ялписига ва мустақил жисмоний машғулотларга кенг жалб қилиш, чиниқтириш, хусусан, соғлом, бақувват, чидамли, чаққон бўлиб ўсишларига жиддий эътибор бериш жуда зарур. Сузиш билан шугулланиш, жисмоний машқларнинг энг фойдали турларидан бири ҳисобланади. Ушбу қўлланмада сузиш тарихи, сузишнинг аҳамияти, сузишга ўргатишнинг усуллари, сузиш турлари баён этилган. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича жумҳуриятимизда миллий мутахассислар, ўқитувчилар, методистлар етишмай турган бир пайтда бу хилдаги қўлланмалар анча ёрдам бериши мумкин. Иш бор жойда хато бўлади, деганларидек, ушбу рисолада ҳам маълум бир камчиликлар бўлиши табиий. Шулар ҳақида қимматли вақтларини аямай, ўз фикр-мулоҳазаларини билдирган, маслаҳат берган китобхонларга муаллиф ўз миннатдорчилигини изҳор этади.

Муаллиф

СУЗИШНИНГ СОҒЛИҚ УЧУН АҲАМИЯТИ

3) Маълумки, сузиш жисмоний тарбиянинг бир туридир. Бас, шундай экан, бадавни жисмонан чиниқтиришда, организмни янада соғломлаштиришда унинг фойдаси беқиёсдир. Чунки боланинг ҳам, катта кишининг ҳам сувда сузганда бир неча эмас, балки барча мушаклар системаси ҳаракатга тушади, бинобарин, одам гавдаси бир бутун ҳолда мутаносиб ривожланади. Бежиз эмаски, сузиш билан мунтазам шуғулланиб келаётган боланинг бўғимлари ҳаракатчан, мустаҳкам, бир меъёрда ҳаракатланадиган, пайлари, мушаклари яхши тараққий тоғган бўлади. Айниқса, одам гавдасининг сувда горизонтал ҳолда ҳаракатланиши, унинг тик туриб бажарган ҳаракатларидан маълум даражада фарқ қилади. Бинобарин, боланинг тик туриб, юриб, югуриб бажарган майнқлари унинг пай, мушак ва бўғимларига бир томондан таъсир кўрсатса, сувда сузиб бажарган машқлари унга иккинчи томондан таъсир кўрсатади. Гавданнинг расо ва адл бўлиб ривожланишида, айниқса, умуртқа йөгонаси қийшайиб қолишининг (сколиознинг) олдини олишда сузишнинг аҳамияти жуда каттадир. Шу сабаб ҳам сузиш умуртқа йөгонаси касалликларини даволашда кенг тавсия қилинади.

Сувда сузиш организмни чиниқтириш маънаси ҳамдир. Буни албатта, дастлаб сув муолажаларидан кейин бошлаш керак. Чунки сув ўзининг физик хоссалари, яъни иссиқликни ўта ўтказувчанлиги, катта иссиқлик сизимига эга эканлиги ва терига механик таъсир кўрсатиши билан, сувга ўрганмаган организмни шамоллатиб қўйиши мумкин.

Сув муолажаларини, хусусан, уларнинг турларини мунтазам равишда ҳар кун, муайян шарт-шароитда, боланинг ёшига, соғлиғига қараб бажариш керак. Сув муолажаларига сув ванналари, душ, бадавни ҳўл сочиқ билан артиш, бошдан сув қўйиш, ҳўл чойшабга ўраллиш кабилар киради. Бадавни ҳўл сочиқ билан артганда сув унга снгиш-елли таъсир кўроатади, тетик, бардам

қилади, қон айланашиши, моддалар алмашинувини оши-
ради. Бунинг учун ҳарорати 30° атрофидаги сувга сочиқ-
ли ҳўллаб, сўнг яхшилаб сиқиб, дастлаб қўл-оёқ, сўнг
бадан артилади, кейин қуруқ сочиқ билан бола териси
қизаргунча ишқаб артилади. Бир неча кун шундай қил-
гандан сўнг, сув ҳароратини 25—30°C гача тушириш
мумкин. Бу муолажада энг фойдали омил — бу сув ҳаро-
рати-ю, терини қизартириб артишдир. Бошдан сув қу-
йиш, бу — бола сувга анча ўргангандан кейин, сувдан
қўрқмай қолгандан сўнг бажарилади. Сув ҳарорати 38—
37° бўлиши лозим. Бунинг учун болани ваннада тургазиб
қўйиб, сув идишга солинади-да, «мана ҳозир устингдан
озгина сув қуяман...» деб огоҳлатириб туриб, сўнг қу-
йишлайётганда боланинг эти жунжикса, ёки у қўрқиб кет-
са, бунда муолажани давом эттиришга шоянмаслик
керак. Борди-ю, болага сув ёқса, унда яна икки-уч марта
қўйиш мумкин, сўнг бунда ҳам албатта, то бола ис-
гунча (терисини қизартириб) қуруқ сочиқ билан артиш,
ўраш зарур. Шу тариқа секин-аста сув ҳарорати пасай-
тириб борилади. Ҳўл сочиқ билан артишиш муолажа-
лари каттароқ ёшдаги болаларгагина лозим ва бу акса-
рият даволаш-профилактика мақсадларида бажарилади.
Чунки баданга тана ҳароратидан паст ҳарорат тегиб
тургач, териларга майда қанчалар томирлар тораёда,
натигада иссиқлик йўқолиши камайди, қон оқимиға
бўлган қаршилиқ ошади, қон босими бир қадар кўтари-
лади ва оқибатда юракка зўр келади, унинг урушини
тезлаштиради. Булар ва яна нерв системасининг таъ-
сирланиши, мушаклар тонусининг ошиши, қон оқими-
нинг тезлашиши — ҳаммаси бир бўлиб моддалар ал-
машинувини яхшилади. Бутун бадан қизиб, бола ен-
гил тортади, хушчақчақ бўлади, тетикланади. Албатта,
бунга бола баданни уқалаш, артишиш муолажаларини
қўшиб олиб борилса, кутилган натижа ҳам самарали
бўлади.

Ўсузишга ўргатишни одатда 4—5 ёшдан бошлаш мум-
кин, ҳозир эса, айрим махсус спорт уюшмаларида ҳат-
то чақалоқликдан бошлаб ҳам ўргатилмоқда. Тиббиёт-
чиларнинг фикрича, бу бола организмга яна ҳам фой-
дали таъсир қилар экан. Агар боланинг пайлари, мушак-
лари қайишқоқ, бўғимлари мослашувчай, гавдалари энг
тавчанлигини ҳисобга олсан, кам деганда уни сузишга
7—8 ёшдан, спорт машқларини эса 9—11 ёшдан бош-
лаган маъқул. Шунда бола соғлом ва бақувват бўлиб
ўсади, турмушда, ҳаётда, жисмоний ишларда панд емайди.

Кўнчилиқка маълумки, спорт, жисмоний тарбия, шу

жумладан сузиш кўп дори-дармонлардан кўра фойдалироқдир. Чунки совуқ сувга ўрганган, чиниққан бола организми совуқ шамолдан, елвизакдан, об-ҳавонинг дамба-дам совиб-исиб туришидан, намликдан қўрқмайди, уларга тезда мослашиб олади ва бундай совуқ омишлар ҳам уни безовта қилолмайди.

Баъзи ота-оналар — болам чўкиб кетиши мумкин, деб фарзандларини сузишга қизиқтирмайдилар. Лекин сузишни билмаслик кўп ҳолларда фожиага сабаб бўлади. Сузишни болалиқдан ўрганган яхши. Бироқ уни катта бўлганда ҳам ўрганиш мумкин. Сузишнинг фойдаси фақат юқорида айтиб ўтилганлардагина эмас, балки, масалан, болалардаги яссиоёқликнинг олдини олишда ҳам аҳамиятга эга. Чунки бола сувда сузганида айниқса, оёқлар тинимсиз ҳаракат қилади, куч билан сувни ҳар хил шаклда, ҳар хил йўсинда тепади, демак, болдир мушаклари билан бирга оёқ панжа мушаклари, пайларига зўр келади, бинобарин, улар ҳам муттасил ҳаракатланади, иш бажаради. Натижада, оёқ панжалари, бўғимлари мустаҳкамланиб боради, ҳар хил қийшайишларга ўрин қолмайди.

Сузишнинг нафасга таъсирини айтмайсизми: одам сувда сузаётганда беихтиёр нафасга зўр келади. Агар сузаётган киши ҳавони ўпкасига тез олиб, узоқ-узоқ чиқарса, унинг нафас мароми тўғри бажарилади ва ўпканинг ҳаётгий сизими борган сари ортиб бораверади, бу эса ўз навбатида ҳар хил ўпка касалликларидан, ҳаллослаб қолишлардан сақлайди. Яна энг кераги — бола организми кислород танқислигига кўникиб боради, ўрганади.

Сузаётган кишининг гавдаси одатда, горизонтал ҳолатда бўлади, бинобарин, унинг ички аъзолари ҳам, хусусан, юрак ҳам шу ҳолатни олади. Бу эса унинг ишини енгиллаштиради. Шу жиҳатдан олиб қараганда, одам тик туриб, машқлар бажаргандагига қараганда сувда сузганда юракка нисбатан камроқ зўр қелади. Шу сабабли сувдан чарчаб чиққан одам қуруқликда, яъни тик ҳолатда ўзида яна ҳам толиқиш сезади. Юраги ҳали чиниқмаган, спортчилар юрагига тенглашмаган кишилар (болалар) буни эсдан чиқармасликлари керак. Лекин ҳар қандай ҳолда ҳам сузишнинг юрак-томир системасига ва одам асабига ижобий таъсири беқийёсдир. Оддий мисол: сузиш билан мунтазам шуғулланиб юрган одамнинг томир уриши сувга тушмай юрган кишиникига қараганда 10—15 марта кам уради. Аксарият воқеаларда «кам» дегани салбий маънога эга бўлса ҳам,

юрак-томир уришида, нафас олиш сониди «кам», «кўп» дейишдан кўра анча ижобий аҳамиятга, фойдага моликдир.

Кези келганда, шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, сувга тушганда тик турмай, ҳаракатланиш лозим. Бола организмга сувдаги тинч ҳолат эмас, ҳаракат ҳолати зарур. У қанча кўп ҳаракат қилса, шунча кўп фойдали бўлади. Сузишнинг бошқа сув муолажаларидан фарқи ва соғломлаштириш омили унинг ҳаракатидадир. Шунда сувнинг организмга совуқ таъсири ҳам деярли сезилмайди. Акс ҳолда, масалан, касалликдан турган болаларни сувда чиниқтиришга ўргатиладиган пайтларда, яъни бирор сабабга кўра, бола чўмилаётганда сузмаса, тез ҳаракатларни бажармаса, у ҳолда сувнинг ҳарорати 2—4° ортқ, сувда бўлиш муддати 30—40 дақиқа кам бўлиши лозим. Бипобарин, чўмилиш, сузиш учун тайёргарлик кўрганда сувнинг ҳароратини, сувда бўлиш муддатини олдинга қўйилган мақсаддан келиб чиқиб танлаш зарур.

Сузишнинг спорт турларидан бири бўлиб, жаҳонга тарқалишида дастлаб, унинг организмни соғломлаштирувчи таъсири туртки бўлган. Энди, вақти келиб, сузиш спортнинг энг оммалашган кўриниши сифатида ўзининг маълум босқичларига эга бўлди.

СУЗИШ ВА УНИНГ ТАРИХИ

Сузиш — дарс сифатида жисмоний тарбия олий ўқув юрklarининг ўқув дастурига ва жадвалига киритилган. Урта мактаб олий ва ўрта махсус билим юрklarининг жисмоний тарбия бўйича ўқув программаларида мажбурий факультатив курс сифатида ўрин олган. Мактабларда шароитга қараб жисмоний тарбия дарсларида сузишга ўргатиш бўйича машғулотлар олиб борилмоқда. Уз мактабида шароит бўлмаса, яқин атрафдаги бассейнлар ижарага олинмоқда ёки ёз ойларида очиқ сув ҳавзаларида ва пионер лагерларида сузиш машғулотлари ўтказилмоқда. Бу ишларнинг ҳаммаси давлат программасига мувофиқ тасдиқланган режалар асосида олиб борилади. Чунки бизнинг жисмоний тарбия системамида сузиш асосий ўринни эгаллайди. Шу сабаб бошқа жисмоний машғулотлар қатори сузиш ҳам «Меҳнатга ва Ватан мудофасига бўл тайёр!» жумҳурият жисмоний тарбия комплексига киритилган. Иккинчи сабаб сузишдаги тарбиявий ишлар бутун машғулот жараёнида олиб борилиб, болаларнинг коллективизм руҳида, онгли, ин-

тизомли, ташаббускор, сабот-магонатли, жасур, дадил ва иродали бўлиб ўсишига катта таъсир кўрсатиши биз учун қудда муҳим аҳамиятга моликдир.

Сузиш, одатда, анатомия, биология, физиология, педагогика, психология, биомеханика, биохимия, тиббиёт ва бошқа фанлар билан узвий боғлиқ бўлиб, бу билан биз қуйида курс дастурини баён қилиш давомида танишиб борамиз.

Сузиш дарсининг вазифаси — инсон учун ҳаётий зарур бўлган малакани — сузишни ўргатиш ва юқорида айтиб ўтганимиздек, одам организмни чиққтириш ва соғлигини мустаҳкамлашни ўз ичига олади.

География, ботаника ва зоология курсларидан маълумки, бундан тахминан икки-уч миллиард йил илгари ер қурраи юзасининг кўп қисми сув билан қопланган, ҳозир эса, ер қуррасининг 70,8 фоизини сув ташкил этади.

Геология фанидан маълумки, табиатда сув жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган. У тоғ жинеларини парчалаб, эритиб, эриган тоғ жинеларини ва бошқа моддаларни оқизиб келиб, тупроқ қатламини ҳосил қилган. Дастлабки энг содда организмлар ҳам худди ана шу сув бағрида пайдо бўлган ва йиллар ўтиши билан аста-секин қуруқликда қолиб, ҳаёт вужудга келган. Ботаника ва зоология илми ҳам буни тасдиқлайди.

Археологик қазилмалардаги суратлар, қадимги кишилар дафн этилган жойлардан топилган ашёлар шундан даломат берадики, ибтидоий жамоа даврида эркаклар оқат топиш учун сув ҳавзаларига бориб, сув ҳайвонларини ов қилганлар, балиқ тутганлар, қабил-қабил бўлиб, сув остидан кемаларга ҳужум қилганлар ва бунинг учун албатта, сузини билганлар. Улар табииники, аста-секин сув ости бойликларидан фойдаланишни, масалан, сув остидан чиганоқ ва дур каби зийнат буюмлари, кейинчалик эса қимматбаҳо минераллар олиб чиқшни ўрганишган. Кўриниб турибдики, инсон ҳаёти қадимдан сув муҳити билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Айниқса, ер қуррасининг жанубий мамлакатларида яшовчи қабилалар учун болаларини сувда сузишга ўргатиш ҳаётий зарурият саналган. Илмий маълумотларга қараганда, Юнонистонда бизнинг эрамыздан 3000—4000 йиллар илгари ҳам, одамлар сузини билганлар ва улар сувда чўмилишни гигиеник жиҳатдан юқори баҳолашган.

Ф. Энгельснинг ёзишича, ўрта аср саркардалари ўз аскарларини кийимсиз қандай сувсалар, қурол-аслаҳа билан ҳам шундай сузишга мажбур этганлар. Сузиш улар учун биринчи навбатда жисмоний тайёргарлик кўриш

ҳисобланган. Дунёнинг таниқли алломалари: Букрот, Архимед ва ёзувчи мутафаккирлари: Франсуа Рабле, Томас Мор, Жан-Жак Руссо ва бошқалар ўз асарларида сузишнинг соғломлаштирувчи таъсирини тарғиб этишган. Вақтлар ўтиб, замонлар ўзгариб, сузиш аста-секин спорт тусини касб этган. Даврлар, йиллар давомида спортча сузишнинг техникаси ўзгариб, сузиш кўрсаткичлари ҳам ошиб борган.

XVIII асрнинг иккинчи ярми ва XIX асрнинг бошларида Греция, Франция, АҚШ, Австралия, Австрия, Германия, Бельгия, Англия, Венгрия, Голландия, Дания, Италия, Швеция, Финляндия, Япония, Корёя каби мамлакатларда сузишни ўргатувчи мактаблар таниқли этилди, сузиш бассейнлар қуриб шунга туширилди.

Шарқ мамлакатларида, хусусан, Ўрта Осиёда ҳам сувда сузишга интилиш, ўрганиш кучли бўлган. Айниқса, Амударё билан Сирдарё ва Орёл соҳилларида яшовчи халқлар бир томондан тирикчилик учун бўлса, иккинчи томондан, ҳарбий машғулот сифатида, учинчи томондан эса, зарурят тақозоси юзасидан сузишни ўрганишган, билишган. Машҳур «Қобуснома» асарининг 6-бобидаги ҳикоятда сузишни билишнинг аҳамияти нақадар катта эканлиги жонли мисолларда образли қилиб жуда таъсирчан баён қилинган. Шу асарнинг «Фарзанд нарвариш қилмоқ зикрида» деган бобида ҳам сувда сузишга онд ибратли фикрлар ифодаланган: «Бу ўргатган ҳунарларингизни зарур вақтида ўғлимнинг ўрнига бошқа киши қилса ҳам бўлади, аммо зарур вақтда ўғлимнинг ўзи қиладиган, унинг учун бошқалар қила олмайдиган ҳунарни ўргатмабсизлар», — дейди амир ўғлимнинг устозларига. Улар бир оғиздан: «У қайси ҳунар?» деб сўрайдилар. Ота: «Сувда сузмақдирки, буни бошқа киши ўғлим учун қила олмайди», — дейди. Шундан кейин шаҳзодаги сузишга ўргатадилар. Орадан йиллар ўтади. Кунлардан бир кун шаҳзода ўз яқинлари билан денгиз сафарига отланади. Улар денгиздан ўтаётганларида хавfli гирдобга дуч келишади. Кемачи кемани бошқара олмай қолади ва йигирма етти чоғлик киши бирдан сувга гарқ бўлади. Фақат сузишни яхши билган шаҳзода ва унинг қулигина омон қоладилар.¹

Кўриниб турибдики, сузиш аввало кишини ҳалокатдан қутқаради, қолаверса, саломатлиқни мустаҳкамлайди — буни қадимдан ота-боболаримиз, тиббиёт аҳли яхши билганлар: «Минг афсуски, сузишга доир маълумотлар

¹ Қобуснома. «Ўқитувчи», Тошкент, 1968, 72-бет.

бизгача етиб келмаган, етиб келганлари ҳам ҳали, тадқиқ этилгани йўқ.

Мамлакатимизда сузиш спортининг² тараққий этишида Москва билан Ленинграддаги сузиш мактабларининг роли жуда катта бўлган.

1931 йили ГТО, 1934 йили БГТО ташкил қилинди ва улар нормативларига сузиш мажбурий модда қилиб киритилди. 1935 йилдан бошлаб сузиш спорт тарихида оммавий тарада тан олинди ва унинг қонун-қондалари, машғулот программалари, ўқитув курслари ишлаб чиқилди. 60 йилларга келганда К. Ишяевский болаларга сузишни ўргатиш бўйича олти босқичли қондави тузиб берди. Бу қондага кўра, бола ёшига қараб сузишни муайян қонда ва ҳаракатларини ўрганиши керак. Масалан, бола 5—6 ёш бўлганда сув билан танишиши, сув юзида тура олиши ва оддий ҳаракатларни қила билиши; 7—8 ёшда болага спортча сузишнинг ҳамма қонун-қондаларини, яъни бутун техникасини ўргатиш; 9—10 ёшда саломатлигини мустаҳкамлаш, сузиш техникасини такомиллаштириш; 11—12 ёшда ҳаракатларни тез ва ҳар хил машқлар билан бажариш; 13—14 ёшда турли хил машқларни такомиллаштириш; 15—16 ёшдан бошлаб эса боланинг ўзига хос қобилиятини аниқлаб, уни такомилга етказиш ва ҳақиқий сузувчи спортчи қилиб етиштириш зарур шарҳ қилиб белгиланган.

Сузиш спортини ривожлантиришда бу билан қаноатланиб қолинмади. Сузиш методикалари, техникаси, қондалари борган сари бойиб, турли элементларни қамраб ола бошлади. Натижада болаларга сузишни ўргатишнинг беш босқичи таклиф қилинди. Бу методикага кўра, 11—12 ёшли бола 65-машғулотда сузишнинг ҳар қандай усули билан 25—50 м масофани, 9—10 ёшли бола шунча масофани 85-машғулотда босиб ўта оладиган бўлиши керак. Сузишни ўргатишнинг бу усули кўп жиҳатдан ўзини оқлади.

ЎЗБЕКИСТОН ЖУМҲУРИЯТИДА СУЗИШ СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Ўзбекистон жумҳурияти ўзининг анҳорлари, кўллари, дарё ва сунъий сув ҳавзаларига эга бўлган серқуёш днёрдир. Сирдарё, Амударё, Зарафшон, Чирчиқ, Ангрён дарёлари, Оқдарё, Қорадарё каби дарёлар соҳилларида яшовчи аҳоли қадимдан бу табиий бойликлар

² Спорт — дастлаб «ўйин, овуноқ» деган маънода аталган.

ни инсонлар манфаати учун бўйсундириш билан курашиб келганлар. Талайгина каналлар (Фарғона канали ва бошқалар), сув омборлари («Туямўйин», Чорвоқ сув омбори ва б.), бир қатор сув ҳавзалари («Роҳат» кўли, «Тошкент денгизи») бунёдга келтирилди. Улар аҳоли учун балиқ овлаш, экин суғориш, рўзгорда фойдаланиш ва шу билан бирга ҳаётий зарурат бўлган сузишга ўрганиш ва сузиш спортининг ривожланиши учун манба сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Сузиш спортининг бошланғич даври Ўзбекистонда 1924—1925 йилларга тўғри келди. Гарчи бу йилларда махсус бассейнлар қурилмаган бўлса ҳам, биринчи марта гидростанциялар бунёд этилди. Масалан, Тошкентда Бўзсув тўғон билан тўсилиб, сунъий сув омбори ҳосил қилинди. Бу эса ўз навбатида аҳолининг, ёшларнинг сеvimли дам олиш ва чўмилиш маскани бўлиб қолди. Сал кейинроқ эса иккита сув станцияси қурилиб, шу тариқа сузиш бассейни ва баландликдан сувга сакраш миноралари баён этилди. 1927 йилнинг ёзига келиб жумҳуриятимизда биринчи марта шу сув станциясида Тошкент билан Самара шаҳарлари ўртасида сузиш бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Бу ўз навбатида 1928 йилдаги Бутуниттифоқ спартакиадасига қатнашувчи Ўзбекистон терма командаси аъзоларини саралаб олишга ёрдам берди. Ниҳоят, терма командага қуйидагилар: Надежда Иак, Ниша Лобава, Петр Кравченко ва бошқалар аъзо бўлдилар. Аммо спартакиадада Ўзбекистон терма командасининг сузувчилари жуда бўш иштирок этиб, Туркменистон командасидagiна юқори—16-ўринни олдилар. Шунга қарамай, бу Бутуниттифоқ спартакиадаси Ўзбекистон жумҳуриятининг Бухоро, Андижон, Тошкент, Фарғона ва бошқа шаҳарларида ҳам сузиш спортининг ривожланиши учун туртки бўлди. Масалан, Тошкентдаги «Комсомол кўли»да, Андижоннинг шаҳар истироҳат боғидаги сунъий сув ҳавзасида, Бухородаги истироҳат боғи ичидаги энг катта Лабиҳовузда сузувчилар сузиш спорти бўйича ҳар хил машғулотлар ўтказадиган бўлдилар.

1930 йили «Меҳнат ва СССР мудофаасига бўл тайёр» (ГТО) комплекси Низоми тасдиқлангач, Тошкентда янги турдаги бассейнлар барпо этилди. Қад кўтарган йirik жорхоналар қонида замонавий бассейнлар қурила бошлади. Масалан, Тошкент тўқимачилик комбинати қошида узунлиги 50 м келадиган суви иситиладиган очиқ бассейн қуриб, ишга туширилди. 1935 йили Андижоннинг сунъий сув ҳавзасида биринчи марта жумҳурият

бўйича сув спорт байрами ўтказилди. Бунда сузиш бўйича жумҳурият биринчилиги учун мусобақа ўтказилди. Андижон, Қўқон, Тошкент, Фарғона шаҳарларининг энг моҳир сузувчилари ўзаро беллашдилар. Бунда тошкентликлардан Александр Важнин 100 ва 200 м га ёнбошлаб сузиш бўйича биринчи ўринни эгаллади; Николай Зокиров 200 м масофага эркин сузишда чемпиони бўлди. Валентин Михайлов 100 ва 200 м га брасс усулида сузишда ғолиб чиқди. 100 м га эркин сузишда эса андижонлик Николай Довиденко жумҳурият чемпиони деган унвонга сазовор бўлди.

30-йиллардан бошлаб давлат ташкилотларининг ташаббуси билан жумҳуриятда сузиш спортини янада такомиллаштириш мақсадида Тошкентдаги темир-йўлчилар истироҳат боғида узунлиги 25 м ли очиқ бассейни қурилди ва шу ерда сузиш бўйича болаларнинг спорт мактаби (ДСШ) ташкил этилди. 1939 йили эса Тошкентда майдони 8 гектар келадиган кўл бунёд этилди. Кўлда асосий база ҳисобланган «Динамо» ва «Спартак» сузувчилар станцияси ташкил этилди. Бу базада кейинчалик жумҳуриятимизнинг дастлабки тренерлари етишиб чиқди. А. К. Смирнов (ҳозир Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер), В. Т. Бондаренко (собиқ СССРда хизмат кўрсатган тренер), Н. Т. Шульженко, В. И. Михайлов ва бошқалар шулар жумласидан эди. Улар кўп-кўп ёшларга устозлик қилиб, моҳир сузувчи спортчиларни етиштириб бердилар.

1939 йилга келиб Ўзбекистонда сузиш бўйича жумҳурият федерацияси тузилди. А. К. Смирнов унга раис этиб тайинланди. 1948 йили Қозоғистон ва Ўрта Осиё жумҳуриятлари сузувчиларининг командалари ўртасида сузиш бўйича мусобақа бўлиб ўтди. Бунда бизнинг жумҳуриятимиз терма командаси биринчи ўринни олди. Жумҳуриятимизда: Анатолий Герасимов, Георгий Пижаков, Рашид Хамзин каби спорт усталари етишиб чиқди.

Жумҳуриятимиз ҳуқумати сузиш учун спорт базалари қурилишига катта маблағ ажратди. Чунинчи, 1949—1955 йиллар мобайнида Андижон, Наманган ва Қўқон шаҳарларида 25 м ли очиқ бассейнлар қуриб янги туширилди ва улар қошида сузиш бўйича болалар ва ўсмирлар мактаби (БЎСМ) очилди. Алла Михайлина, Тамара Потапова (Лягина), Александр Архипов, Юрий Фролов, Р. Ваҳобов кабилар билан сузувчи спортчилар сафи кенгайди. Булар орасида Юрий Фролов 1954 йили 200 м га баттерфляй усулида (2.32,6) сузиб, СССР чемпиони ва рекордчиси деган унвонга сазовор бўлди.

Ўзбекистон Республикасининг сузиш федерацияси келажакда сузиш спорти турларини янада ривожлантириш, ёшлар орасида сузиш спортини кенг оммалаштириш ва сузиш учун базалар сонини янада кўпайтириш тўғрисида ўз режа ва вазифаларини ишлаб чиқди. Виллоятлар марказида бир неча янги бассейнлар қурилди. Республикада Олий спорт маҳорати мактаби очилди ва унга энг кучли сузувчилар қабул қилинди. Мазкур мактабдаги машгулотларга жумҳуриятимиздаги кўзга кўринган тренерлар: А. К. Смирнов, В. Т. Бондаренко, В. И. Лютий, А. Е. Шполянский кабилар раҳбарлик қилдилар.

1960 йили Тошкентда Ўзбекистон Давлат jisмоний тарбия институти қошида суви иситиладиган 25×12 м ли очиқ бассейн, 1962 йили «Меҳнат резервлари» клубига қарашли кўнгилли спорт жамияти (ДСО) қошида 25×12 м ли ёпиқ бассейн, 1964 йили «Меҳнат» жамиятига қарашли 50×21 м ли ёпиқ бассейн, 1969 йили Армия спорт клубига қарашли суви иситиладиган 50×21 м ли очиқ бассейн, 1963 йили Навоий шаҳрида 50×21 м ли очиқ бассейнларнинг барпо этилиши жумҳуриятимиздаги сузиш спорти тарихида катта воқеа бўлди. Натижада бизнинг сузувчи-спортчиларимиз ўз маҳоратларини ошира бориб, янги марралар сари интила бордилар. Масалан, жумҳуриятимиз сузувчилари 1956 ва 1959 йиллардаги СССР халқлари I ва II спартакиадаларида қатнашиб, тўққизинчи ўринни олган бўлсалар, 1967 йилги IV спартакиадада 5-ўринни олдлар. 1969 йилда бўлиб ўтган СССР халқлари III спартакиадасида эса яна саккизинчи ўринга тушиб қолдилар. Эркин усулда 4×100 м га эстафета сузишда қизларимиз: Светлана Бабанина, Наталья Устинова, Раиса Мавина ва Рита Павловалар олтин медалга сазовор бўлдилар (1967 й.).

Собиқ СССР халқлари спартакиадаларида 18 та команда орасида Республикаимизнинг қўлга киритган жами ютуқлари жадвал кўрinishида қуйидагича ифодаланади:

I Спартакиада, Москва, 1956	II Спартакиада Москва, 1959	III Спартакиада, Москва, 1963	IV Спартакиада Москва, 1967	V Спартакиада, Москва, Навоий, Ўзбекистон, 1971	VI Спартакиада, Москва, 1975
9-ўрин 17.937 очко	9-ўрин 15.819 очко	8-ўрин 20.343 очко	5-ўрин 38.930 очко	9-ўрин 25 очко	10-ўрин 100 очко

Жадвалдан кўришиб турибдики, 1967 йили IV Спартакнадада Ўзбекистон сузиш спорти турлари бўйича бир қадар муваффақият қозонган, ammo кейинги йиллардаги ўйинларда у яна паст кўрсаткичларга эга бўлиб қолган.

1964—1965 йилларда С. В. Бабанина 100 м га брасс усулида сузиб, икки марта жаҳон рекордини қўйди. Токиода ўтказилган олимпиадада у 200 м га брасс усулида (2.28,6), 4×100 м га комбинацияли эстафетада сузиб иккита бронза медалига сазовор бўлди. Мазкур олимпиадада тошкентлик Наталья Устинова 4×100 м га комбинацияли усулда сузиб, бронза медалини қўлга киритди. У ўз маҳоратини ошира бориб 1966 йили Европа чемпиони ва рекордчиси, 16 марта Мамлакат чемпиони бўлган. Ўзбекистонда А. А. Шварцман тренерлигида етишиб чиққан Сергей Павлович Конов 1968 йилги XIX Олимпиада ўйинларида ўзини кўрсатган бўлса, 1969 йили 200 м га баттерфляй усулида сузиш бўйича СССР чемпионилигига номзод бўлади.

Шу тариқа Ўзбекистонда сузиш спорти юксала борди.

1988 йили 3—5 июнда жумҳуриягимиз пойтахти Тошкентда сузиш спорти бўйича халқаро йирик мусобақа бўлиб ўтди. Бу аслида яқинлашиб келаётган XXV Олимпиадага қай даражада тайёрлигимизни, кимдан ва нимадан умидвор эканлигимизни ҳам кўрсатиб берди. Барча турлар бўйича жаҳоннинг энг моҳир сузувчилари қаторида 26 совет спортчиси ҳам қатнашди. Бу хилдаги турнир бундан 5 йил аввал ҳам жумҳуриятимизда бўлиб ўтган эди. Бунинг сабаби, Ўзбекистоннинг иқлим шароити Сеулнинг иқлим шароитига ўхшашлигидадир. Болгария, Польша, Руминия, Чехословакия, Швеция, Югославия, собиқ Совет Иттифоқинини моҳир сузувчилари қаторида Ўзбекистон сузувчилари ҳам ўз қобилият ва кучларини синаб кўрдилар. Гарчи бизникилар бу мусобақаларда имкониётни бой берган бўлсалар-да, бу воқеаларнинг ўзи спорт тарихимиздан ўзинга муносиб ўрин олди.

Вақт ўтган сайин жумҳуриятимиз шоп-шуҳратини ҳимоя қилувчи спортчиларимиз тобора кўпая борди. Жисмоний тарбия ва спорт турлари янада ривожланди. Сузиш спорти ҳам тараққийлаша борди. Махсус замонавий бассейнлар сопи кўпайди, эскилари таъмирланди. Ёшлар ўртасида сузишга бўлган қизиқиш ортди. Натижада, номлари юқорида тилга олиб ўтилган рекордчилар, чемпионлар: совриндорлар қаторига янгидан-янги номлар қўшилиб борди. Мамлакат рекордчиси, Халқаро классдаги

спорт мастери, Дўстлик-84 турнирининг ғолиби Лариса Белаконь, хизмат кўрсатган спорт мастери, чалқанча сузиш бўйича жаҳоннинг собиқ рекордчиси, XXIV Олимпиаданинг совриндори Сергей Заболотников, собиқ СССР чемпионлари: Евгения Вавилова, Мария Панипа, Елена Овчар, Жанна Болотова, Евгений Бендер, Владимир Хонякин, Андрей Румянцев, Павел Пак, Александр Толпейкин, Дмитрий Паньков, Ренат Шагиев, Дилшод Эгамбердиев, жумҳурият турнирларида совриндор бўлган андижонлик сузувчи Наргиза Мадумарова, Бахтиёр Мадумаров, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбий институтининг миллий сузиш бўйича моҳир сузувчилари: Йўлдошхўжа Саидмухамедов, Қаҳрамон Ваҳобов ва бошқалар шулар жумласидандир.

Шу тариқа жумҳуриятимизда сузиш санъати такомиллашиб, совриндорлар сафи кенгайди ва кенгаймоқда. Сузиш спортининг бир қатор турлари майдонга келди. Агар жумҳуриятимиздаги (умуман ҳам) сузиш спорти турларини таснифи бўйича чизма тарзида ифодалайдиган бўлсак, қуйидагича манзара ҳосил бўлади. (16-бетга қар.).

ОЛИМПИАДА ҲАЙИНЛАРИ

Спорт тарихида олимпиада ҳайинлари ўзинга хос аҳамият касб этади.

Сузиш спорти олимпиада ҳайинларига биринчи марта 1896 йили киритилди. Бу эса сузишнинг янада ривожланишига, сузувчилар маҳоратининг мукаммаллашишига ва спорт кўрсаткичларининг янада ўсишига олиб келди.

Ушбу олимпиада ҳайинларида сузиш бўйича спортчиларнинг иштироки, уларнинг ютуқлари барча китобхонларни қизиқтирса керак. Шунга кўра, биз ана шу бўлиб ўтган мусобақалар мазмунини билан сизларни таништиришни лозим топдик.

I ОЛИМПИАДА. 1896 й. 11 АПРЕЛЬ, АФИНА (ГРЕЦИЯ).

Афинада ўша пайтларда бассейнлар бўлмаганлиги сабабли, бу мусобақа очиқ сув ҳавзаларида ўтказилган. Бунда асосан грек сузувчилари, 6 та чет эл мамлакатларидан 10 та спортчи, жами 40 та спортчи иштирок этган. Ҳаво совуқ бўлган (+13°), шунга қарамай сузувчилар зўр иштиёқ билан мусобақалашган, 40 минг томошабин иштирок этган.

¹ Олимпиада — грекча *Olympias* (*Olympiados*) сўзидан олинган. Олимп (грекча *Olympos*) — тоғ номи.

Афинадаги бу олимпиада ўйинида 12 та медалдан 7 тасини грециялик сузувчилар олишди. Венгриялик сузувчилар 4 та олтин медалдан 2 тасига сазовор бўлишди.

Нагижалар

100 м га э/ус ¹ бўйича	I. А. Хайош (Венгрия) 1.22,2 II. Э. Хорафас (Греция) — 1.23,0 III. О. Гершманн (Австрия) —
500 м га э/ус бўйича:	I. П. Нейманн (Австрия) — 8.12,6 II. А. Непанос (Греция)
1200 м э/ус бўйича:	I. Хайош (Венгрия) — 18.22,2 III. Э. Хорафас (Греция) II. Ж. Андреу (Греция) — 21.03,4 III. Э. Хорафас (Греция)

100 м га матрослар кийимида сузиш нагижалари:

I ўринни И. Малокинис (Греция) — 2,20,4;

II ўринни С. Хазанис (Греция);

III ўринни Д. Дривас (Греция) эгаллашди.

Бу усулда сузишда олтин медалларнинг қўпи венгриялик спортчиларга, қолган медаллар эса грекларга тегди.

II ОЛИМПИАДА. 1900 й. 20—27 июль. ПАРИЖ (ФРАНЦИЯ)

Бу олимпиадада Австралия, Австрия, Бельгия, Буюк Британия, Венгрия, Германия, Голландия, Дания, Италия ва АҚШ сузувчилари иштирок этишиб, эркин усулда, биринчи марта чалқанча кроль усулида сузиш, тезликка шўнғиш, 5x40 м учун сузиш ва сув тўпи бўйича мусобақалашдилар. Бу мусобақада англиялик сузувчи Д. Ярвис 3 та олтин медални қўлга киритди. Австралиялик Ф. Лайн ҳам 2 марта Париж олимпиадасининг голиблигини қўлга киритган. Немис сузувчиси Э. Хоппенберг эса чалқанча сузиш усулида голиб чиқди. 60 м тезликда шўнғиш бўйича ва брасс усулида сузишда француз Морис де Вандевиль галаба қозонди. Шундай қилиб, олтин медалларни қўлга киритиш ва умумий совринли ўринлар бўйича 1-ўринни инглиз сузувчилари, 2-ўринни венгриялик, 3-ўринни австриялик, 4-ўринни эса франциялик спортчилар эгаллашди.

¹ э/ус — эркин усул.

III ОЛИМПИАДА. 1904. 10—19 АВГУСТ. СЕНТ-ЛУИС (АҚШ)

Масофанинг узоқлиги ва Сент-Луисга бериладиган йўллаиманинг анча мушкуллиги туфайли, унда фақат Австрия, Венгрия, Германия ва асосан америкалик сузувчилар иштирок этишган. Сузиш программаларига 50 ярд¹ (45,72 метр)га, 100 ярд (91,44 метр)га, 220 ярд (201,16 метр)га, 440 ярд (402,32 метр)га, 880 ярд (804,5 метр)га, 1 миль (1609 метр) га ва 4 х50 ярд га эркин усулда сузиш, 100 ярд га чалқанча усулда, 440 ярд га брасс усулида ва старт сакрашидан сўнг шўнгиш (сирпаниш) киритилди. Шундай қилиб, 9 та номерда сузувчилар мусобақалашганлар. Бу олимпиадада венгриялик Э. Халман ва америкалик Ч. Даниельс чемпион бўлишди.

I — ўринни германиялик сузувчилар;

II — ўринни америкалик — «—;

III — ўринни венгриялик — « — эгаллашди.

IV ОЛИМПИАДА. 1908 й. 15—26 ИЮЛЬ. ЛОНДОН (БУЮК БРИТАНИЯ)

Лондонда биринчи марта ФИНА раҳбарлигида жуда яхши ташкил этилган 100 метрли ёзги бассейнда мусобақалар бўлиб ўтди. Бунда 14 та мамлакатдан 50 та сузувчи спортчилар қатнашди. Бу мусобақада сузиш усуллари техникаси мукаммаллаштирилиб, мусобақа қондаси келиб чиқди. Америкалик Ч. Даниельс 100 метрга эркин усулда сузишда 1.05,6 вақт сарф қилиб, жаҳон рекордини ўрнатди. Шу мусобақадан бошлаб ярд ўлчовини аниқ метрлар — 100, 200, 400 метр бирлик билан ўлчашга қарор қилинди.

Программага 100 м га э/ус бўйича, 400 м га э/ус бўйича, 1500 м га э/ус бўйича, 4х200 м га э/ус бўйича, 200 м га брасс бўйича, 100 м га чалқанча усуллар бўйича мусобақалар киритилди.

I ўринни Англия;

II ўринни АҚШ;

III ўринни Венгрия;

IV ўринни Австралия;

V ўринни Германия;

VI ўринни Канада;

VII ўринни Швеция эгаллади.

¹ Ярда — инглизча сўз бўлиб, Англияда ўлчов бирлиги сифатида ишлатилади — 91,44 см га тенг.

V ОЛИМПИАДА. 1912 й. 9—18 ИЮЛЬ. СТОКГОЛЬМ (ШВЕЦИЯ)

Стокгольм олимпиадаси 100 метрли ёзги бассейнда ўтказилди. Унда 16 мамлакатдан 100 га яқин сузувчилар иштирок этди. Бу олимпиадага биринчи марта Россия, Финляндия ва Норвегия мамлакатлари ўз сузувчиларини юборишди. Ёнг қизиқарли воқеа шу бўлдики, бу олимпиадада биринчи марта аёллар сузиш супачаларига чиқишди. 100 метрча эркин усулда сузишда австралиялик Ф. Дюрек 1.19,8 натижа билан аёллар орасида Олимпиада чемпиони унвонига сазовор бўлди.

Бу Олимпиадада кўкракда кроль усулида сузиш техникаси ривожланишига катта ҳисса қўшган гавайлик (Гавайя ороллари) Д. Каханамок (АҚШ командасида қатнашиб) жаҳоннинг ёнг тезкор сузувчиси деб тан олинди ва у олимпиаданинг жаҳон рекордчиси бўлди. Медаллар Германия, Австралия ва Буюкбритания, АҚШ ва Канада билан бўлишиб олинди. Рус сузувчилари биринчи марта финалга ҳам етиб бора олмадилар.

VII ОЛИМПИАДА. 1920 й. 19—26 АВГУСТ. АНТВЕРПЕН (БЕЛЬГИЯ)

Бу олимпиадада узоқ чўзилган уруш туфайли ҳайратомуз натижалар, қизгин олишувлар бўлмади. Фақат Д. Каханамок ўз жаҳон рекордини янада яхшилашга эришди, яъни 100 мга кўкракда кроль усулида сузишда — 1.00.4 вақт ичида сузиб ўтди. Америкалик сузувчи Н. Росс ўрта ва узоқ масофаларга сузиш бўйича Олимпиада чемпиони бўлди. Умуман америкаликлар сузиш техникасини мукаммал эгаллаганликлари туфайли юқори натижаларга эришдилар.

I ўринни АҚШ	IV ўринни Бельгия
II ўринни Швеция	V ўринни Канада;
III ўринни Финляндия;	VI ўринни Австралия;
VII ўринни Буюк Британия эгаллади.	

VIII ОЛИМПИАДА. 1924 й. 10—19 ИЮЛЬ, ПАРИЖ (ФРАНЦИЯ)

Франция Олимпиадасида сузиш спорти махсус қурилган 50 метрли «Турель» бассейнининг 8 та йўлагига, амфитеатрли трибунада, 5 мингдан ортиқ томошабинлар олқишида ўтказилди. Шу олимпиада кейинги олимпиадалар учун стандарт бўлади, деб тан олинган узунлиги 50 метрли 8 та йўлакчали бассейн қопуний қилиб белгилаб олинди. Мельбурн, Токио, Мехико ва Мюнхенда му-

собақалар усти ёниқ бассейнларда, қолганларда эса очиқ бассейнларда ўтказишга рухсат берилди. Бу олимпиадада 22 та мамлакатдан 200 га яқин сузувчилар қатнашди. Жаҳоннинг энг кучли сузувчилари — америкалик Д. Вейсмюллер, швед А. Борг, австралиялик Э. Чарлтон, аёллар командасида эса америкалик Эдерле, М. Уайсла ва Э. Лаки, англиялик Л. Мартон ва Г. Карсонлар иштирок этишиб, юқори кўрсаткичларга эришдилар. Д. Вейсмюллер, Э. Лаки ва Г. Эдерлеларнинг номи бутун жаҳонга тарқалди.

Наतिжалар

Эркаклар бўйича

100 м га а/ус бўйича	I ўринни Д. Вейсмюллер (АҚШ) — 59,0;
	II ўринни Д. Каханамоку (АҚШ) — 1.01,4;
	III ўринни Д. Каханамоку (АҚШ) — 1.01,8 эгаллади.
400 м га э/ус бўйича	I ўринни Д. Вейсмюллер (АҚШ) 5.04,2;
	II ўринни А. Борг (Швеция) — 5.05,6;
	III ўринни Э. Парлтон (Австралия) — 5.06,6—эгаллади.
200 м га брасс/ус бўйича	I ўринни Р. Скелтон (АҚШ) — 2,56,6;
	II ўринни Ж. Комб (Бельгия) — 2.59,2;
	III ўринни В. Киришбаум (АҚШ) — 3.01,0 — эгаллади.

Аёллар бўйича

100 м га э/ус бўйича	I ўринни Э. Лаки (АҚШ) — 1,12,4
	II ўринни М. Вейзелау (АҚШ) — 1.12,8;
	III ўринни Г. Эдерле (АҚШ) — 1.14,2 — эгаллади.
400 м га э/ус бўйича	I ўринни М. Норелус (АҚШ) — 6.02,2;
	II ўринни Е. Уанрайт (АҚШ) — 6.03,8;

200 м га брасс/ус
бўйича

- III ўринни Г. Эдерле (АҚШ) —
— 6.04,8 эгаллади.
I ўринни Л. Мортон (Буюк Бри-
тания) — 3.33,2;
II ўринни А. Герети (АҚШ) —
3.34,0.
III ўринни Г. Карсон (Буюк
Британия) — 3.35,4 — эгаллади.

IX ОЛИМПИАДА. 1928 й. 5—11 август. АМСТЕРДАМ (ГОЛЛАНДИЯ)

Голландияда ўтган бу олимпиадада ер куррасидаги 29 та мамлакатнинг 200 дан ортиқ сузувчилари ишти-
рок этишди. АҚШ, Австралия, Буюк Британия, Венг-
рия, Япония, Миср, Аргентина, Филиппин ва бошқа
мамлакатларнинг ташиқли сузувчилари ўртасида мусо-
бақа жуда қизғин борди.

Масалан, 100 метрга эркин усулда америкалик
Д. Вейсмюллер голиб чиқди. Иккинчи бўлиб масофага
венгриялик сузувчи И. Барани етиб келди. У шу билан
Европанинг янги рекордини (59,8) қўлга киритди. Япо-
ниялик К. Такаиси биринчи марта олимпиада соврин-
дори (бронза медалининг совриндори) бўлди.

Бу Олимпиададан сўнг Д. Вейсмюллерни жисмонан
чиқиққан, кучли, забардастлигидан фойдаланмоқчи бўл-
ганлар, катта пуллар эвазига уни кино саҳнасига таклиф
қилишди. У бутун жаҳонга танилган «Тарзанинг сар-
гузаштлари» фильмида Тарзан ролини ўйшаб, яна ҳам
машҳур бўлиб кетди.

Бу олимпиадада ўринлар ва медаллар қуйидагича
тақсимланди:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| I ўрин АҚШ; | IV ўринни Венгрия; |
| II ўринни Австралия; | V ўринни Бельгия; |
| III ўринни Буюк Брита-
ния; | VI ўринни Швеция эгал-
лади. |

12 та мамлакат сузувчилари: АҚШ, Япония, Австралия,
Венгрия, Швеция, Германия, Аргентина, Филиппин,
Канада, Буюк Британия, Голландия ва Жаңубий Афри-
ка иттифоқи совриндор ўринларни олдилар.

X ОЛИМПИАДА: 1932 й. 5—13 АВГУСТ. ЛОС-АНЖЕЛЕС (АҚШ)

Бу Олимпиадада 18 та мамлакатнинг 100 га яқин су-
зувчилари иштирок этишди. Аммо Япониянинг зўр бе-

риб тайёргарлик кўрганлиги яққол намойиш бўлди. 15—16 ёшли япон сузувчилари ҳамма масофаларда юқори кўрсаткичларга эришдилар. Америкаликларнинг эркаклар командаси бу сафар доғда қолишди. Лекин аёллар командасида америкалик сузувчилар устун келишди.

Нагижалар

Эркаклар бўйича

100 м га э/ус бўйича	I ўринни И. Миасаки (Япония) — 58,2;
	II ўринни Т. Каванси (Япония) — 58,6;
	III ўринни А. Шварцц (АҚШ) — 58,8 — эгаллади.
400 м га э/ус бўйича	I ўринни К. Граббе (АҚШ) — 4.48,4;
	II ўринни Ж. Тарп (Франция) — 4.48,5;
	III ўринни Т. Ойокота (Япония) — 4.52,3 — эгаллади.
1500 м га э/ус бўйича:	I ўринни К. Китакура (Япония) — 19.12,4;
	II ўринни Ш. Макино (Япония) — 19.14,1;
	III ўринни Д. Кристи (АҚШ) — 19.39,5 — эгаллади.
4 x 200 м га э/ус йича	I ўринни Япония — 8.58,4 ЖР,
	II ўринни АҚШ — 9.10,5
	III ўринни Венгрия — 9.31,4 — эгаллади.
100 м га чал/ус ¹ бўйича:	I ўринни М. Кийокава (Япония) — 1.08,6;
	II ўринни Т. Ири (Япония) — 1.09,8;
	III ўринни К. Квантсу (Япония) 1.10,0 — эгаллади.
200 м га брасс/ус бўйича:	I ўринни И. Тсурута (Япония) — 2.45,4;
	II ўринни Р. Койке (Япония) — 2.46,4;
	III ўринни Т. Ильдефонсо (Филиппини) — 2.47,1 — эгаллади.

¹ Чал/ус — чалқанча усул

Аёллар бўйича

100 м га э/ус бўйича	I ўринни Е. Медисон (АҚШ) — 1,06,8; II ўринни В. Оуден (Голландия) — 1.07,8; III ўринни Э. Геретти (АҚШ) — 1.08,2 — эгаллади.
400 м га э/ус бўйича:	I ўринни Е. Медисон (АҚШ) — 5.28,5; II ўринни Э. Кингт (АҚШ) — 5,28,6; III ўринни Д. Маккен (ЮАС) — 5.47,3 эгаллади.
200 м га брасс/ус. бўйича:	I ўринни К. Деннис (Австралия) 3.06,3 II ўринни Х. Х. Маехата (Япония) — 3,06,4; III ўринни Э. Якобсон (Дания) — 3.07,1 — эгаллади.

XI ОЛИМПИАДА. 1936 й. 3—12 АВГУСТ. БЕРЛИН (ГЕРМАНИЯ)

Бу Олимпиадага 32 мамлакатдан 300 га яқин сузувчилар келиб жуда қизғин кураш олиб боришди. Буида чалқанча кроль усулида сузиш бўйича А. Киферни рекорд кўйиб, ҳаммаси қойил қолдирди. У бурилишда сальто бурилишининг техникасини биринчи бўлиб қўллаб ютуққа эришди. Сузиш спортининг ўсиб бориши шу олимпиадада яққол кўзга ташлана бошлади. 33 та медалдан 11 тасини Япония, 8 тасини АҚШ, 5 тасини Голландия, 4 тасини Германия, 2 тадан Венгрия ва Дания, 1 тасини Аргентина олди. Биринчи марта Австралия, Буюк Британия ва Швеция биронта ҳам ютуққа эриша олмади.

XIV ОЛИМПИАДА. 1948 й. 31 ИЮЛЬ — 7 АВГУСТ. ЛОНДОН (БУЮК БРИТАНИЯ)¹

Лондон Олимпиадасига 37 мамлакат: Европа, Ҳиндистон, Покистон, Австралия, Янги Зеландия, Канада, АҚШ, Аргентина, Мексика, Бразилия, Колумбия ва Ло-

¹ XII ва XIII Олимпиада ўйинлари 1940 ва 1944 йилларга мўлжалланган эди, жаҳон уруши бошланиб кетиб, улар қолдирилган.

тин Америкаси мамлакатлари, Арабистон ва Суриядан сузиш, сувга сакраш ва сув тўпи ўйинлари бўйича жамп 528 та спортчи қатнашди.

12 йиллик олимпиадани кўздан кечирсангиз, бу спорт турининг тобора ривожланиб борганини кўрасиз. Масалан, Д. Вердер 200 м га брасс усулида (баттерфляйга ўхшаган) сузиб жаҳон рекордини ўрнатди. Аёллар ўртасида эса Америка, Дания ва Голландия сузувчилари пешқадамликни қўлдан бой беришмади. 400 м га э/ус бўйича 4x100 м эстафетада америкалик Э. Кертис юқори патикага эришиб, АҚШ командасини олдинги сафга олиб чиқди. Бунинг учун унга АҚШ атлетлари миллий иттифоқи кубогини тақдим этишди. Э. Кертис бундан ташқари, аёллар ўртасида биринчи бўлиб шу иттифоқнинг собиқ президенти Д. Салливанга медалига эришди. Аммо у ҳам бойлик орттириш мақсадида спортни ташлаб, актёрлик касбини ташлади.

XV ОЛИМПИАДА. 1952 й. 25 ИЮЛЬ — 2 АВГУСТ, ХЕЛЬСИНКИ (ФИНЛЯНДИЯ)

Хельсинки бассейнида ўтказилган мусобақага Совет Иттифоқи сузувчилари биринчи марта қатнашдилар. Бу Олимпиадага 49 мамлакатдан 917 сузувчи, сувга сакровчи ва сув тўпи ўйинчилари қатнашдилар. Улар орасида Буюк Британия, Венгрия, Голландия, АҚШ, Совет Иттифоқи, Франция, Швеция ва биринчи марта қатнашган Велесуэла, Вьетнам, Гватемала, Индонезия, Исроил, Польша, Руминия, Сингапур ва Саар давлатларининг спортчилари бор эди. Эркаклар орасида бу гал ҳам америкалик спортчилар ғолиб келишди. Япония ва Франция сузувчилари ҳам яхши натижаларга эришдилар. Аёллар ўртасида венгриялик сузувчилар пешқадамликни бой бермай, Америка, Голландия ва Дания сузувчиларига биронта ҳам олтин медаль олдирмай, доғда қолдиришди. Голландияликлар иккинчи ўринни, америкаликлар учинчи ўринни эгаллашди. Собиқ СССР командаси биронта ҳам медалга сазовор бўла олмади. Фақат Мария Гавриш бутун совет спортчилари орасида олимпиаданинг зачет очкосини олишга муваффақ бўлди.

Олимпиада мусобақалари ўтиш жараёнида ФИНАнинг навбатдаги конгресси бўлиб ўтди. Бу конгрессда баттерфляй усули брасс усулидан ажратилиб, 1953 йил 1 январдан бошлаб 100 м ва 200 м масофаларга жаҳон рекордлари учун курашишга рухсат берилди. Шу йилдан

бошлаб эски 500 м, 300 м, 200 ярд га брасс, 150 ярд га чалқанча сузиш, 3x100 ярд га аралаш эстафеталар бекор қилинди. Конгресс президенти Марио Негри (Аргентина) ва бюро аъзолари ўзгартирилди.

XVI ОЛИМПИАДА 1956 Й. 29 НОЯБРЬ — 7 ДЕКАБРЬ. МЕЛЬБУРН (АВСТРАЛИЯ)

Олимпиада мусобақалари Мельбуридаги 50 метрли усти ёпиқ бассейнда ўтказилди. Бунда 242 спортчи сузишнинг 13 та номери бўйича кураш олиб бордилар. 34 та мамлакатдан фақат АҚШ билан Австралиятига тўлиқ команда (48—50 та сузувчи) олиб келинди. қолганлари эса Австралига келиш йўлининг қийинлигини рўқач қилиб (16—18) сузувчиларнинггина юборишди. Бу Олимпиадада австралиликлар катта муваффақият қозониб, америкалик сузувчиларни мағлубиятга учратдилар.

Совет Иттифоқи сузувчилари ҳам мовий сув йўлакларига биринчи марта олимпиада ютуқларига эришдилар. Улар 200 м га брасс'усулида сузишда бронза медали совриндори бўлишган бўлса, 4x200 м лик эркаклар эстафетасида учинчи ўринни эгаллашди. Шундай қилиб, бу Олимпиадада биз жами 2 та бронза медалига сазовор бўлиб, Канада, Франция, Дания, Швеция, Жанубий Африка иттифоқлари ва бошқа мамлакатлардан олдинга ўтиб олиб, 7-ўринни эгалладик.

Бу олимпиадада яна ФИНА конгресси чиқарилиб, ёпиқ овоз билан бюро аъзолари сайланди. ФИНА конгрессининг президенти қилиб голландиялик Ж. де Вриз сайланди. Сузиш бўйича биринчи марта СССР дап ФИНА га З. Ф. Фирсов, В. Китаев ва сув тўпи бўйича А. Кистяковский бюро аъзолари қилиб сайландилар. Биринчи марта мустақил Синхрон сузиш бўйича Халқаро комитет тузилди.

Натижалар

Эркаклар бўйича (СССР)

100 м га э/ус бўйича	XII ўринни В. Сорокин — 58,2; XXI ўринни Л. Баландин — 59,6 эгаллади
400 м га э/ус бўйича.	XVI ўринни Б. Никитин — 4.42,8 эгаллади.

1500 м га э/ус бүйнча:	XVI ўринни Г. Андросов — 19.22,6 — эгаллади.
4x200 м га э/ус бүйнча:	III ўринни В. Сорокин — 2.07,5 — эгаллади.
200 м га брасс/ус бүйнча:	III ўринни Х. Юничев — 2.36.8 — эгаллади.
	V ўринни И. Заседа — 2.39,0 — эгаллади.
	X ўринни Ф. Досаев — 2.43,9 — эгаллади.

Аёллар бүйнча

100 м га о/ус ¹ бүйнча	XIV ўринни А. Клипова — 1.16,1 — эгаллади.
-----------------------------------	--

XVII ОЛИМПИАДА. 1960 й. 8 АВГУСТ — 4 СЕНТЯБРЬ. РИМ (ИТАЛИЯ)

Рим Олимпиадасига Совет Иттифоқидан 13 та эркак ва 10 та аёл юборилди. Улар биронта ҳам медални қўлга кийита олмай, муваффақиятсиз қайтишди. Австралия, АҚШ, Буюк Британия, Япония ва Голландия спортчилари эса медалларни ўзаро бўлиб олишди. Дания, Канада, Франция ва Швеция командалари ҳам бу гал ўз чиқишларини негадир сусайтириб юбордилар.

XVIII ОЛИМПИАДА. 1964 й. 10—19 ОКТАБРЬ. ТОКИО (ЯПОНИЯ)

Токиога 41 мамлакатдан 422 та сузувчи юборилди, шундан 21 та сузувчи (13 та эркак ва 8 та аёл) Совет Иттифоқи командасидан бўлди. Программа 17 номердан иборат эди. Бу Олимпиадада сузувчиларимизнинг чиқиши кўнрок кўзга ташланди. Айниқса, брасс усулида сузишда тошкентлик 20 ёшли Светлана Викторовна Бабаиша 200 м лikka олинувда олимпиада рекордига эришди. Финалда 16 ёшли севастополлик Г. Прокуменшикова голиб чиқди ва чемпион унвонига сазовор бўлди. Бу бизнинг команда учун жуда катта ютуқ эди. Эркаклар командасида 200 м га брасс усулида сузишда Г. Прокопенко иккинчи ўринни олди. Шундай қилиб, XVII Олимпиададаги 11-ўрийдан 4-ўригга чиқиб олдик. XVI Олимпиададагидан эса апча илгарилаб кетилди. АҚШ, Австралия, Германиянинг бирлашган командасидан сўнгги

¹ о/ус — орқа усули билан сузиш усули.

ўринни олган бўлсак ҳам, Япония, Канада, Буюк Британия, Франция ва Голландия каби давлатларни ортида қолдирдик.

Натижалар

Эркаклар бўйича (СССР)

100 м га э/ус бўйича:	XVII ўринни В. Шувалов — 55,8 эгаллади ¹ .
400 м га э/ус бўйича:	VIII ўринни С. Берлиц — Гейман — 4.21,4 — эгаллади.
4x100 м га с/ус бўйича:	VI ўринни СССР — 3,42,1 — эгаллади.
4x200 м га э/ус бўйича:	VII ўринни СССР — 8.15.1 — эгаллади.
200 м га о/ус бўйича:	VI ўринни В. Мазанов — 2.15,9 — эгаллади.
200 м га брасс/ус бўйича:	II ўринни Г. Прокопенко — 2.28,2 — эгаллади.
200 м га баттерфляй /ус бўйича	V ўринни В. Кузьмин — 2.11,3 — эгаллади.

Аёллар бўйича (СССР)

100 м га э/ус бўйича:	XIX ўринни Н. Бистрова — 1.04.0 эгаллади.
400 м га э/ус бўйича:	XVIII ўринни Н. Бистрова — 5.05,0 — эгаллади.
100 м га о/ус бўйича	XV ўринни Л. Савельева — 1.11.8 — эгаллади.
200 м га брасс/ус бўйича:	I ўринни Г. Прокуменшикова — 2.46,4 — эгаллади.
4—100 м га колмб/ус бўйича:	III ўринни СССР — 4.39,2 — эгаллади.

ХИХ ОЛИМПИАДА. 1968 Й. 17—24 ОКТЯБРЬ. МЕХИКО (МЕКСИКА)

Бу олимпиада ўйинлари ўтадиган шаҳар — Мехико — денгиз сатҳидан 2200 м баландликда жойлашган бўлиб, ҳамма спортчилар ушун мос келавермас эди. Бунинг усти-

¹ Бундан кейин СССР командаси аъзолари орасида энг юқори натижага эришган спортчининггина фамилияси ва кўрсаткичи бериб борилади.

га бу ерга учиб келиш шароити анча қийин эди. Шунга қарамай 52 мамлакатдан 478 та сузувчи (269 эркек ва 209 аёл) қатнашди. Энг кўп спортчи АҚШ командасидан келди — 52 та. СССР дан эса — 32 та. Бизнинг сузувчилар олимпиадагача тайёргарликни ва саралаш мусобақаларини Цахкадрозда (Мехико сингари баландликда жойлашган) ўтказишгани учун олимпиадада катта муваффақиятга эришдилар. Бу олимпиада ўйинида ҳам бизга таниқли ўзбекистонлик Светлана Викторовна Бабайина қатнашди. Команда таркибида яна бир нечта ўзбекистонлик сузувчилар: Н. Устинова, С. Конов иштирок этишди. Бу олимпиадада СССР сузувчилари умумий ҳисобда АҚШ ва Австралия командасидан кейин — учинчи ўринни қўлга киритишди.

Бу олимпиадада 100 м га брасс усулида сузиш бўйича В. Косинский (1.08,0), иккинчи ўринни, Н. Панкин (1.08,0) учинчи ўринни, 200 м га брасс усулида сузиш бўйича В. Косинский (2.29,2) иккинчи ўринни, Н. Панкин (2.30,3) тўртинчи ўринни олди. Аёллар орасида 100 м га брасс усулида сузиш бўйича Г. Прокуменшикова (0.15,9) иккинчи ўринни, 200 м га брасс усулида сузиш бўйича яна Г. Прокуменшикова (2.47,0), аммо бу сафар у тўртинчи ўринни олди.

XX ОЛИМПИАДА, 1972 й. 28 АВГУСТ — 4 СЕНТЯБРЬ. МЮНХЕН (ГФР)

Мюнхен Олимпиадаси техник жиҳатдан жуда яхши жиҳозланганлиги учун судьялар сони илгаригига қараганда анча қисқарди. 51 мамлакатдан 551 та сузувчи қатнашди. Совет Иттифоқидан 26 киши (14 та эркек ва 12 та аёл) иштирок этди. Олимпиада иштирокчиларининг ўртача ёши 17,5-19,9 гача эди. Спортчиларимиз сузиш техникаси ва назарий тайёргарлиги пухта бўлиб чиқмади. Натижада 5 тагина кумуш медалга соҳибдор бўла олдик. АҚШ, Австралия ва ГДР анчагина медаллар эгаси бўлишди. Франция, Дания, Югославия, Испания, Австрия, Аргентина ва бошқа давлатлар совринсиз қолишди. Шундай қилиб, мазкур олимпиада кескин кураш майдони бўлиш билан бирга яхшигина техник-тактик тайёргарлик кўриш кераклиги жиҳатидан, бизнинг спортчиларга унутилмас сабоқ бўлди.

Натижалар

Эркаклар бўйича (СССР)

100 м га э/ус бўйича III ўринни В. Буре — 51,77 (ЕР¹) эгаллади.

Аёллар бўйича (СССР)

100 м га брасс/ус бўйича: II ўринни Г. Степанова — 1.14,99 эгаллади.

200 м га брасс/ус бўйича: III ўринни Г. Степанова — 2.42,36 — эгаллади.

XXI ОЛИМПИАДА. 1976 й. 18—25 ИЮЛЬ. МОНРЕАЛ (КАНАДА)

Олимпиада ўйини тарихида Монреал бассейни биринчи марта энг кўп томошабин (9 миинг) тўплаган жой бўлди. Асосий кураш АҚШ билан ГДР сузувчилари ўртасида бўлиши сезилиб турар эди. 26 номерли программа асосида кураш борди. СССР терма командасининг қизлари Марина Кошечая, Марина Юрченя, Любовь Русанова 200 ва 100 м га брасс усулида сузишда ҳамма ютуқларга сазовор бўлишди. Эркакларимиз ҳам тўртта медаль совриндори бўлишди. Шундай қилиб, биз жами ютуқлар бўйича АҚШ ва ГДР дан сўнг учинчи ўринни эгалладик. Канада тўртинчи ўринни олди. Бу асосий тўртлик жами 96 та олтин медалга эга бўлди.

XXII ОЛИМПИАДА. 1980 й. 19—30 АВГУСТ. МОСКВА

Биринчи марта социалистик мамлакатлардан бўлиши бу улкан спорт анжуманида 81 мамлакатдан 6 миингга яқин спортчи иштирок этди. Унда АҚШ, Канада ва ГФР терма командаси қатнашмади. ССР дан 14 та иттифокдош-жумҳуриятларнинг шаҳар ва ноҳияларидан 492 спортчи қатнашди.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. РСФСР дан — 252 киши | 5. Грузия ССР — 16 |
| (Москвадан — 104, | 6. Литва ССР — 15 |
| Ленинграддан — 40) | 7. Ўзбекистон ССР — 14 |
| 2. Украина ССР — 92 | 8. Латвия ССР — 13 |
| 3. Белоруссия ССР — 38 | 9. Арманистон ССР — 9 |
| 4. Қозоғистон ССР — 19 | 10. Эстония ССР — 8 |

¹ Ер — Европа рекорди.

11. Қирғизистон ССР — 6 13. Молдавия ССР — 3
 12. Озарбайжон ССР — 5 14. Тожикистон ССР — 2

Ушбу Олимпиадада Совет Иттифоқи спортчилари биринчи ўринни эгаллашиб, Олимпиаданинг 74 та, жаҳоннинг 36 та рекорди янгиланди. 80 та олтин, 69 та кумуш ва 46 та бронза медаллини қўлга киритди.

ГДР, Болгария, Польша, Венгрия, Руминия, Куба ва Чехословакия давлатлари кучли ўнликдан ўрин олишди.

XXIII ОЛИМПИАДА. 1984 й. 29 ИЮЛЬ — 12 АВГУСТ. ЛОС-АНЖЕЛЕС (АҚШ)

Бу Олимпиадада Совет Иттифоқи спортчилари иштирок этмади.

XXIV ОЛИМПИАДА. 1988 й. 17 СЕНТЯБРЬ — 2 ОКТЯБРЬ. СЕУЛ (ЖАНУБИЙ КОРЕЯ)

Сеул олимпиадасида 31 номерли программа асосида кураш олиб борилди. Мазкур программа бўйича энг кўп ютуқни Совет Иттифоқи спортчилари қўлга киритдилар. Масалан, 220 та атлетимиз ўзини совриндори бўлган бўлса, 120 таси чемпионлик унвонига сазовор бўлди. Медаллар сони, СССР, ГДР ва АҚШ командалари ўртасида қуйидагича тақсимланди:

	Олтин	Кумуш	Бронза	Жами
СССР	56	31	46	132
ГДР	37	35	30	102
АҚШ	36	31	27	94

Сузиш спорти бўйича ҳам катта муваффақиятга эришилди. Бироқ мамлакатлар орасида СССР учинчи ўринни ишғол қилди. Умуман оладиган бўлсак, сузиш спорти бўйича программанинг 31 турида медаллар командалар ўртасида қуйидагича тақсимланди: ГДР — 24 та, АҚШ — 17 та, СССР — 9 та, Венгрия — 6 та, Хитой — 4 та ва ҳоказо.

200 м га чалқанча сузиш бўйича Игорь Поляевский жаҳон рекордини қўйди ва XXIV Олимпиада чемпиони бўлди. В. Сальников бутун томошабинини ҳайратда қолдириб, кутилмаганда галабани қўлга киритди. Тошкентлик Сергей Заболотнов дастлаб иккинчи ўринда кела

бошлади, кейин Фринк Балтрушни (ГДР) олдинга ўтказиб юборди ва учинчи ўринда келаётиб сўнги 50 м да чекка йўлдан келаётган Пол Кингсменнинг (Янги Зеландия) шиддат билан келаётганини сезмай қолиб, уни ҳам олдинга ўтказиб юборди ва охирги патижда тўртинчи ўринни олишга муваффақ бўлди.

СУЗУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ АНАТОМИК ВА ФИЗИОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ

Одам организмни бир бутун ҳолда ҳаракатчан, ўзгарувчан, эгилувчан, қайишқоқ биологик комплекс бўлиб, уни ташқи муҳит билан муттасил боғлаб турадиган нарса — бу нерв системасидир. Невр системасига унинг олий бўлимлари, яъни бош миёна ярим шарлари пўстлоғи ва пўстлоқ ости тўзималари, орқа миёна ва периферик нервлар кирази. Ҳар қандай одам аъзолари функциялари мана шу нерв системаси орқали бошқариб турилади. Ўз даврида И. М. Сеченов, И. П. Павлов каби олимлар бу ҳақда батафсил таълимот қолдирганлар.

Ҳаёт давом этишининг зарурий шартларидан бири — моддалар алмашилиб туришидир ва, аксинча, моддалар алмашилиб турган организм, демак, тирик, яшайпти. Шундай экан, у ҳаминша нерв системаси воситачилигида таъсирланади ва қўзғалади: таъсирланганда ташқи муҳитнинг иссиқ-совуғини, қоронғи-ёруғлигини, нам-қуруқлигини, тегаётган босимнинг енгил-оғирлигини, ишнинг оддий-мураккаблигини ва ҳоказо — сезади, пайқайди, ҳис қилади, қўзғалганда эса мана шу сезиш, пайқаш, ҳис қилиш таҳлили оқибатида жавоб бериш реакцияси юзага келади, бинобарин, одам озми-кўпми, фаолият кўрсатади. Бу фаолият ўз ҳажмига кўра, бирор аъзонинг, бутун бир аъзолар системасининг ёки яхлит организмнинг бажарган ҳаракати, иши бўлиши мумкин.

Аmmo бундай ҳаракатлар, турли-туман ишлар, фаолиятлар ҳаминша, ҳамма одамларда бир маромда, муайян қўламда, белгиланган ҳажмда бўлавермайди. Чунки одамнинг таъсирланиши билан қўзғолиши бир хил бўлмайди, бу — шунинг учун ҳамки, инсон бош миёнага хос бўлган руҳият, организмнинг ички муҳитга алоқадор ҳисобланган: қон, лимфа, тўқима ва церебростинал суюқлик ҳаммада бир хил бўлмайди, шунга кўра, улар таркибидаги моддалар ва уларнинг концентрацияси ҳам бир хил эмас; яна бу ерда ана шу моддаларнинг физик-химёвий, биологик хоссалари нисбатан доимий бўлиш

ва бўлмаслиги ҳам аҳамиятга эга. Масалан, шулардан биргина қонни мисол қилиб оладиган бўлсак, унинг реакция фаоллиги, ундаги қанд миқдори, озиқ ўладиган моддаларнинг оз-кўплиги, осмотик ва артериал босими, ҳарорати, қолаверса, юрак уриш сони, қонни ҳайдаш миқдори, ҳажми, кучи, мароми ва бошқалар хилма-хилдир.

Анатомия фанидан яна шу нарса маълумки, одам гадасини ташкил этувчи суяклар, тоғайлар, пайларнинг тузилишида, умуман бир хиллик бўлса ҳам, баъзи хусусиятлари, хоссалари, масалан, катта-кичиклиги жиҳатдан бир-биридан фарқ қилади. Агар бу фарқланишларга инсоннинг руҳиятидаги, атроф-муҳитга муносабатидаги, табиат ва жамиятга бўлган таъсиридаги фарқларни қўшсак, масалан, яна ҳам ойдинлашади. Айниқса, спортчилардаги жисмоний чишиққавллик, бақувватлилик, кучлиликлари уларни қаринликлдан бўлмағиллик, тўсиқларни енгиб ўтишлик, тушқунликка тушмаслик, қолаверса, чидам ва матонат сари олга интилишлик каби хислатларга эга қилади. Агар уларнинг турмуш тарзини, ҳаёт фаолиятини кузатадиган бўлсак, уларнинг идрок билан иш юритишини, ҳамини тартиб-интизомга риоя этишларини, вақтни тўғри тақсимлай олишларини, яъни: эрталаб маълум пайтда ўриндан туриб, маълум пайтда овқатланишини, машғулотларга боришини, дам олишини ва муайян вақтда ётиб ухлашини пайқаш мумкин. Бир сўз билан айтганда, спортчилар кун тартибига қатъий риоя қилган ҳолда яшайди, ҳаёт кечиради ва яшайди.

Маълумки, спортчилар мушаклари ҳажми, кучи, таранглиги, зичлиги, қайишқоқлиги ва чидами билан оддий кишиларникидан фарқ қилиб туради, чунки спортчиларнинг мушаклари доимий юкланишда, зўриқишда бўлади.

Физиологлар — мушаклар ўз табиатига кўра доимий жисмоний юкланишда бўлмоғи лозим, деб бекорга айтмаганлар. Бунинг устига, муштасил ҳаракатда бўлган мушаклар қон юришига кўмаклашиб, юракни узлуксиз тўла қон билан таъминлашда иштирок этади. Қолаверса, фаол ҳаракат қилган мушак ўз навбатида яхши озиқланади ҳам.

Камҳаракат одамлар эса мушакларини талаб даражасида ишга туширмамасликлари (айни вақтда мушакларнинг етарли даражада озиқланмаслиги) туфайли, мушакларини ишдан чиқарадилар, оқибат натижада улар заиф тартиб, қисқариб ҳам кетади, толалари «индай-индай» бўлиб қолади. Бирор-бир иш бажармоқчи бўлсалар, ожиз-

лик қилиб қоладилар, мушак ва пайлари дарҳол чўзилиб қолиб, бутунлай яроқсиз ҳолга келиб қолади. Бўғимлари ҳам фаол ҳаракатлана олмайди, заиф, туз йиғиладиган, суяклари салга чиқадиган ва ҳатто арзимоган урилишлардан дарз кетадиган бўлиб қолади. Қолаверса, қадди-қомати хунук одамларни спортчилар орасида деярли кўрмайсиз, Айшиқса, сузиш билан болаликдан, ёшлиқдан шуғулланиб бориш одам қоматига ҳам, анатомик-физиологик тузилишига ҳам, руҳий-асабий ҳолатига ва энг муҳими, саломатлигига беқиёс даражада яхши таъсир кўрсатади. Ҳатто сузишни машқ қилишга ўтишнинг бошланғич даври билан чинакам сузувчи-спортчи бўлиб етишган давр ўртасидаги одамда бўладиган тафовутни ҳам яққол пайқаш мумкин.

ОДАМНИНГ АНАТОМИҚ ХУСУСИЯТЛАРИ БИЛАН ФИЗИОЛОГИК ИМКОНИАТЛАРИНИНГ СУЗИШ ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ

Маълумки, сузиш одамнинг турли-туман, катта-кичик, кучли ва кучсиз ҳаракатларини горизонтал вазиятда бажариш натижасида юзага келади. Бинобарин, одам мана шундай ҳаракатларни исталганча эркин, исталганча узоқ ва уйғун бажариши лозим. Шунда у ўз хатти-ҳаракатларига муайян шаклни бера олади. Бунинг учун эса сузувчи-спортчининг гавда тузилиши, мушакларининг мутаносиб бўлиши, бўғимлари ўз тузилишига кўра исталган ҳаракатларга бўйсун олиши керак бўлади.

Бўғим ҳаракатчанлигининг аҳамияти. Бўғимлари яхши ривожланган, ҳаракати енгил спортчилар гавда ҳолатини ва умумий ҳаракатларнинг мутаносиблигини ўзгартирмасдан катта ёй бўйлаб эркин ва осон ҳаракат қилишлари лозим. Зарурият туғилса, бунга катта мушак группаларини жалб қилишлари ҳам мумкин. Ҳаракатларни катта тебранишда, яъни ҳаракат амплитудаларини узун олиб бажариш сузувчи спортчилар сузиш техникасининг асосий шартларидан бири бўлиб, бу — қувватни энергияни тежаб сарфлашга ёрдам беради.

Спортчи бўғимларидаги ҳаракатларнинг сустлиги, эркин бўла олмаслиги сузиш техникасини тўғри бажаришда қийинлик туғдиради, машқларни бажариш самардорлигини пасайтиради, натижада, қўшимча ҳаракатларни бажариш талаб этилади, бунда эса энергия кўп сарф бўлади, мушаклар толиқади, юракка зўр келиб, тез чарчаш аломатлари пайдо бўлади.

Қўлларнинг ҳаракатчанлиги, бпр қараганда, фақат елка бўғимлари ҳолатига боғлиқдек кўринади, аслида эса уларнинг эркин ва уйғун ҳаракат қилиши умуртқа поғонаси ҳолатига, аниқроғи, умуртқанинг кўкрак ва бел қисмлари қайишқоқлигига ҳам боғлиқдир. Масалан, умуртқанинг кўкрак-елка қисми етарли даражада ҳаракатчан бўлмаса, баттерфлй, яъни дельфин усулида сузувчи-спортчи қўл билан тайёргарлик ҳаракатларини бажараётганида истаса-истамаса, гавданинг юқори қисмини кўтаришга мажбур бўлади.

Брасс усулида сузишда эса, чаноқ-сон, айниқса, тизза бўғими, болдир-панжа бўғимларининг исталганча эркин ҳаракат қила олиши, яъни ҳаракатчанлиги муҳим. Чунки, масалан, шу бўғимлардан бирортасида ҳаракатлар сал бўлса-да, чекланиб қолса, оёқлар билан кенг эшиш ҳаракатларини бажаришда қийинчилик туғилиб қолади.

Умуртқа поғонасининг бўйин қисми ҳаракатчанлиги, қайишқоқлиги суст кечса, кроль усулида суваётган спортчи нафас олиш учун талаб қилинганидек, бошини ёнга буриб қолмасдан, юқорига кўтаришга мажбур бўлади. Спортда 5—10 см гина эмас, 5—10 мм қўшимча ҳаракат ҳам ортиқчалик қилганидек, сузиб кетаётган одамнинг бошини қўшимча равишда юқорига кўтариши умум ҳаракатларнинг шаклига, уйғунлигига путур етказди. Бу эса, ўз навбатида, гавданинг ортиқча тебранишига, гавданинг умум ҳолатига таъсир қилади ва оқибат натижада спортчининг сузиш жараёнини бузиб қўяди.

Болдир-панжа бўғимларида ҳаракат суст бўлган ҳолларда эса кроль усули билан кўкракда ёки чалқанча ётиб оёқлар ёрламида сузишда спортчилар яхши кўрсаткичларга эриша олмайдилар, баъзан олдинга тузукгина силжий олмайдилар ҳам. Сабаби, одам бундай усулда сузганида асосан оёқлар панжаси сузувчини олдинга силжитади. Шундай экан, панжаларнинг тузилиши ва уларнинг сузиш пайтдаги ҳолати катта аҳамиятга эгадир. Шуларни назарда тутиб, биз сузувчи спортчиларга сузиш усулларига қараб бўғимлар ҳаракатига жиддий эътибор беришни, машғулотлар пайтида уларни тинмай машқ қилдиришни тавсия қиламиз.

Мушаклар ҳолатининг аҳамияти. Маълумки, мушаклар бош мианинг остки марказларидан келган импульслар («кўрсатмалар»)нинг маъмунига, доимийлигига қараб қисқаради ёки чўзилади. Шунга қараб, масалан, оёқ

ёхуд қўл бирор ҳаракатли бажаради, бинобарин, механик иш қилади ва шу билан одам гавдасини ҳаракатга келтиради, олға силжитади.

Ҳаммага маълумки, сузиш пайтида сузувчининг мушаклари, статик машқлардагидек, узоқроқ қисқариб турмайди, аксинча, тезкорлик билан динамик иш бажаради. Бунинг учун эса мушаклар қайишқоқ, ҳаракатчан бўлиши лозим. Мушакларнинг жадал қисқариб, жадал бўшашининг физиологик алмашинуви, йирик антагонист мушакларнинг ўзаро келишиб ҳаракатланиши ва улар ҳаракатга майда мушакларнинг уйғун қўшилиши спортчининг сузишини тезлаштиради, вақтини иқтисод қилади. Тўғри, мушаклар тез суръатлар билан зўр бериб қисқарар экан, у нисбатан тезроқ чарчайди, аммо у қанча тез ҳаракатланса, юракка қон бориши шунча тезлашади, бу ҳодиса бизга физиологиядан маълум.

Сузувчи одатда ўзи танлаган усулни машқлар туркумида пишиқиб этилтиради ва шу борада у сузиш техникасини ядрок қила бошлайди. Сузиш техникасини миясида бус-бутун гавдалантира олган спортчини анча парсага эришди, деса бўлади. Чунки шунда бутун хатти-ҳаракатларнинг илми пидан-игнасигача унга маълум бўлади. Энди у ўзида шу билган; ядрок қилиб турган ҳаракатларни тегишли мушакларини ишга солиб амалга ошириши, қўликма ҳосил қилиши керак. Сузувчининг техникаси қай даражада сифатли чиқишини тайёргарлик вақтида қувватини тежай билиши ва зўр куч талаб қиладиган эшиш ҳаракати пайтида ундан тежамкорлик билан фойдалана олиши ҳал этади. Бундан ташқари, сузиб кетаётганда мушакларни зўриқтириб таранглаштириш ҳам сузиш техникасини бузади, эркин рафас олиш имкониятини чегаралаб қўяди.

Моҳир сузувчи-спортчиларнинг тажрибаси шуни кўрсатадики, эшишда бевосита иштирок этадиган мушаклар гуруҳини тайёргарлик босқичида иложи борица тутиш зарур. Айниқса, ўртача ва олис масофаларга сузиш мусобақаларида, яъни қувватни тежаб бориш талаб этилганда бунинг аҳамияти жуда катта.

Ўрни келганда шуни айтиб ўтиш жонзори, сув совуқ бўлганида мушакларнинг таранглашуви ортади, уларни бўшаштириш эса маълум даражада чегараланиб қолади. Демак, ўз-ўзидан маълумки, мушакларнинг қон билан таъминланиши ҳам яхши бўлмайди. Оқибат натижада ҳаммаси бир бўлиб, кўрсаткичнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Гавда тузилишининг аҳамияти. Гавда тузилишидаги мутаносиблик сузиш техникасини эгаллашга муайян даражада аҳамиятга эга. Масалан, яхши ривожланган, узун қўл-оёқли, вазни ўртача сузувчи спортчилар бир қадар юқори кўрсаткичларга эга бўлишлари мумкин. Буни дунёга танилган сузувчи спортчилар фаолиятидан ҳам пайқаш мумкин бўлади. Ақсарият ҳолларда улар баланд бўйли, қўл-оёқлари узун, вазналари нисбатан енгил бўладилар. Бежиз эмаски, 14—17 ёшли ўсмир сузувчи спортчилар мушаклар ривожланиши айтарли даражада бўлмаса-да, вазни енгиллиги ҳисобига кўп ҳолларда юқори кўрсаткичларга эга бўладилар. Шунинг учун ҳам, бўлажак сузувчи спортчини танлашда дастлаб унинг шу жиҳатлари ҳисобга олинади. Яна, шу жиҳатларига қараб, унга сузиш усули танланади. Аммо бунда ҳамиша ҳам тўғри хулоса чиқарилавермайди. Чунки, айниқса, у ўсмир ёшда бўлса, вояга етганда унинг гавдасида турли хилда ўзгаришлар бўлиб қолиши мумкин. Шу сабабли, ўсмирлар вақти-вақти билан антропометрик текшириудан ўтказиб турилади.

Аммо шуни айтиб ўтиш керакки, сузувчи спортчининг бўй ва қўл-оёқлари узунлиги, гавда вазининг кичиклиги унинг муваффақияти гарови бўла олмайди, балки фақат унга замин бўлиб хизмат қилиши мумкин. Жаҳон чемпионлари орасида биз айтиб ўтган мезонлардан анча йироқ бўлган спортчилар борки, улар фикримизнинг далили бўла олади. Спортда юқори кўрсаткичларга эришиш учун аввало сузувчи одам организмнинг функционал имконияти, машгулот пайтида эгаллаган малака ва кўникмаси, тақомилига етган ҳаракат усуллари зарурдир. Бўйи нисбатан паст бўлиб, сузиш машқини бекаму кўст эгаллаган, жисмонан обдон пишиб етилган сузувчилар анча катта ютуқларга эришишлари мумкин. Бунга сузиш спорти тарихида, юқорида айтиб ўтганимиздек, мисоллар кўп.

Расмда танланган сузиш усулига қараб гавда аъзоларининг тузилиши ҳақида фикр юритиш мумкин. Мазкур мисолимизда, эркин усулда 100 м га сузувчининг дельтасимон суюлгача бўлган баландлиги тахминан 156 см бўлгани ҳолда, чалқанча сузувчиники ундан баланд турибди. Энг пастиники — бу эркин усулда 15000 м га сузувчиники — 130 см ни ташкил қиляпти. Бундан бўй узунлигини аниқлаш мумкин. Чаноқ-сон бўғимигача бўлган баландлик бўйича қиёслаганда эркин усулда 100 м га сузувчи спортчиники 117 см, шу усул-

да 1500 м га сузувчиниқи 95 см, чалқанча сузувчиниқи 117 см, дельфин усулида сузувчиниқи 95 см, брасс усулида сузувчиниқи 100 см, комплекс сузувчиниқи 105 см. Бу аслида оёқ узунлигини ашглади.

Агар юқорида айтиб ўтилган ўлчамларни крольчи-спринтерлар мисолида жадвалда ифодалайдиган бўлсак, қуйидагича манзара ҳосил бўлади:

Сузиш усуллари	Бўй, см		Вазн, кг		Кўкрак айланаси см	
Кроль усули:						
100 м га	180,0	3,3	75,0	2,0	100,0	3,5
400 м га	177,5	2,3	68,5	1,7	98,0	1,8
1500 м га	175,0	3,5	66,5	1,6	97,0	2,4
Чалқанча усул	183,0	2,0	69,0	1,1	100,0	2,4
Дельфин усули	176,3	1,5	72,0	0,8	98,5	3,0
Брасс усули	175,0	1,3	70,5	1,4	97,0	2,6
Комплекс усули	181,0	2,2	72,5	0,5	99,5	2,0

Бундан бизга аён бўладики, бўйнинг баланд бўлиши, вазнининг оғирлиги, қўл-оёқларнинг узун бўлиши ва мушакларнинг яхши ривожланганлиги крольчи-спринтерлар учун хос бўлса, кўкрак қафаси, елка кенглиги, сон, бел айланаси ўлчамларининг катта бўлиши бақувватлик аломати бўлиб, бу — спринтерлар учун хосдир. Дельфин усулида сузувчилар, одатда, ўрта бўйли, танаси узун, оёқлари нисбатан калта, елка, тапа, қўл-оёқ мушаклари эрта ривожланган, бўғимлари ҳаракатчан бўлади. Чалқанча усулда сузувчилар эса баланд, қўл-оёқлари узун, елка, қўл мушаклари яхши шаклланган, кўкрак қафаси кенг, бўғимлари ҳаракатчандир.

Брасс усулида сузувчилар аксарият ўрта бўйли, оғир вазинли бўлиб, айниқса, чаноқ-сон мушаклари, қолаверса, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган бўлади. Шундан ҳам маълум бўлиб турибдики, уларнинг оёқлари энг кучли — бақувват ҳисобланади. ЖЕЛ катталиги ва елка бўғимлари ҳаракатчанлиги нисбатан паст. Аммо уларнинг тизза ва болдир-панжа бўғимлари ўта ҳаракатчан бўладикн, бу имконият брасс усулида жуда қўл келади ва ҳоказо.

Айтилганлардан хулоса чиқадикн, сузувчи спортчининг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятлари умуман сузиш жараёнига, хусусан эса спортчи танлаган сузиш усулига ўз таъсирини кўрсатмасдан қолмас экан. Бинобарин, сузиш спортига ёшларни жалб

қилганда, уларга сузиш усули тавланганда бу жиҳатларни доимо ёдда тутиш зарур.

СУЗИШ ТЕХНИКАСИННИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Сузиш техникаси. Сузиш техникаси деганда, ҳаракатларни мутаносиб равишда намойиш қилиш тушувилади. Бу эса маълум ҳаракат қондаларига ривож қилган ҳолда бўлади. Акс ҳолда оддий сувда чўмилиувчилар сузишидан фарқи қолмай қолади. Бунинг учун, аввало, сузишнинг шакли, ҳаракат усуллари ва шу ҳаракатларнинг ўзаро қовушиши, мос келиши талаб этилади. Шунда спортчи ўзининг ташқи ва ички кучларини юқори даражада сафарбар қила олади. Сузувчининг мухтазам равишда «бир қолипга тушиб сузиш» табиатини эгаллаши бора-бора унинг индивидуал сузиш техникасига айлана боради. Энди у ўзининг бутун ҳаракат ва функционал имкониятларини ўз техникаси асосида рўёбга чиқарадиган бўлади. Бу, одатда, индивидуал техника дейилади. Индивидуал техника қойла ўлароқ, долмий равишда ривожлантириб, такомиллаштириб боришни талаб этади. Индивидуал техника қанчалик такомиллашса, у шунчалик енгил кўчадиган бўлиб боради ва янгидан-янги турлар устида машқ қилиш имконияти тутилади.

Сузиш техникасини қанчалик суст ёки теъ такомиллаштириб боришда юқорида айтиб ўтганимиздек, спортчининг ёши, бўйи, гавда қисмлари ривожланганлигининг ўзаро яисбати, вазни, оёқ ва шу сузувчига хос унинг шахсий қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Спортчининг жисмоний чишиққанлиги, кучи ва қайишқоқлигининг роли ўз-ўзидан аёнлик жуда зарур.

Буларни билганимиз ҳолда энди сувнинг ўз табиати, сувда муаллақ турши ва ҳаракатланиш қонуниятлари ҳақида тўхтаб ўтсак. Сиз бу курсгача гидростатика ва гидродинамика тушунчаларини англаб етгансиз. Шундай бўлса ҳам, улар хусусида қисқача эслатиб ўтишни лозим кўрдик. Демак, *гидростатика* сузувчи танасининг сувдаги муволапатини ифодаласа *гидродинамика* сузувчи танасининг сувдаги ҳаракатини ифодалайди. Шундан келиб чиқиб, сузувчининг муайян ҳаракатлари мажмуаси натижасида унинг сувда олдинга силжиб боришига *динамика*¹ сузиш дейилади. Гидродинамикадан динамика

¹ Динамика грекча сўз бўлиб, кучга алоқадор, куч таъсирида деган маъноларни англатиб, маъкур ўринда ҳаракат ҳолатини билдиради.

сузиш келиб чиққанидек, гидростатикадан *статик сузиш* келиб чиқади. Буни қуйидагича изоҳлаш мумкин. Масалан, одам гавдаси ҳеч бир ҳаракатланмай ҳам маълум вақт мобайнида сувда қалқиб тура олади, сувда чўмилганларнинг жами буни яхши билади. Худди мана шу маълум вақт давомида одам гавдасининг сув бетида ёхуд унинг бирор қатламида муаллақ туриш ҳолати юқорида тилга олган *статик¹ сузиш* бўлади. Қуйироқда булар ҳақида алоҳида тўхталиб ўтамиз. Ҳозир эса, сувнинг табиати, яъни физик хоссалари хусусида суҳбатлашамиз.

СУВНИНГ ФИЗИК ХОССАЛАРИ

Маълумки, сузиш спортида сувнинг физик хоссалари деганда одатда, унинг қовушқоқлиги, зичлиги, сувнинг сиқиллиги ва солиштирма оғирлиги тушунилади.

Сувнинг қовушқоқлиги деганда, сувнинг ҳаракатланишга кўрсатадиган қаршилиги тушунилади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, бизга маълумки, сув ҳаракатланиш хусусиятига эга, мана шу ҳаракатланиш пайтида сув заррачалари ва қатламлари бир-бирига суркалаб боради. Бинобарин, қатламлар ўзаро суркалганда, улар ўртасида ички ишқаланиш юзага келади ва шу ишқаланиш эса ўз навбатида ҳаракатланишга қаршилик қилади. Мана шунда пайдо бўлган куч сувнинг қовушқоқлигидир. Сувнинг қовушқоқлиги одатда шу сувнинг кимёвий хосасига ҳам, ҳароратига ҳам бир қадар боғлиқдир. Сув ҳарорати қапча пасг бўлса, унинг қовушқоқлиги шубча юқори бўлади. Масалан, сув ҳарорати 30° бўлганда унинг қовушқоқлиги 20 фоизга камайиши бизга маълум.

Сувнинг зичлиги. Сувнинг зичлиги деб ҳажм бирлигидаги массасига айтилади, бу бизга физикадан маълум. Масалан, 1 г сувнинг массаси ҳаммша ҳамма сувда бир хил эмас. Сув қапча шўр, ҳарорати қанча юқори бўлса, унинг массаси шубча кам бўлади, демак, зичлиги кам деган сўз. Чунотчи, ҳароратда 4° ли чучук сувнинг зичлиги кубометр билан ўлчаганимизда 1000 кг/м^3 га тенг. Шўр денгиз сувники эса $1010\text{--}1030 \text{ кг/м}^3$.

Сувнинг сиқиллиги. Сувнинг сиқиллиги одатда, сув заррачалари ва қатламларининг бир-бирига кўрсатган босимидан келиб чиқади, Шу босим қапча кўп бўлса,

¹ Статика грекча сўз, у қотиб турувчи деган маънони англатади. Мазкур ўринда тинч ҳолатни ифодалаб келган.

сувнинг сиққиқлик ҳажми шунча кам бўлади. Ўз навба
тида сувнинг сиққиқлигидан гидростатик босим кучи ке
либ чиқади. Ҳар қандай сув ҳатто тинч ҳолатда турганда
ҳам, унда оғирлик кучи бўлади. Бу куч, бир томондан
суюқликнинг ўз вазидан пайдо бўлса, иккинчи томон
дан, атмосферанинг унга кўрсатаётган таъсирдан юза
га келади. Бинобарин, гидростатик босим кучи сувга
тушган одамнинг ҳамма ерига ўз таъсирини кўрсатади.
Одам қулоғида пайдо бўладиган оғриқ мана шу босим
кучи таъсирида юзага келади.

Сувнинг солиштирма оғирлиги. Сувнинг солиштирма
оғирлиги деганда, одатда, гавда оғирлигининг шу гавда
ҳажмидаги сув оғирлигига нисбати тушунилади. Бу
фаъда $\Gamma/\text{см}^3$ билан ифодаланади. Бу ҳам сувнинг кимё
вий таркиби билан унинг ҳароратига боғлиқ. Бинобарин,
сувнинг зичлиги қанча юқори бўлса, унинг солиштирма
оғирлиги ҳам шунча юқори бўлади. Чунончи, шўр сув
нинг зичлиги чучук сувникидан оғир, демак, унинг со
лиштирма оғирлиги ҳам юқори. Шу сабабдан ҳам денгиз,
океан сувларида чучук сувдагига қараганда қалқиб
туриш нисбатан осон бўлади. Сув ҳарорати ортиб бори
ши билан ҳам унинг зичлиги, демак, унинг солиштирма
оғирлиги камайиб боради. Одатда, кимёвий жиҳатдан
тоза дистилланган сув 4°C ҳароратда энг юқори солиш
тирма оғирликка эга бўлади. Мана шундай сувнинг со
лиштирма оғирлиги одатда, 1 дб деб қабул қилинган.
Бу сузиш учун қулай солиштирма оғирликдир. Аммо,
ҳаммамизга маълумки, ҳарорати 4°C да чўмилиб бўл
майди, у болаларгагина эмас катталарга ҳам совуқлик
қилади. Одатда, қишқи бассейнларда машғулот ўтказил
ганда сувнинг ҳарорати катталар учун $24-26^\circ\text{C}$, бола
лар учун $27-28^\circ\text{C}$ бўлиши керак. Бундай ҳароратдаги
сувларнинг солиштирма оғирлиги $0,998\text{ г/см}^3$ га тепг
бўлади. Бу ўринда шунини айтиб ўтиш лозимки, сувда
чўмилиш учун фақат сувнинг солиштирма оғирлиги
эмас, балки сузувчи танасининг солиштирма оғирлиги
ҳам бир қадар роль ўйнайди. Одам гавдасидаги тўқи
маларнинг солиштирма оғирлиги эса ҳар хил. Масалан,
терп, мушак, суяк тўқимасиники ёғ тўқимасиникидан
оғир, мушакники териникидан, суякники мушакникидан
оғир ва ҳ. Умуман олганда, одам гавдаси қисмларининг
солиштирма оғирлиги ўрта ҳисобда $0,935$ дан $1,057\text{ г/см}^3$
гача ўлчанади. Болалар билан аёллар гавда қисмининг
солиштирма оғирлиги эса бироз енгил бўлади. Чунки
ҳозир айтганимиздек, уларнинг юқори солиштирма оғир-

ликка эга бўлган суяк ва мушаклари эркакларникига қараганда, яхши тараққий этмаган бўлади. Шундай экан, сузувчи спортчининг яхши кўрсаткичларга эга бўлишига гавдасининг солиштирма оғирлиги ҳам бир қадар роль ўйнар экан.

СТАТИК СУЗИШ

Сувга тушган сузувчининг ҳамма томонига одатда; сувнинг босим кучи таъсир қилади, деб юқорида айтиб ўтдик. Бинобарин, одам сувга қанча чуқур тушса, унга тазйиқ ўтказадиган босим кучи ҳам ортиб боради. Аммо мана шу босим кучининг қай даражада юқори бўлиши гавданинг жойлашиш вазиятига ва сувнинг таркибига ҳам боғлиқдир. Чунки одам гавдаси сувда горизонтал вазиятда бўлса, унга сувнинг кўтариш кучи катта ҳажмда, вертикал вазиятда бўлса, кичик ҳажмда таъсир қилади. Сувнинг таркиби ҳақида юқорида бир карра эслатиб ўтдик. Демак, сувдаги тинч турган сузувчига бир вақтнинг ўзиде оғирлик кучи (бу одамнинг ўз вазни) ва сувнинг кўтариш кучи (таркибига кўра юқорига итарувчи кучи) таъсир қилади. Сузувчининг мана шундай кучлар таъсирида бўлиши *статик сузиш* дейилади.

Бундан ташқари, сузувчи гавдасига сувнинг итарувчи кучи ҳам таъсир қилади. Бу куч одатда, гавда сиқиб чиқарган сув ҳажмига тенг бўлади.

Сувнинг ҳар томондан йўналган итарувчи кучларининг жам бўлиб йўналган нуқтаси *сузувчанлик маркази* дейилади. Бу марказ, одатда, сиқиб чиқарилган сувнинг зичлашган ҳажми марказига тўғри келади.

Энди биз қуйида ҳали тилга олинган сувдаги кучларнинг таъсири ҳақида тўхталамиз.

Гавда сузувчанлиги. Юқорида айтганимиздек, гавданинг оғирлик кучига ва сувнинг ўз итарувчи кучига қараб одам сувда у ёҳуд бу даражада муаллақ қалқиб туради, мувозанат сақлай олади ёки чўкади. Масалан, гавда оғирлиги у сиқиб чиқарган сув ҳажми оғирлигидан кам бўлса (сабабларга кўра), бу ҳолда гавда сув бетида, жуда бўлмаганда сувнинг сал қуйи қатламида қалқиб тура олади. Одамнинг мана шу қалқиб тура олиш қобилияти гавданинг сузувчанлиги дейилади. Одатда, бу ҳам гавданинг солиштирма оғирлиги билан сувнинг солиштирма оғирлигига боғлиқ. (Одам гавдасидаги қисмларнинг солиштирма оғирлиги хусусида юқорида гапириб ўтдик). Шунга биноан, озгин одамнинг сувда муаллақ туриши

(ёки чўкиши) семиз одамникига қараганда, бир қадар кўпроқ ҳаракатланиши талаб этади. Бу ўринда сувдаги сузувчининг нафас олиши билан нафас чиқариши пайтидаги солиштирма оғирлигининг ўзгариши ҳам айтиб ўтиш жоиздир. Чунончи, одам ўпкаси тўлдириб нафас олганида гавдасининг солиштирма оғирлиги 0,97 ни ташкил қилса, тўла нафас чиқарганида эса 1 дан ошмайди, бу эса сувнинг солиштирма оғирлиги билан тенг бўлган, деган сўздир, демак, одам бундай пайтда сувда қалқиб тура олади. Сузувчи спортчиларда мунтазам машқлар натижасида ўпка ҳажми ортиб, улар ҳавони катта миқдорда (5500—7000 см³ гача) юта олади. Бу ўз навбатида спортчининг сувда туриш имкониятини оширади.

Ўпканинг нафас билан боғлиқ солиштирма оғирлигини жадвалга соладиган бўлсак, қуйилagича манзара ҳосил бўлади:

Нафас турлари	Гавданинг солиштирма оғирлик кўрсаткичлари
Тўла нафас олиш	0,94—0,99 г/см ³
Ўртача нафас олиш	0,88—0,94 г/см ³
Тўла нафас чиқариш	1,01—1,07 г/см ³
Ўртача нафас чиқариш	0,96—1,01 г/см ³

Жадвалда маълум бўладики, сузувчи гавдасининг солиштирма оғирлиги сувниқидан кўп бўлиши ёки кам бўлиши мумкин экан. Шунини эътиборга олиб, болаларни сузишга ўргатишдан бошлаб, улар ўпкасининг ҳаётини сиғимини муттасил ошириб бориш керак.

Одам гавдаси қисмларининг солиштирма оғирлиги бир хил эмас, деб, юқорида айтиб ўтдик. Масалан, гавданинг ўпка атрофи қисмларининг солиштирма оғирлигидан оёқларининг солиштирма оғирлиги юқори. Демак, одам сувга ботаётганида ҳаминша унинг олдинги оёқлари сувга ботадди. Ҳаводан тушаётганида эса, масалан, тайёрадан сакраганида, гарчи у оёқлари билан сакраса-да, боши билан туша бошлайди. Бу ҳам маълум. Чунки одам бошининг солиштирма оғирлиги гавданинг бошқа қисмлари оғирлигидан катта. Бинобарин, спортчи фақат ўз ҳаракатлари билан ҳаво қаршилигига оёқ-қўлларини рўпара қилиш орқали, яъни ҳавода «сузиш» элементларини бажариш билангина, ҳаводаги вазиятини ўзгарти-

ради ва турли кўринишларда шакллар ясайди. Бир сўз билан айтганда, спортчи ўзининг бутун оғирлик кучини ҳавонинг қаршилик кучига бутун гавдаси бўйлаб бир текисда тақсимлай олгандагина, у горизонтал ҳолатга эриша олади. Сувда сузишда ҳам шунга ўхшаш ҳодиса юз беради. Масалан, сузувчининг оғирлик кучини F_1 , сувнинг кўтариш кучини F_2 , деб олсак, одам вертикал сузганида, яъни гавданинг вертикал сузувчанлигида F_4 ва F_3 кучлар гавданинг бўйламасига кетган ўқи бўйлаб тақсимланади; горизонтал сузувчанликда эса бу кучлар мазкур ўққа перпендикуляр тақсимланади ва ҳ. Демак, гавданинг кейинги сузувчанлиги сузиш техникасига ёрдам беради.

Бадний сузиш усулида кўп қўлланадиган ҳаракатлардан бири — оёқларни узатган ҳолда икки ёққа кериб, қўлларни ҳам узатиб, оғирлик кучи маркази билан сузувчанлик марказини бир-бирига яқинлаштиришдир. Бунда «жуфт кучлар» елкаси камайтирилган бўлади. Бунга эса гавдани ўз ўқи атрофида бўйламасига айлантириш орқали эришилади. Энди, гавдани ўз ўқи атрофида ёнға айлаштиришни кўрайлик. Бунда бир қўлни ёки оёқни кўтариш керак, шунда гавда қўл ёки оёқ кўтарилган томонга қараб айланади. Чунки сувнинг сиқилган ҳажми таъсир кучи, босими ўзгаради, бинобарин, сузувчанлик маркази билан оғирлик марказининг нисбати ўзгаради, демак, қўл ёки оёқ кўтарилган томонга гавдани айлаштирадиган «жуфт куч» ҳосил бўлади. Гавданинг қапчалик кам қисми сувга ботган бўлса, уни кўтарувчи куч шу томонга шунча кам куч билан таъсир қилади. Шу сабабли ҳам, сузаётган одам нафас олиш учун бошини анча ёнға буришни ёки кўтаришни, қўлини сувдан юқорига чиқариб олдинга ташлашни тез бажаради, иккинчи сувдаги қўли эса нисбатан секин ҳаракатланади. Борди-ю, бош ёки қўл сувдан секин кўтариладиган бўлса, у ҳолда сувнинг кўтариш кучини ошириш учун сув остидаги қўл ва оёқларни тезроқ ҳаракатлантириш зарур. Сузувчи сувга калла ташлаганда тезроқ боши билан қўлларини юқорига кўтаришга ва оёқларни билан сувни тешишга ошиқади, чунки бу пайтда сувнинг кўтариш кучи камайиб, оғирлик кучи ортиб кетади ва ҳ. к.

ДИНАМИК СУЗИШ

Маълумки, сузувчининг сувда олға сари ҳаракатланиб бориши динамик сузиш, деб юқорида бир карра ай-

тиб ўтган эдик. Уни амалга ошириш учун одатда, сузувчи таъсир кучларини ҳосил қилиши керак. Бундай таъсир кучлар, қондага кўра, тўртта бўлади, 1) оғирлик кучи, буни биз F_0 деб белгиллаган эдик; 2) сувнинг кўтариш кучи — P ; 3) тортиш кучи — F_m ; 4) қаршилик кўрсатиш кучи — R . Булар орасида оғирлик кучи — F_0 доимий гидростатик куч бўлиб қолади ва ўзгармайди. Қолганлари эса сабаб ва вазиятларга қараб ўзгариб туради.

Сузувчининг дастлабки ҳаракатлари унинг шахсий ички кучлари бўлиб, сувга таянишларида юзага келади. Ташқи кучларга эса гавданинг оғирлик кучи — F_0 , гидростатик куч, гавдани итарувчи ҳамда сузувчининг сувда ҳаракатлар қилиши натижасида ҳосил бўлувчи гидродинамика кучи киради ва ҳ. к.

Сузувчи, одатда, ҳавога қараганда, зич сувга талниб, уни қўл ва оёқлари билан итариб олдинга ҳаракат қилиб боради. Бунда аён бўладики, сувнинг зичлиги сузувчи учун таянч воситасини ўтайди ва демак, унга таяниб, олға ҳаракатланиб борар экан, ўз навбатида рўпарадан гавдага таъсир қилувчи кучлар ортиб боради, натижада, сузиш тезлиги пасаяди. Механика қонунидан маълумки, сувнинг қаршилик кучини бутунлай йўқотиб бўлмайди. Фақат сузувчи спортчининг малака ва маҳоратига боғлиқ равишда уни максимал камайтириш ва шу билан тезликни максимал ошириш мумкин. Бунинг учун эса спортчи ўз ҳаракат йўналишларига қарши рўпарадан келаётган қаршилик кучининг қандай пайдо бўлишини ва таъсир механизминини тушуниши, бипобарин, сувнинг қаршилиги, бу кучнинг катталиги ва унинг доимий эмаслиги нималарга боғлиқлигини билиши лозим. Масалан, сувнинг қаршилик кучи гавданинг кўндаланг юзаси кенлиги, сузиш тезлигининг ортишига қараб катталаниб бориш қонуниятини, қолаверса, гавданинг тузилиши, унинг сувда олган ҳолатини ҳам бир қарра аҳамиятга эга бўлишини у англаб етиши керак. Бугина эмас, сувнинг қаршилик кучини ишқаланиш ва босим кучи ҳам оширади.

Ишқаланиш қаршилиги. Ишқаланиш қаршилиги деб сузувчи гавдаси ташқи юзасининг сув билан ўзаро таъсирига айтилади. Бу сувнинг қанчалик қовушқоқлигига боғлиқ.

Ишқаланиш ташқи ва ички ишқаланишларга тафовут қилинади. Ташқи ишқаланиш — бу гавда юзасининг унга тегиб турган сув қатлами ўртасидаги ишқаланишдир; ички ишқаланиш эса бу сув қатламларининг сузувчи

ҳаракатлар туфайли юзага келган ўзаро ишқаланишидир.

Ташқи ишқаланишда сувнинг ҳамма қатлам ва заррачалари сузувчининг танасидан тойиб ортда қолавермайди. Унинг қандайдир бир юпқа қисми ишқаланиш таъсирида терига «ёпишиб» олиб, гавда билан бир хил тезликда олдинга томон ҳаракат қилиб боради ва ўз навбатида сувнинг ана шу қисми бошқа сув қисмларига қўшилиб, биров бўлса ҳам, ёпишувчи куч ҳосил қилади. Пировард натижада одам гавдаси билан бирга муайян оғирликка эга бўлган, муайян миқдордаги сув олга томон ҳаракат қилади. Табиийки, сузувчи спортчи мана шу сув миқдорини элтиб юриш учун ҳам куч сарфлаши лозим.

Ишқаланиш кучи, одатда, гавда текис, силлиқ бўлмаганда, сузиш либослари дағал матодан тикилган бўлганда ошади. Ҳатто гавда туклари ҳам ишқаланиш кучини оширадими, буни яхши билган тажрибали спортчилар мусобақалар олдидан қўл-оёқларидаги бутун тукларини қирдириб ташлайдилар.

Гирдоб (уюрма) қаршилиги. Спортчи зўр бериб олга ҳаракатланиб борар экан, олдидаги сув оқимини иккига ёриб боради. Сувлар эса икки ёнидан ва икки гардани узра ўтиб, орқа томонда қўшилади. Ўз-ўзидан тушунарлики, сузувчининг олдида сув босими ортиб, сув кўтарилади, орқада эса босим камайиб сув пасаяди. Бир қараганда, орқа томондаги пасайган сув ва унинг босими аҳамиятсиздек туюлади, аслида эса ундай эмас. Бунинг ўз қонуниятига борки, қуйида уни тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Маълумки, сузувчининг орқасидаги гирдоб, унинг олдидаги сув босим кучининг орқасидаги сув босим кучи ўртасидаги фарқлашишдан келиб чиқади. Босим паст ерга тушиб қолган сув заррачалари ишқаланиш қонунига мувофиқ, оз бўлса-да, муайян вақт мобайнида гавданинг қуйи қисмларига, кўпроқ оёқларга илашиб қолади ва маълум масофагача эргашиб боради. Кейин улар ўрнига бошқа сув заррачалари илашади ва эргашади. Шу жараён муттасил давом этиб боради. Бу спортчи учун энгил бўлмайди. Спортчи уларни епгиш учун анча-мунча қувват сарфлайди.

Гирдоб қаршилигининг кучи сузувчи олган тезликка ва унинг қоматига боғлиқ. Гирдоб кучини камайтириш учун эса бир йўл қолади, яъни олдинги сув босими билан орқадаги сув босимини тенглаштиришга эришиш

керак бўлади. Спортчи бунга қанчалик яхши эришса, гирдоб қаршилигини ҳам у шунчалик камайтирган бўлади. Бунинг учун сузувчи спортчи қандай бўлмасин, гавдасини шундай ҳолатда тутиб бориши керакки, натижада, сувнинг гардадан сирпаниб ўтиши осонлашсин. Бунга эришиш мақсадида сузувчи ўз гавдасини сув бетида иложи борича горизонтал ҳолатга яқинроқ ушлаб, оёқ ва қўлларини бор бўйи узатиб юбориши, оёқлар панжасини чўзиши, қўлларини боши яқинида тутиши керак. Шунда сувнинг энг осон сирпаниш ҳолати юзага келади. Тажрибали сузувчилар шуни билганлари ҳолда старт олгандан сўнг ва бурилиб бўлгандан кейин ҳовуз деворидан денсиниб чиққан вақтларида шу ҳолатни қабул қиладилар.

Бу ўришда шуни айтиб ўтиш жонзки, гирдобнинг қаршилик кучи сузувчи сув бетига қанча кўп гавдасини кўтариб сузса, у шунча кўп ортади. Бу сузиш усулига ҳам боғлиқ. Масалан, брасс усулида кўкракда ва чалқанча ётиб сузишда гирдоб қаршилиги ортади. Уни камайтириш учун эса тажрибали сузувчи спортчилар бундай пайтларда қўлларини сув юзасидан пастга томон ҳаракатлантириб, оёқларини тана энидан чиқариб юбормасдан, белларини максимал даражада букиб сузадилар.

Гирдоб тайёраларнинг учиш жараёнида ҳам, машиналарнинг тез юриш пайтида ҳам, ракета ва снарядлар учганида ҳам ҳосил бўлади («ҳаво гирдоби») ва ҳампша ўз қаршилиги билан улар тезлигини камайтиради. Шуни ҳисобга олиб, тайёра, машина, ракета ва снарядларнинг, сувда эса кемаларнинг олди ва орқа томони конуссимон қилиб ясаладики, бу гирдоб (уорма) қаршилигини 20—30 барабар камайтириши мумкин.

Тўлқин қаршилиги. Сузувчининг олдида сув босимининг ортиши сувнинг шу ери зичлашиб сурилишига, бу эса сувнинг кўтарилишига, яъни тўлқинлар ҳосил бўлишига олиб келади ва булар гавдадан аниқ бир бурчак остида, сузувчининг ҳаракат тезлигига боғлиқ ҳолда ёнига ва олдинга тарқалади. Баъзан сузувчининг тежамсиз, қўпол ҳаракатлар қилаётганини мана шу тўлқинларга қараб билса ҳам бўлади. Натижада, сузувчи бир томондан, мана шу тўлқинларни енгиб ўтиш учун, иккинчи томондан, тўлқин туфайли пайдо бўлган қўшимча қалқишларни тўхтатиб, мувозанат сақлаб бориш учун қувват сарф қилади. Демак, тўлқин қаршилиги деб, бутун сув қаршилигининг тўлқин ҳосил қилиш ва уни енгиб ўтиш учун кетган қисмига айтилади. Энди, нима учун

сув остида сузувчининг тезлиги ортади, деганда сув остида тўлқин бўлмайди. Спорт мусобақаларида тажрибали сузувчилар бундан фойдаланиб, стартдан чиқишда ва бурилиб бўлгач, муайян масофага қадар сув остида сузадилар. Бассейнларда тортиб қўйилган махсус арқонлар тўлқинларни қисмангина ушлаб қолади. Шу сабабли чекка йўлаклардаги тўлқинлар бошқа йўлаклардагига қараганда кўп ва зарбали бўлади.

Тўлқинларнинг катта-кичиклиги одатда гавда шаклига, унинг сувда қўпол ёки элчиллик билан ҳаракат қилишига, оёқ ва қўллар ҳаракатининг амплитудасига, сузиш тезлигига ва бассейннинг эши билан чуқурлигига боғлиқ бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам ҳосил бўлаётган тўлқинларни камайтиришнинг иложи бор. Бунинг учун сузувчи иложи борича гавдасини бир хил горизонтал ҳолатда тутиб бориши, қўлларини тезроқ сувга тушириши, оёқларини сувдан камроқ чиқариши ва иложи борича илдам сузиб бориши талаб этилади ва ҳ. к.

Кўтарувчи куч. Биз шу ергача горизонтал сузиш ҳақида гапириб келдик. Аслида биз биладиган горизонтал ҳолат сувда бўлмайди. Сузиб бораётган ҳар қандай одамнинг гавдаси сув бетига нисбатан бир оз бўлса-да, қия туради, елкалари билан боши оёқларига нисбатан юқорироқ бўлади ва ҳ. к. Шунда кўтарувчи куч деган куч юзага келади. Демак, кўтарувчи куч сузувчи сувда қия вазиятда ҳаракат қилиб борганда вужудга келади.

Хулоса қилиб айтганда, сувдаги энг яхши ҳолат бу — горизонтал ҳолатга максимал даражада эришишдир (бурчак — 3—5°). Шунда зарур бўлган кўтариб турувчи гидродинамик куч ҳосил бўлади, горизонтал босимнинг кучи камаяди, ишқаланиш кучи максимал бўлади ва ҳ. к.

СПОРТЧА СУЗИШ УСУЛЛАРИ

3.1 Юқорида айтиб ўтилганлардан маълум бўлдики, ҳар қандай спортдаги сузиш техникаси маълум қоидага асосланган ҳаракат ва ҳолатлар мажмуасидан иборат экан. Бу ҳаракат ва ҳолатлар асосан бешта бўлиб, булар: 1) гавда ҳолати; 2) оёқлар ҳаракати; 3) қўллар ҳаракати 4) нафас; 5) ҳаракатларнинг умумий уйғунлашувидан иборат. Ҳар қандай спортдаги сузиш усуллариининг негизи деярли шуларга асосланади. Шулардан келиб чиқиб, бутун сузиш усуллариини икки гуруҳга бўлиш мумкин. 1. қўл ва оёқларни навбатма-навбат ҳаракатлантириб сузиш. Бунга: а) кўкракда кроль усулида сузиш ва

б) чалқапча кроль усулида сузиш киради; 2. қўл ва оёқларни бир вақтда ҳаракатлантириб сузиш. Бунга: а) брасс усулида сузиш ва б) баттерфлей усулида сузиш (буни дельфинча сузиш ҳам дейилади) киради (дельфинларнинг сузишини кўз олдингизга келтиринг). Ёлбошлаб сузиш спортда ўз аҳамиятини йўқотган. У баъзи ўйинларда ва махсус талаб қўйилган пайтларда қўлланилади, холос. Энди буларга алоҳида-алоҳида тўхтаб ўтамиз.

КҮКРАКДА КРОЛЬ УСУЛИ

Тарихи. Ҳақиқий спортча сузиш тахминан XIX аср охириларидан бошлаб юзага келган. Унча сузиш узоқ тарихни босиб ўтган бўлса ҳам, халқаро мусобақа шартлари асосида муайян усулларда спортча сузиш шунга тўғри келади. У пайтларда треджен усули (қисқа масофада) ва брасс усули (узоқ масофада) оммалашгап бўлган. Треджен усулида сузувчи қўллари билан навбатма-навбат ҳаракатлар қилган — худди кроль усулидагидек, аммо оёқлари билан қайчидек ҳаракатлар қилган, нафас олиш ихтиёрий бўлган. Аммо асримизнинг бошларидан бошлаб ўша замонларда кенг тарқалган бу усул ўрнини кўкракда кроль усулида сузиш эгаллай бошлади. 1904 йилги Сент-Луис (AQШ)даги III Олимпиадада Э. Халман (Венгрия) 50 ва 100 ярд масофаларга биринчи марта кўкракда кроль усулида сузиб олтин медалларни қўлга киритди. Шундан кейин бу усул янада оммалаша борди. Бир-бирига ўхшаш ҳар хил кўринишлари пайдо бўлди. Масалан, кейинги олимпиада ўйинида австралиялик сузувчилар кўкракда кроль усулида сузишнинг янги тури билан қатнашдилар ва кўпчилик спортчилар диққатини ўзларига тортдилар. Чунончи, улар сувда бошларини баланг тутган ҳолда қўлларини тирсакдан букиб, қисқа-қисқа эшиш ҳаракатларини бажарар, оёқларини тиззадан букиб, панжалари билан сувга қаттиқ депсиниб олга силжир эдилар. Чап оёқ билан депсинганларида ўнг қўл, ўнг оёқ билан депсинганларида чап қўл ҳавога чиқар эди. Бу ҳаракатларни улар мусобақанинг охирига қадар бузмаганлар. Австралиялик спортчилар варианты спортчиларга, тренерларга ва томошабинларга жуда маъқул тушди. Бутун Европа ва Америка мамлакатларининг спортчилари орасида «Австралияликлар варианты» дегац ном машҳур бўлиб кетди. Аммо кўкракда кроль усулида сузиш ҳали ўз тако-

милига етмаган эди. Изланиш давом этаверди. Ниҳоят, 1912 йил Стокгольм (Швеция)да ўтказилган I Олимпиадада кроль усулининг янги вариантыга асос солинди. Унинг асосчилари гаваялик Дик Наханомоку билан америкалик Жон Вейсмюллер бўлдилар. Шундан кейин «америкаликлар варианты» деган янги, кўп жиҳатдан ҳозирги кроль усулида сузиш варианты пайдо бўлди.

Шундай қилиб, кроль усули сузишнинг замонавий усулига айланди. Бу энг тезкор усул бўлиб, одатда, сузувчининг гавдаси горизонтал ҳолатга энг яқин келтирилади, қўллар навбати билан бош тепасидан сувдан чиқариб олдинга ташланади ва эшилади, юз пешонага қадар сувга ботиб туради, нафасни ёнга қараган пайтда олинади ва сувга чиқарилади. Бунда спортчини олга силжитиб борувчи кучи асосан қўлида бўлади.

Қўллар ҳаракатини батафсилроқ тасвирлайдиган бўлсак, бу қуйидагича бўлади: ўнг қўл, ўнг елка рўпарасидан сувга ботирилади ва шу пайтда қўл тирсакдан хиёл букилади; олдин бармоқларни ёзиб (кериб эмас) панжани, кейин биллак ва ниҳоят елка сувга ботирилади. Сув тагида қўл олдинга узатилган бўлиши ва пастга қараб эшилиши, ярмисига келганда эса қўл ҳаракатини тезлатиш керак. Қўл билан сувни олдинга тортаётганда ҳаракатнинг ярмисига келганда қўл тирсакдан букилади ва биқин ёнидан то сонгача сувни зўр бериб тортишда давом этилади.

Эшиш ҳаракатларини бажараётганда бармоқлар бирлаштирилиб сувни иложи борича кўпроқ олиш учун юза ҳовуч ҳосил қилинади. Шундай қилинганда сув қўллар учун таянч воситасини ўтайди ва одам гавдаси тезроқ илгарига сурилади.

Шуни унутмаслик керакки, сувдан биринчи бўлиб тирсак охирида панжа чиқади. Панжа тос ёнидан ёки сал пастроқдан — сон ёнидан чиқиб келиши керак. Кейин тирсакдан қўлни эркингина букиб, олдинга қулоч ташланади. Худди шу пайтда қўлни эркин тутиш керакки, мушаклар пича дам олишга улгурсин. Қўл сувга киргач, худди сувни ҳовуч билан тутгандай, панжани пастга қаратиб сувни тортиш — эшиш лозим.

Эшаётган қўл вертикал ҳолатга келтирилганда иккинчи қўлни сувга ботириб улгуриш учун тезроқ қулоч отиш керак. Шунда иккала қўл навбати билан сувни эшиб боради ва спортчи олдинга қараб илдам ҳаракат қилади.

Спортчининг юзи бу усулда ҳамиша сув ичида бўлади.

Нафас фақат бошни ёнга бурган вақтда олинади ва нафасни оғиз бурун орқали сувга, охириги эса ёнга — ҳавогача — чиқарилади. Шуни унутмангки, нафас олиш-ни бош қаёққа бурилган бўлса, шу томондаги қўл тирсаги вертикал ҳолатга келган вақтга тўғрилаш керак. Шунда қўл вертикал ҳолатдан ўтиши билан сузувчи бош-ни буриб яна нафас олишга улгуради.

Кроль усулида сузилганда, одатда, қўл билан пкки марта эшишга, оёқ билан эса олти марта ҳаракатланиш-га улгуриш керак. Мана шуни бир цикл дейилади. Ҳар бир циклда бир марта нафас олиб, бир марта нафас чиқарилади. Нафас чиқариш, нафас олишга қараганда чўзилиши, нафас чиқариш билан нафас олиш ўртасида тўхталиш бўлмаслиги керак.

Оёқлар ҳаракати. Спортчи сузиб кетаётганда унинг оёқ ҳаракатларининг роли ҳам кўп нарсага боғлиқ. Одат-да, спортчининг оёқлари муттасил қайчисимон ҳара-катларни бажариб бориши керак. Чунки оёқлар ҳарака-ти гавдани горизонтал ҳолатда барқарор ушлашга, тез-ликни қувватлаб боришга хизмат қилади. Шу жиҳатдан улар ҳаракатларига ном берилган. Масалан, оёқларнинг пастга ҳаракат қилиши ишчи ҳаракати (ёки эшиш ҳа-ракати), юқорига ҳаракати эса тайёрланиш ҳаракати дейилади. Уларнинг вазифалари ҳам ҳар хил. Чунончи, ишчи ҳаракатлар гавдани олға силжишига бир қадар хизмат қилса, тайёрланиш ҳаракатлари гавданинг сил-жишига ҳеч қандай таъсир кўрсатмайди. Узоқдан су-зувчининг орқасига қараб турилса, унинг гавдаси гўё сувда ётибди-ю, ортида сув қайнамаси бўлаётгандай туюлади.

Ишчи ҳаракат пайтида оёқ-тизза ва болдир-панжа бўғимларидан ёзилиб, сон бўғимидан букилиб боради. Шу аснода оёқ пастга ҳаракатланиб боради ва то оёқ тиззадап тўла тўғри ҳолатга келгунвча пастга тушади, сон эса болдир ва панжадан олдинроқ юқорига ҳаракат-лана бошлайди. Оёқ тизза бўғимидан батамом ёзилиб бўлгач, ишчи ҳаракат тугайди.

Тайёрланиш ҳаракати. Ҳозир айтиб ўтганимиздек, оёқ сув остида тизза бўғимидан батамом тўғриланиб ол-гач, (панжа ичкарига бурилган) у гавдага нисбатан пастга эгик, яъни чапоқ-сон бўғимидан букилган ҳолат-ни олади. Юқорига ҳаракат оёқни чаноқ-сон бўғимидан ёзиш билан бошланади. Оёқ то горизонтал ҳолатга кел-гунига қадар ҳам тўғри туради, сал юқорига кўтарилди-ми, у тизза бўғимидан букила бошлайди, болдир билан

панжа эса юқорига ҳаракатини давом эттираверади. Шу пайтда оёқ чаноқ-сон бўғимидан букила туриб пастга ҳаракат қилади. Сон билан тана бурчаги тахмиқан 170° , тизза бўғимидаги бурчак 135° га етганида оёқнинг пастдан юқорига бўлган ҳаракати тугайди ва навбатдаги ишчи ҳаракат бошланади, биз буни юқорида тасвирлаб ўтдик.

Энди иккала оёқнинг бир-бирига манад ҳаракатига келсак, бу — сузувчи спортчи учун жуда муҳим. Демак, юқорида айтиб ўтганимиздек, тайёрланиш ҳаракати ўз чегарасига етиши билан у пастга ҳаракат қилиб ишчи ҳаракатини бошлайди, худди шу пайтда эса ўзининг ишчи ҳаракатини тугатаётган иккинчи оёқ юқорига ҳаракат қилиб, тайёрланиш ҳаракатиға ўтади. Мана шу дам-бадам алмашиниб бажарилаётган оёқлар ҳаракати муттасил бир-бирига мос тушиб бориши ва ҳар доим гавданинг олға ҳаракатлашишга хизмат қилиши лозим.

Кўкракда кроль усулида сузишда бу усулнинг тарихига асос солган мамлакатимизнинг кўпгина сузувчи-спортчилари қимматли ҳисса қўшишган.

ЧАЛҚАНЧА КРОЛЬ УСУЛИ

Тарихи. Чалқанча кроль усули ҳам анча қадимий спортча сузиш усулларидадир. Масалап, у олимпиада ўйинлари программасида дастлаб 1904 йили Сент—Луис (АҚШ)да бўлиб ўтган мусобақада киритилди. Бу III Олимпиадада фақат эркаклар қатнашган эди. 1924 йили Париж (Франция)да бўлиб ўтган Олимпиадада бошлаб, бундай мусобақаларда аёллар ҳам қатнашадиган бўлди. 1964 йили Токио (Япония)да бўлиб ўтган XVIII Олимпиадада эркакларнинг 100 м масофага сузиш программаси 200 м қилиб ўзгартирилди. 1968 йилги Мехико (Мексика)да бўлган XIX Олимпиадада мажкур усулда сузиш бўйича икки хил масофа белгиланди. Яъни аёллар ҳам, эркаклар ҳам 100 ва 200 метрга мусобақалашадиган бўлдилар. Бу программага кейинчалик 50 метр масофа ҳам киритилди. Шундай қилиб, ҳозир чалқанча кроль усули бўйича 50, 100 ва 200 метр масофаларга сузиш программалаштирилган. Аммо бу усулда сузишнинг техникаси борган сари такомиллаштириб борилди. Масалан, 1973 йили жаҳон чемпиони бўлган, икки марта олимпиада чемпионлигини қўлга киритган АҚШлик М. Беллоунт ва қатор мусобақа совриндорлари: С. Этвуд (АҚШ), А. Дьярмат (Венгрия), Э. Бригита (Голландия)

ва бошқалар чалқанча кроль усулида сузиш мусобақаларида сузиш техникасига ўзларига хос элементларни қўшиб, ажойиб санъатларини намоиш этдилар. Масалан, улар қўл билан узлуксиз, чуқур эшишга, қўлни тирсакдан $90-100^{\circ}$ гача букишга, елка огишига, танани горизонтал ҳолатда яқинроқ келтиришда анча ютуқларга эришдилар; бошлари сувда бир текисликда тургани ҳолда, оёқлари кичик амплитудада кетма-кет мухтазам ҳаракат қилдилар.

Шундай қилиб, сузишнинг бу усули бўйича олиб берилган қатор мусобақаларда спортчилар унинг такомиллашган замонавий техникасига эришдилар.

Чалқанча кроль усулида сузиш кўкракда кроль усулида сузишга ўхшашдир. Бунинг ўзига хос кўага ташлашиб турадиган томони одам сувда чалқанча ётиб ҳаракат қилади. Оёқлар билан қўллар тўхтовсиз навбатлашиб ҳаракат қилади, нафас олиш ҳам, чиқариш ҳам сувдан ташқарида бўлади, гавда горизонтал ҳолатга яқин туради (8° атрофида), энса сув ичида, юз сув сатҳида, энгак бўйинга хиёл тортилган бўлади.

Қўллар ҳаракати. Қўллар ҳаракати бу усулда одатда, яқин хил бўлиши мумкин, буни спортчининг ўзи таълайди, аммо қўлни тўғри танлаб эшиш, тортиш кучи камроқ бўлганлигидан самараси ҳам камроқ бўлади, бироқ осон бўлгани учун ҳам эпдигина ўрганаётган сузувчилар шу усулни қўллайдилар. Биз қуйида қўлни букиб эшиш ҳаракатига қисқача тўхталмоқчимиз.

Айтайлик, ўнг қўлни ҳавога тўғри чиқариб ташламоқчимиз, буида тирсакни елка бўғими рўпарасидан хиёл ташқарига чиқариб, гавда ўқиға параллель қилинади. Шу пайтда тана шу қўл томонга сал бурилади, шунинг учун қўлни олдинга — пастга — четга ҳаракатлантирилади ва сўнг бир секунд ўтар-ўтмас қўл тирсакдан букилиб, панжа ҳаракатга перпендикуляр равишда сувни «ҳовучлаганча» итаради. Кейин қўл тирсакдан япа ҳам букилиб (160° атрофида) пастга тушади, панжа эса тирсакдан юқорида қолади. Қўл орқага ўтганида, яъни эшиш ўртасида елка билан билак оралиғи 120° бурчак ҳосил қилади. Панжа сув сатҳига яқин ерда, тирсак ушдан пастда ҳаракатини давом эттиради. Шу тариқа қўл ҳаракатлари давом этиб, панжа сонга яқинлашганида эшишнинг асосий қисми тугайди. Эшиш қаича тез ва кучли бажарилса, унинг самараси шунча яқин бўлади. Шу билан бирга у танани 30° атрофида буришга имкон беради.

Демак, қўл панжаси сонга етгач, қўл бироз бўша-шади, панжа, билак, елка бирин-кетин сувдап чиқа бошлайди ва ё вертикал равишда ёки 15—20° атрофида ташқарига (четга) буриб кўтарилади. Қўлни сувга ташлаш вақтида у ташқарига яна ҳам бурилади.

Шундай қилиб, ўнг қўл олдинда таянч вазифасини бажарётганида чап қўл соннинг ёнгинасидан сувдап чиқади ва юқорига кўтариб олдинга ташланган дамда ўнг қўл асосий эшиш ҳаракатини бажаради. Ўнг қўл соннинг ёнгинасидан сувдан чиқаётганида, чап қўл таянч вазифасини тугаллаётган бўлади. Сўнг ўнг қўл сувдан чиқиб юқорига кўтарилади ва сувга ташланган дамда чап қўл асосий вазифани бажаради. Бунда чап қўл соннинг ёнгинасида сувдан чиқади, ўнг қўл олдинда сув ичида таянч вазифасини бажарётган бўлади. Шу билан бир цикл тугайди.

Бу ўринда шунча ҳаракат қилиш керакки, қўл сувдан кўтарилганда иложи борича уни сувга тез тушишининг чорасини кўриш керак. Бу бир маромда тез ҳаракат қилишнинг мезонидир.

Нафас ҳаракатлари чалқанча кроль усулида сузишда сув юзиде бажарилади. Шунинг учун нафас олиш нафас чиқаришни мунтазам равишда бир маромда бажариш керак. Масалап, қўл сувдап чиқариб юқорига кўтарилган пайтда нафас олинса, сувга тушганда нафас чиқарилади. Шунга қаттиқ риоя қилинса, қўллар ҳаракати нафас ҳаракати билан монанд келиб, бири — иккинчисини қўллаб туради.

Оёқлар ҳаракати худди кўкракда кроль усулида сузгандагидек бажарилади, яъни иккала оёқ навбатма-навбат қайчи сингари ҳаракат қилдирилади — бири пастга тушганида иккинчиси юқорига чиқади ва шу билан улар тапаннинг горизонтал ҳолатда олға сари ҳаракатланишига ёрдам беради.

Кўкракда кроль усулида сузганда оёқнинг юқорига кўтарилишини — тайёрланиш, пастга — сувга тушишини ишчи (ёки эшиш) ҳаракати дейилган бўлса, чалқанча кроль усулида сузишда аксинча — оёқнинг юқорига кўтарилиши ишчи (ёки эшиш) ҳаракати, пастга — сувга тушиши тайёрланиш ҳаракати дейилади.

Тайёрланиш ҳаракатида оёқ сувга тушар экан, чаноқ-сон бўғимидан ёзилади ва горизонтал ҳолатга келиб пастга томон ҳаракатини давом эттиради ва сал ўтар-ўтмас у тахминан 170° атрофида чаноқ-сон бўғимидан (орқага) букила бориши керак. Кейин шу оёқ тиззадан

букла бошлайди, болдир билан панжа эса ҳамон пастга ҳаракат қилади, сон чапоқ-сон бўғимида ёзилиб, юқорига ҳаракат қила бошлайди. Сон билан тана ўртасидаги буким 135° бурчак атрофида бўлганда тайёрланиш ҳаракати тугаб, ишчи ҳаракати бошланади.

Ишчи (ёки эшиш) ҳаракатида оёқ тиззадап ва болдир-панжа бўғимидан ёзила бориб, чапоқ-сон бўғимидан букла бошлайди. Шу дамда панжа, болдир ва сон юқорига кўтарила боради. Тизза сув юзасига чиққанида болдир билан панжа ҳам юқорига кўтарилишда давом этади. Сон эса пастга томон ҳаракатини бошлайди. Шунда оёқ тиззадап тез букилиб, панжа билан сувни юқорига — орқага тепилади. Натижада, иш бажарилади — сузувчи бир қадар бўлса ҳам, олга силжийди. Шу билан ишчи ҳаракат тугаб, тайёрланиш ҳаракатига ўтади ва ҳ. к.

Шундай қилиб, ўнг оёқ юқорига ҳаракат олганида чап оёқ пастга ҳаракат бошлайди ва булар ҳаракати қанчалик уйғун бўлса, пушчалик спортчи олга силжишига ёрдам беради. Бу усулда ҳам сузувчи олдига тез силжиб борган сари оёқлар ҳаракатининг амплитудаси кичрайиб боради, аммо оёқлар анча чуқур тушиб бориши мумкин ва ҳ. к. Умуман олганда, бир циклда икки марта қўл ҳаракати, олти марта оёқ ҳаракати, бир марта нафас олиш ва нафас чиқариш тўғри келиши керак.

Чалқанча кроль усулида сузишда мамлакатимизнинг спортчи сузувчилари айниқса, кейинги йилларда салмоқли ютуқларга эришдилар, К. Алёшина (Ленинград), В. Соловьёв (Москва), В. Лопатин (Москва), Г. Кувалдин (Ленинград), В. Мазанов (Москва), Ю. Громан (Львов), Л. Барбиера (Киев), Т. Леквешвили (Тбилиси), Надежда Ставко (Днепропетровск), И. Омельченко (Батуми), С. Машковцев (Ленинград), Е. Белковский Б. Аксенов (Горький), И. Потякин, Л. Доброскокин ва ҳозирги кундаги сузувчиларимиз В. Долгов, О. Гавриленко, В. Кузнецов, В. Шеметов, И. Полянский, С. Заболотнов, қизлардан Л. Горчакова, Е. Круглова, И. Орлюк, И. Шибаева ва бошқалар шулар жумласидандир.

ДЕЛЬФИНЧА СУЗИШ

Тарихи. Дельфинча сузиш ёки баттерфлэй усулида сузиш брасс усулида сузишнинг бир тури сифатида майдонга келди. Унинг спортча сузиш тури ўрнида ривожланиб, такомилланиб боришида кўпгина спортчилар салмоқли ҳисса қўшдилар. Масалаи, 1936 йили Б. Бой-

чепко 100 метрга, 1941 йили 200 метрга сузиш бўйича олиб борилган мусобақаларда ўша даврнинг жаҳон рекордчиси бўлди. Аммо бу пайтларда сузишнинг бу усули ҳали мустақил спорт тури деб тан олинмаган эди. Фақат 1953 йили ФИНА махсус қарор қабул қилиб, сузишнинг бу дельфинча усулини сузиш спортининг мустақил тури эканлигини расмий хабар қилди. Шундан кейин олимпиада ўйинларида бу усулда беллашувга аёллар учун 100 метр, эркеклар учун 200 метрли программа киритилди. 1968 йилдаги Мехико (Мексика)да бўлган XIX Олимпиадада яна иккита программа: аёллар учун 200 метр, эркеклар учун 100 метрли масофада мусобақалашиб қўшилди. Шу йўсинда сузишнинг бу усули ривожланиб борди, уни бажариш техникаси эса такомиллашаверади. Натияжада 1972 йилги Мюнхен (ГФР)да, 1976 йилги Монреаль (Капада)да ўтказилган XX ва XXI Олимпиада ўйинларида икки зарбли техника усули амалий жиҳатдан энг афзал усул деб тан олинди. Бунда қўллар ёрдамда қаттиқ зарб билан эшиш, эшиш вақтида тирсақларни юқори тутуш, ўртача амплитудада гавда билан тўлқинсимон ҳаракат қилиб бориш, икки зарбли дельфинча сузиш усулининг энг зарур элементлари сифатида маъқулланди.

Дельфинча сузиш усули иккала қўл ва иккала оёқ билан бир вақтда, симметрик равишда бажарилган тананинг тўлқинсимон ҳаракатлари мажмуасини ўз ичига олади. Унинг айрим ҳаракат элементлари борки, булар кўкракда кроль усулида сузишдагига ўхшаш бажарилади, тезлиги жиҳатидан ундан кейинги, яъни иккинчи ўрида туради. Биз қўйида икки зарбли дельфинча сузиш усулининг техникаси хусусида тўхталамиз. Бунда ҳар бир цикл бир марта қўллар билан ҳаракатлашиб, икки марта оёқлар билан зарб бериш ва бир марта нафас олиб, бир марта нафас чиқариш билан тугайди. Сузувчининг гавдаси сув юзиде қўл-оёқлари узатилган, боши юзни сувга ботирган ҳолатда бўлади.

Қўллар ҳаракати. Айтайлик, қўллар билан сув устида қиливаётган ҳаракат тугади, энди тўғри узатилган қўлларни елка кенглигида олдин панжа, кейин билак ва елка сувга ботирилади. Сувга ботган тўғри ҳолатдаги қўллар олдинга ва пастга ҳаракат бошлайди. Буни сузиш техникасида қўлни сувга ботириш ва сузиш босқичи дейилади. Бу босқичдан кейин эшишнинг таянч қисми бошлабди. Бунда қўллар тирсақ ва билак-панжа бўғимларида букила бошлайди ва пастга ҳаракатини

давом эттиради, панжалар сузувчи ҳаракатланаётган томонга перпендикуляр ҳолда яқинлашади. Сув сатҳи билан қўллар оралигидаги бурчак 30° га етганида бу босқич тугайди. Энди эшишнинг асосий қисми бошланади: қўллар ҳозир айтганимиздек, пастга ва орқага ҳаракатлана бориб, тирсак буқимидаи буқилишда давом этади ва тахминан 125° га етганда тортиш кучи энг чўққисига чиқади, панжалар эса вертикал ҳолатга келиб ҳаракатини давом эттиради. Қўлларни сувдан чиқариш осон бўлиши учун эшишнинг асосий қисмини тугатиш олдидан панжаларни орқага ва бироз тепадан четроққа олиш лозим.

Қўллар сувдан олишда навбат билан елкаларга, сўнг билаклар ва панжаларга келади. Бунда қўллар тирсак бўғимидаи хиёл буқилади. Кейин қўлларнинг сув устидаги ҳаракати бошланади. Бунда иккала қўл деярли чўзилган ҳолатда, зўриқмай, аммо тезлик билан ҳаракатланиши лозим. Панжалар кафт юзаси билан сув томонга қаратилади ва фақат сувга кириш олдидан билак билан бирга пастга йўналтирилади. Шу билан дельфинча сузишнинг бир цикли тугайди.

Нафас олиш ва чиқариш. Маълумки, қўллар билан эшишнинг асосий қисми бажарилаётган вақтда елка камари энг юқори чўққига кўтарилган пайт бўлади, бош сувдан чиқади ва нафас олинади. Бу вақтда қўлларни сув сатҳидан кўтариб ишлашнинг биринчи ярми тугайди. Кейин бош суяги юз томон билан туша бошлайди, қўллар сув сатҳидан кўтариб тушиши тугайди. Сал ўтмай нафас чиқарилади.

Оёқлар ҳаракати. Дельфинча сузишнинг ўзини хос томони оёқларнинг бир вақтда юқоридан пастга ва пастдан юқорига тўхтовсиз ҳаракат қилиши ва тананинг фаол иштирок этишидир.

Тайёрланиш ҳаракати оёқларни пайдан юқорига ҳаракатлантириш билан бошланади. Бунинг учун: оёқлар энг пастки нуқтага туширилган, тиззадан хиёл буқилган, паника ичкарига қараган бўлиши керак. Чаноқ-сон бўғими танага писбатаи тахминан 155° бурчак остида буқилган (сон-қорин бурчаги). Тана устки қисмигача сувга ботиб туради. Ҳаракат оёқларни чўзиб юбориб, чаноқ-сон бўғимидаи ёзган ҳолда белни хиёл буқилган бошланади. Оёқлар то горизонтал ҳолатга келгунича тўғри узатган вазиятда юқорига ҳаракатланади, сўнг тизза бўғимида тахминан 130° бурчак остида буқилади. Бу пайтда панжани, ичкарига қаратилади, тиззалар эса

бир-биридан 15—20 см атрофида ажралиб туради. Шундан кейин ишчи ҳаракат бошланади — юқоридан пастга, яъни оёқларни тизза ва болдир-панжа бўғимларидан ёза бошланади ва шу пайтнинг ўзида чаноқ-сон бўғимидан ҳамда белдан юқорига букишга ўтилади. Сўнг болдир ва панжалар зудлик билан пастга ҳаракат қилади, бел ва чаноқ сув юзига яқинлаша бошлайди. Ҳақонки, оёқлар тизза бўғимидан бутунлай ёзиб юборилганда ишчи ҳаракат тугаган ҳисобланади.

Ҳар қандай спортча сузишда ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлашуви, монанд келиши шарт бўлганидек, дельфинча сузиш усулида ҳам оёқ-қўллар ҳаракати ва уларга монанд тана ҳаракати масофанинг охиригача бир-бирига мос келиши, бир-бирини қувватлаб бориши шарт. Бунинг учун қўллар олдинга чўзилиб суза бошлаганда бош сувга ботиб туриши, оёқлар юқоридан пастга биринчи зарб билан депсяниши ва бу қўллар сузишни тамомлаётганда тугалланиши керак. Сўнг қўллар эшишнинг таянч қисми билан асосий қисминиңг учдап бирини бажараётганида энг юқори ҳолатни олиши лозим. Қўллар эшиш асосий қисминиңг қолган учдан икки қисмини бажараётганида оёқлар билан иккинчи зарб берилади. Қўллар чаноқ рўпарасидан ўтаётган пайтда эса оёқлар билан зарб бериш тугалланади. Қўллар сувдан кўтарилиб, сув устидан ўтаётган ва оёқлар сувга кираётган пайтда иккинчи марта энг юқори ҳолатга ўтилади. Шу билан бир цикл тугаган бўлади (1 мин да 54—64 цикл бажариш мумкин). Мана, нима учун дельфинча сузишнинг бу усулини икки зарбли дельфинча сузиш дейилади. Бунда қўллар билан зўр бериб эшиш уларни тирсак бўғимидан чаққонлик билан букиш, ёзиш ва буришлар билан амалга оширилади. Буларнинг ҳаммаси қўллар, елка камари ва тана мушаклари ёрдамида бажарилади. Сувни зарб билан панжалар ёрдамида тепиш, қўллар ёрдамида сувни орқага итариш билан гавдаи олдинга итқитиш, ниҳоятда бир-бирига монанд тушиши керак.

БРАСС УСУЛИ

Тарихи. Брасс усулида сузиш чиндан ҳам энг қадимийдир. У шунинг учун ҳам қадимийки, одам сувга у ёхуд бу сабабларга кўра тушар экан, албатта, брасс усулида сузишнинг қандайдир элементларини бажаради, элдигина сувга тушган одам ҳам, сузишни ўргангани мақсад қилиб олган бола ҳам шартли равишда брассдаги

ҳаракат элементларини бажаради. Бунинг сабаби маъ-кур сузиш усулининг оддийлигида, унинг ҳаётга яқин-лигидадир. Ҳатто ерда ўтирадиган бола айрим вақтлар-да оёқларини икки ёнига букиб брасс ҳолатини олади. Бежиз эмаски, спорт мутахассислари брасс усулини тугма сузиш усули дейишади.

Брасс усулида сузиш спортда XVI—XVII асрларда Европада кенг тарқалган эди. Ҳатто пемис ўқитувчиси Николой Вицема сузиш спортига оид асарини («Водолаз») да брасс усулини баён қилар экан, уни қурбақанинг су-зишига ўхшатади. Инглизлар бу усулни «кўкракда су-зиш» деб таърифлаганлар. Французлар эса брассча сузиш деб помлаганлар. Кейинчалик сузишнинг бу усули фақат спорт мусобақаларида эмас, балки ҳарбий машқ сифа-тида ҳам кенг ёйилади ва бора-бора қўшиқларда уни ўргатиш; махсус тайёргарликдан ўтиш каби жанговар машқлар қаторидан ўрин олади.

Брасс усули қанчалик кенг тарқалган бўлишига қарамай, у олимпиада ўйинларидаги мусобақаларга кўп вақтгача киритилмай келди. Фақат 1908 йили Лондонда бўлиб ўтган IV Олимпиадада мустақил спорт тури сифа-тида ўйинга киритилди.

Маълумки, брасс усулида сузишнинг тезлиги паст бўлган. Ҳозир ҳам нисбатан шундай. Ўша пайтларда немис сузувчиси Радемахер тезликни ошириш учун бур-влин ва финн олдиди қўлларни ҳавода кўтариб «учиш» ҳаракатларини қўшди. 1928 йили Амстердам (Голландия) да бўлиб ўтган мусобақаларга филиппинлик Т. Ильдефонсо сув остида сонгача сувни эшиш ҳаракатла-рини киритди. 1956 йилдаги Мельбурн (Австралия)да бўлган XVI Олимпиада ўйинида совет сузувчи спортчи-си Х. Юничев 200 метрлик масофага сузишда «Шўнгиб брасс» усулини қўллаб тезликни яна ҳам оширишга муяссар бўлди. Аммо кейинчалик сувга шўнгиб брассча сузиш ман қилинди.

Йиллар ўтиб брасс усулида сузишнинг техникаси такомиллашиб бораверди. Бир қатор элементлар янги-ланди, қўшилди. Масалан, урушдан кейин голландиялик тренер М. Браун ўз шогирди А. Хаан билан бирга из-ланишда бўлиб, ўзига хос ингилик киритди. Улар бошни сувдан кўтармаган ҳолда қўллар билан эшиб, оёқлар сувни депсилаётган вақтда пашжалар ёрдамида сувни ўзига тортиш ва шу пайтда бошни кўтариб нафас олиш-ни қўлладилар.

Хуллас, брасс усулида сузиш анча такомиллаштирил-

ди. Бу усулнинг ҳаётда амалий аҳамияти ҳам каттадир. Масалан, чўкаётгапларни қутқаришда, нарсаларни олиб ўтишда, зарурият тақозо қилганида кийим-бош билан сувга тушиб сузишда бу усул жуда қўл келади. Чунки асосий итариш кучи оёқ билан бажарилади, қўллар эса бирор бошқа ишпи бажариши, яъни, масалан, чўкаётган одамни ушлаб сузиш мумкин.

Қўллар ҳаракати. Дастлаб қўллар чўзилади ва панжалар ёни билан бирлаштирилади, кафтлар пастга қараган бўлади. Сўнг қўллар пастга ва икки ён томонга керилиб ҳаракат қилади. Шу вақтнинг ўзида кафтлар ташқарига қаратилади ва сузувчи ҳаракатига перпендикуляр қилиб сувни торта бошлайди. Қўллар билан сув сатҳи оралиғидаги бурчак тахминан $15-20^{\circ}$ га етганида ишчи ҳаракат энг самарали ҳолатга келган бўлади. Яъни қўллар тирсак бўғимидан хиёл букилиб орқага — пастга ва ён томонга ҳаракат қиларкан, зарб билан сувни панжалар ёрдамида орқага итаради. Бунда уларнинг охириги ҳаракат нуқтаси қўллар вертикал ҳолатга етган пайти бўлади. Шу билан ишчи ҳаракат ҳам тугайди. Энди тайёрланиш ҳаракати бошланади. Бунда кафтлар тала томонга, яъни ичкарига бурилар экан, шу билан бир вақтда қўллар тирсак бўғимидан тахминан $95-100^{\circ}$ га букилади. Кейин улар букилишда давом этиб тирсак пастга тушади, панжалар эса юқорига кўтарилиб, улар билан бир чизикқа стади ва олдинга чўзилиб кўкрак остига келади. Шундан кейин кафтлар олдинга-орқага, юқорига ҳаракатланиб, қўллар тирсакдан ёзиб юбориладди ва дастлабки ҳолатга — ишчи ҳаракатига тайёргарлик кўради. Шу билан тайёрланиш ҳаракати ҳам тугайди, яъни қўллар бир ҳаракат циклини бажарган бўлади.

Нафас олиш. Сузувчи спортчи нафас олиш учун дастлаб елка камарини юқорига кўтариши керак. Бу ҳолат қўллар билан эшишни тугатиш пайтига тўғри келади. Худди шунда у оғиз очиб нафас олади. Кейин юзни сувга ботириб бир оздан кейин оғиз-бурундан нафас чиқаради.

Нафас олиш ва чиқариш мусобақа охирига қадар бир маромда, шу зайлда давом этиши лозим.

Оёқлар ҳаракати. Дастлабки ҳолатда оёқлар узатиб юборилган, бир-бирига бирлаштирилган, оёқлар учи ҳам чўзилган бўлади. Ҳаракат бошланishi билан иккала оёқ тиззадан ва чапоқ-сон бўғимларидан букилади. Шу пайтнинг ўзида оёқлар тиззадан икки ён томонга елка кенглигида керилади ва сал пастга туширилади, оёқлар пан-

жаси эса (кафти) сув сатҳига етар-етмас вазиятда танага томон ҳаракатланади ва ташқарига бурилади. Шу ҳаракат охириги нуқтасига етганида тайёрланиш ҳаракати тугайди. Бунда сон билан тана оралигидаги бурчак тахминан 125° атрофида, сон билан болдир бурчаги $45-50^\circ$ атрофида бўлади. Бир сўз билан айтганда, тиззалар сув сатҳига перпендикуляр ҳолатга келган бўлади. Уни жуда тез бажариш керак. Акс ҳолда унинг сузувчи ҳаракатига қаршилиги яна ҳам ортиб кетади.

Ишчи ҳаракат оёқларни бирин-кетин — чапоқ-сон бўғимидан, тиззадан орқага — ёнга ва сал дастга томон зарб билан ёзишдан бошланади. Бунда эшиш ҳаракатини ва бор кучни панжалар билан болдирларга бериш керак. Оёқлар узатилиб, панжалар учи чўзиб юборилганда ишчи ҳаракат тугаб, тайёрланиш ҳаракатига ўтилади ва ҳ. к.

Брасс усулида ҳам худди бошқа сузиш турларидек ҳаракатларнинг уйғунлашуви жуда муҳим омил ҳисобланади. Масалап, дастлабки босқичда, яъни қўллар билан оёқлар узатилган, бир-бирига бириктирилган пайтда ишчи ҳаракатини қўллар бажаради, оёқлар узатилганича ва бўшашганроқ ҳолатда туради. Қўллар кўкракка келтирилган пайтда оёқлар йиғилади, қўллар олдинга чўзилганда оёқлар зарб билан сувни тепади ва гавда олга силжиб кетади. Шундан кейин цикл қайта такрорланади.

Ҳозирги вақтда брасс усулида 100 ва 200 метр масофага сузиш бўйича мусобақалар ўтказилади. Комплексе сузишларда 200—400 метрга сузилади. Маъқур сузиш усулини ривожлантириш, такомиллаштириш ва юқори кўрсаткичларга эришишда қуйидаги спортчи сузувчиларнинг номлари дунёга танилган: С. Бойчешко (Москва), Л. Мешков (Ленинград), В. Минашкин (Ленинград), М. Соколова (Москва) Л. Колесников (Москва), Г. Прокуменшикова (Севастополь), Г. Прокопенко (Львов), Светлана Бабапина (Тошкент), И. Позднякова (Москва), В. Косинский (Воркута), П. Панкин (Москва), Х. Ювичев (РФ), М. Хрюкин (Воронеж), Любовь Русанова (Краснодар), М. Гавриш-Фирсова (Киев), И. Заседа (Киев), А. Туткаев (Тбилиси), Л. Порубайко (Краснодар), И. Фетисова (Ленинград), Марина Юрченко (Одесса), Эли Уусмесс (Таллин), В. Вольков (Москва), Э. Климентьев (Минск), Д. Кузьмин (Москва), Е. Волкова (Ленинград), С. Кузьмина (Куйбишев), Ю. Кис (Олмаота) Р. Жулла (Литва), А. Качю-

шите, Э. Василькова, С. Варганова, С. Алимбаева (Москва), А. Бузелите (Вильнюс), Л. Белоконь (Тошкент), Е. Вавилова (Тошкент).

ЁНБОШЛАБ СУЗИШ

Ёнбошлаб сузиш номидан ҳам тушушиб турибмизки, чалқашча ётиб эмас, кўкрак билан ҳам ётиб эмас, балки ёнга ётиб сузишдир. Бу сузиш усулининг амалий аҳамияти шундаки, бир қўл исталган вақтда бўш бўлиши, бирор нарса — буюмни ушлай олиши мумкин. Шунинг учун ҳам ёнбошлаб сузиш усулини ҳарбий хизматчиларга ўргатиш улар фаолиятида жуда қўл келади. Масалан, сув тегиши мумкин бўлмаган асбоб-ускуналар, қурол-аслаҳалар, ўқ-дориларни дарёнинг бир соҳилидан иккинчисига олиб ўтишда худди шу сузиш усули қўлланилади. Ҳатто, болалар ҳам чўмилаётганларида кийимларида бир қўлларида тутиб, ёнбошлаб сузган ҳолда сувнинг бу бетидан у бетига олиб ўтадилар. Биз мазкур усулда сузишни таърифлаганимизда бир қўллаб сузишни эмас, балки икки қўллаб сузишни ва бунда оёқлар ҳаракатини, нафас олишни ўргатишни лозим топдик.

Қўллар ҳаракати. Ёнбошлаб сузишда қўллар ҳаракати ҳеч қачон бир-бирига мос келмайди — бири бир хил ҳаракат қилганида иккинчиси иккинчи хил ҳаракатни бажаради. Шу сабабли ҳам бунда бир қўл тайёрланиш ҳаракатини бошлаганда, иккинчи қўл ишчи ҳаракатни бошлайди ва ҳ. к.

Юқоридаги қўлнинг тайёрланиш ҳаракатини тасвирлайдиган бўлсак, бунда унинг дастлабки ҳолати сувда, яъни танадан сонгача узатилган ҳолатда бўлади. Тайёрланиш ҳаракати эса қуйидагича кечади: сувдан олдин елка, билак ва кейин панжа тирсакдан букилган ҳолда чиқади. Сўнг қўл тирсакдан ёзилган ҳолда олдин панжа, кейин билак елкадан ошиб ўтаркан, тўғриланади ва олдинга иложи борича узатилади. Шундай узатиладикки, бутун панжа учи, билак, елка камари тана билан оёқларнинг горизонтал ҳолатига тўшпа-тўғри бўлиб қолади. Шундан кейин шу қўл сувга ботиб бораркан, тирсакдан сал букилади. Қўл ҳолати билан сув сатҳи оралғида тахминан 45° бурчак ҳосил бўлганида тайёрланиш ҳаракати тугайди.

Юқоридаги қўлнинг ишчи ҳаракати бошланиш олдида ҳозир айтиб ўтганимиздек, қўл танага нисбатан перпендикуляр ҳолатда турган бўлади. Энди у тана бўйлаб

олдиндан орқага ҳаракат қилиб иш бажариши, яъни эшиш ҳаракатига ўтиши лозим. Эшишнинг биринчи ярмидаёқ тирсак бурчаги сал ёзилиб тахминан 90° атрофида бўлади. Сонга яқинлашиб қолганида эса у тамома ёзилиб тўғриланиб олади. Бинобарин, қўл чаноқ ёнидан ўтаётганида бу босқич ҳам тугайди, демак, эшиш ҳаракати — иш бажариш охирига етади. Энди у тайёрланиш ҳаракатига кўчади ва ҳ. к.

Пастки қўлнинг ишчи ҳаракатида унинг дастлабки ҳолати сув остида тўғри узатилган вазиятда, кафт эшишга тайёрланаётгандай пастга қараган бўлади. У ҳаракатни, одатда, пастга-орқага эшиш билан бошлайди. Қўл пастга ҳаракат бошлаганида тирсакдан сал букилади. Ишчи ҳаракатнинг ўрталарига етганида тирсак бурчаги тахминан 100° атрофида бўлади. Қўл ёй ҳосил қилиб бўлганида унинг ишчи ҳаракати тугаган бўлади.

Пастки қўлнинг тайёрланиш ҳаракатини мутахассислар одатда икки қисмга бўладилар: қўлнинг танага томон ҳаракати ва олдинга томон ҳаракати. Қўл танага томон ҳаракати бошланганида у тирсак бўғимидан букилади, елка танага олиб келинади. Қўл тирсакдан тахминан 40° атрофида букилиб, кафт танага қараган пайтда пастки қўлнинг тайёрланиш ҳаракатининг биринчи қисми тугайди. Кейин қўл ёзиларкан, олдинга узатилади ва кафт пастга қаратилади. Шу билан унинг иккинчи қисми ҳам тугайди.

Нафас олиш. Сузишнинг бу усулида нафас олиш ва чиқариш ҳам ўзига хос тарзда кечади. Масалан, сузувчи юқоридаги қўл билан эшиш ҳаракатини тугаллаш олдида бошини сувдан чиқиб турган елкасига қаратади, қўли сувдан чиқиб ҳаракатининг биринчи ярмига келганида нафас олади. Кейин сузувчи юзини сувга ботириб нафас чиқаради ва ҳ. к. Кейинги нафас олиш ва чиқаришлар шу тариқа давом этиб бораверади.

Оёқлар ҳаракати. Бунда ҳам сузувчи тайёрланиш ва ишчи ҳаракатларни бажаради.

Юқоридаги оёқнинг тайёрланиш ҳаракатида унинг дастлабки ҳолати тана узунлигини давом эттирганча тўғри туради. Ҳаракатини бошлаганида тизза ва чаноқсон бўғимларидан букиб олдинга томон ҳаракат олади. Тана билан сон, сон билан болдир оралиғидаги бурчаклар $110-120^{\circ}$ га етганида, панжалар юқори болдир томонга қаттиқ тортилганида тайёрланиш ҳаракати тугайди.

Юқоридаги оёқнинг ишчи ҳаракати тайёрланиш ҳара-

кати тугаган вақтдан бошланади. Яъни оёқ бутун бўғимларидан қаттиқ ва тез ҳаракат билан ёзилади. Панжа эса оёқ ёзилиш охирида олдинга букилиб (олдинги ҳолатидан ёзилиб), сувни зарб билан итаради ва дастлабки ҳолатини олади. Шу пайтда сирғаниш юз беради.

Пастки оёқнинг тайёрланиш ҳаракатида унинг дастлабки ҳолати юқори оёқникига ўхшаб туради, яъни улар бир-бирига бирикиб параллел туради. Ҳаракат бошланганида учала бўғимдан букилиб орқага ҳаракат олади. Шунинг учун чаноқ-сон бўғимидаги букилиш бурчаги жуда кам бўлади. Ҳаракат давом этиб бориб, соннинг орқага букилиб бориши тахминан $165-175^\circ$ га, сон билан болдир орасидаги бурчак $85-90^\circ$ га етганида тайёрланиш ҳаракати тугайди. Оёқ шу пайтда энг охирги эркин нуқтасига етиб келган, панжа эса хиёл ички томонга бурилган ҳолда ёзилган бўлади.

Пастки оёқнинг ишчи ҳаракати ҳозир айтиб ўтган тайёрланиш ҳаракати тугаган вақтдан бошланади. Яъни оёқ чаноқ-сон ва тизза бўғимидан қаттиқ куч билан тез ёзилади, панжа усти билан сувни орқага зарб билан итаради. Шундай ҳаракатида пастки оёқ ёй ҳосил қилиб ҳаракатланган бўлади. Тана олға сирғанади.

Ҳаракатларнинг умумий уйғунлашуви. Ёнбошлаб сузишда тананинг дастлабки ҳолати ёнлама чўзилган вазиятда бўлади. Бунда оёқлар бўй барабар узатилган, бир-бирига бириктирилган, пастки қўл олдинга чўзилган, юқоридаги қўл орқага — юқоридаги оёқнинг сон қисми ёнида бўлади. Пастки қўл ишчи ҳаракат бошлаганида юқоридаги қўл тайёрланиш ҳаракатини бажаради. Бундай ҳаракатлар ўртасида тана бироз кўкракка бурилади, оёқлар эса вазиятини ўзгартирмай, эркин туради. Юқоридаги қўл сувга тушганида, пастки қўл юқорида айтиб ўтганимиздек, тайёрланиш ҳаракатининг биринчи қисмини бажаради, оёқлар эса бу пайтда тайёрланиш ҳаракатига ўтади. Шундан кейин юқоридаги қўл оёқларнинг ишчи ҳаракатига, пастки қўлнинг олдинга чўзилишига мос равишда ўзининг ишчи ҳаракатини бажаради. Шу пайтда тана дастлабки ҳолатга қайтади, гавда эса олдинга сирғанади. Шу билан жами ҳаракатларнинг бир цикли тугайди.

СТАРТЛАР

Старт олиш умуман сузиш мусобақаларида катта аҳамиятга эга. Бунинг учун амалда 0,5 секунддан 1,0 секундгача вақт кетади. Спортчиларнинг муваффақияти

кўп жиҳатдан стартни тўғри олишга боғлиқ. Техника жиҳатидан тўғри бажарилган старт сузувчига ўз гавдасини қулай ҳолатда сақлаш ва масофа бошида зарур бўлган тезликка эришишга имкон беради.

Одатда, стартнинг икки туридан фойдаланилади,

1) Супача (тумбочка)дан старт олиш. Бу сузишнинг ҳамма усулларида қўлланилади.

2) Сувда туриб, бассейн деворидан дейсшиб, старт олиш. Бу аксарият чалқанча ётиб сузишда қўлланилади.

Старт олиш техникасини яхши тушуниш ва эгаллаш учун уни шартли равишда алоҳида элементларга бўлиб ўрганиш зарур. Масалан, дастлабки ҳолат, тайёрланиш ҳаракати ва депсиниш, ҳавода учиш, сувга кириш ва сувда сирганиш, сув юзига қалқиб чиқиш ҳамда сузишга ўтиш. Энди уларга алоҳида-алоҳида тўхтаб ўтамиз.

Супачадан сакраб старт олиш. Дастлабки ҳолат етарли даражада қулай ва тез сакраш учун зарур бўлган вазиятни эгаллашдан иборат. Бу қуйидагиларга боғлиқ: оёқ бўғимларида букилиш даражасига, гавданинг эгилиши ва қўллар ҳолатининг тафовутига: орқага, ёнга ёки олдга-пастга узатиш.

Одатда, дастлабки ҳолат кўпроқ спортчиларнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Энг қулайи бу — товонларнинг бир-биридан 15—20 см оралиқда параллел жойлашиши ва панжалар билан супачанинг олдинги четидан қисиб туришдир. Оёқлар тизза бўғимидан тахминан 130—160° бурчак ҳосил қилиб букилади, сон билан тананинг олдинги юзаси оралиғидаги бурчак 40—60°га етгунча гавда олдинга эгилади (букилади), қўллар орқага-ёнга йўналтирилади-да, кафт орқага — юқорига қаратилган бўлади. Сузувчининг оғирлик маркази старт олиш супачасининг олдинги четига тўғри қолиши керак. Шунда команда берилган заҳоти, тайёргарлик ҳаракатини ва депсинишни бажариш қулай бўлади.

Тайёргарлик ҳаракати ва депсиниш. Старт берувчининг командаси (отилган ўқ, сирена товуши)дан сўнг сузувчи ўша заҳоти тезлик билан депсиниши керак. Бунинг учун олдин гавдани олдинга ташлаб, мувозанатдан чиқилади, оёқ учига (панжаларда) кўтарилади, қўллар орқага — ёнга силтанади ёки олдиндап орқага айлантирилади. Шу пайтда оғиз орқали кучли нафас олинади. Шундан кейин гавдани олдинга ташлаш билан бир пайтда оёқлар тизза бўғимидан букилади, қўллар деярли тўғри ҳолда юқорига — олдинга силтаниб ҳаракат қилади.

Яъни оёқлар чаноқ-сон бўғимидан, тиззадап ва болдир-панжа бўғимидан, қўллар тирсақдап букилади ёки қўлларни тўғри тутиб олдинга айлантириб силтаб ҳаракат-лантирилади. Сўнг бор куч билан депсиниб, старт суначасидан сувга сақралади.

Депсиниш — старт олишнинг энг муҳим элементи ҳисобланади. Учинг тезлиги ва узунлиги, шунингдек, сувга киргандап (тушгандан) сўнг сузишнинг бошлангич тезлиги депсинишнинг кучига боғлиқ. Депсиниш кучи эса кўпроқ оёқлар кучи ва ёзилиш тезлигига боғлиқ бўлади. Қўлларнинг олдинга бўладиган ҳаракати шундай аниқлик билан бажарилиши керакки, бунда ҳаракат депсиниш пайтидаги оёқларнинг ростланишига мос келисин. Бундай мослик депсиниш кучини яна ҳам оширади.

Ҳавода учини. Суначадан оёқлар узилиб сувга тушгунга қадар бўлган ҳолатга ҳавода учини дейилади. Ҳавода учини тезлиги ва узоқлиги кўпроқ стартдап чиқиш пайтидаги гавда ҳолатига, депсиниш кучи ва унинг йўналишига боғлиқ. Кинопрограммаларни ўрганиб чиқиш ва педагогик кузатишлардан маълумки, 60—75 см баладликдаги старт суначасидап энг яхши учини бурчаги 15—20°ни ташкил қилар экан (суп сатҳи билан гавдадан узунасига ўтказилган ўқ оралигидаги бурчак). Сузувчининг бундай парвоз қилишида учини эгрилиги энг кам бўлиб, у ҳавода учини ҳаракатининг умумий тезлигини оширади, сувга ботганда эса гавда ҳаракат тезлигининг ошишига кўмаклашади. Учини пайтида гавда қуйидаги ҳолатни эгаллайди: оёқлар ростланган, қўллар олдинга чўзилган ва тахминан елка кенглигида тутилган, кафт пастга қараган, бош икки қўл орасига жойлашган бўлади. Гавданинг бу ҳолати сувга ботгунча сақланади. Сузувчи учини пайтида ҳавода тахминан 20°ли ёй ясаб, секин-аста боши билан шўнгиш ҳолатига ўтади. Ҳавода учини жуда муҳим босқичлардан бири. Уни шундай бажариш керакки, бунда сузувчи сувга кирар экан, гавдасининг тўғри ҳолати сақлансин ва юқоридан тушган оғирлик кучининг таъсири остида гавда қулаб тушмасин, аксинча, бошлангич ҳаракат тезлигини етарли даражада сақласин. Учинининг ўртача узунлиги старт олиш суначасига қўл папжалари (бармоқлар) теккан жойигача ҳисобланиб, эркакларда 3,5—4,0 метр, аёлларда 3,0—3,5 метр атрофида бўлиши керак. Сузишнинг ҳамма усул-ларида депсингандан кейинги учини нафас олиб, уни чиқармаган ҳолда бажарилади. Нафас сув юзига чиқиш олдида чиқарилади.

Сувга кириш ва сирганиш. Одатда, ҳавода уҷаётгап сузувчи сувга кириш бурчагига боғлиқ ҳолда сувга ботади. Бу бурчак аксарият вақтларда гавдадан тўғри сув юзасига ўтказилган ўққа нисбатан 15—20° бўлади. Ра-вон стартларда ботиш чуқурлиги 40—50 см, бироз тик бўлганда 50—60 см ва ундан кўпроқ бўлиши мумкин.

Сузувчи одатда сувга ботиб, дастлаб пастга — олдин-га қараб сирғанади, кейин эса юқорига—олдинга қараб қалқиб эгри траектория ясайди.

Сирғаниш узунлиги — старт олиш супачасидан сув юзига чиққунча бўлган оралиқ эркакларда 7—8 м, аёл-ларда 7 м атрофида бўлади. Амалий кузатишлардан олинган маълумотларга қараганда, сирғанишга кетган вақт узунлиги 7 м бўлганда, эркакларда 2,5 секунд, аёлларда 3,0 секундни ташкил этади.

Сув юзига қалқиб чиқиш. Сирғаниш тезлиги сузув-чининг масофадаги сузиш тезлигига яқинлашганда ёки ундан бир оз ошган пайтда сузувчи сув юзига қалқиб чиқиши ва ўша тезликда сузишга киришмоғи керак. Биринчи сузиш ҳаракатлари мусобақа қойдасига кўра мувофиқ сузиш тезлигига боғлиқ ҳолда бажарилади. Кроль усулида кўкракда сузганда ҳаракатлар оёқдан бошлаяди. Сув юзига қалқиб чиқишда бир қўл ҳара-кати қўшилади. Бунда эшиш шундай ҳисоб билан ба-жариланиши керакки, эшишнинг тугаши гавданинг тўлиқ сув юзига чиқишига тўғри келсин. Қўл эшиш ҳаракати тугаши билан тўхтовсиз равишда тайёргарлик ҳарака-тини бажаради. Шу пайт иккинчиси эша бошлайди. Нафас эса биринчи ёки кейинги эшиш ҳаракатида ол-лади. Брасс усулида кўкракда сузганда сув ичида би-ринчи ҳаракат цикли бажарилади, иккинчиси гавда сув юзига чиққанда бажарилади. Кўп сузувчилар, биринчи қўл ҳаракатини узайтириб сопгача етказиб бажаришадп, иккинчиси, одатдагидек амалга оширилади. Дельфинча сузишда ҳаракатни оёқлар бошлайди, кейин қўллар би-ринчи ҳаракатни бажаради ва нафас олинади. Шундан сўнг сув юзида сузиш давом этади. Айрим сузувчилар сув юзига чиққандан кейин ҳам 2—3 циклгача нафасни ту-тиб борадилар.

СУВ ИЧИДА СТАРТ ОЛИШ

Одатда, чалқанча ётиб сузиш мусобақаларида сув ичида, яъни бассейн дедоридан оёқлар билан депепниб старт олинади. Сувдан старт олиш техникаси ҳам юқо-ридагидек бир неча босқичларни ўз ичига олади.

Дастлабки ҳолат. Огоҳлантирувчи сигналдан сўнг сузувчилар сувга тушиб икки қўл билан махсус тутгичдан ёки сузачанинг олд томонидаги ўйиқ жойдан — камгакдап тутиб туради. Стартга тайёрланиш командаси берилгач, сузувчилар оёқларини букиб, 15—20 см оралиқда параллел тутиб турадилар. Панжалар бир жойда ёки бири иккинчисидан настроқда туриши мумкин, аммо сувдан чиқиб кетмаслиги керак. Чаноқ-соп бўғими шундай жилс букиладики, сон қоринга тегиб туради. Қўллар тўғри чўзилган, бир-бирига параллел, бош бироз олдинга эгилган бўлади.

Депсиниш. Сузишга команда берилгач, сузувчи тутгични силтаб итариб юборади ва қўлларини юқори кўтариб орқага, бир оз икки ёнга ҳаракатлантиради ва шу пайтда бошини орқага ташлаб нафас олади. Оёқларини ҳамма бўғимларидан ёзаркан, зарб билан депсинади. Депсиниш охирида қўллар орқага ташланган, бош узра узатиб юборилган, яъни бош икки қўл орасига олинган, оёқлар тўғри чўзиб юборилган ва бириктирилган бўлади. Сузувчи қанча кўп куч билан депсинса, унинг ҳавода учishi, сувда сирпаниши шунча олис бўлади, демак, у бу ўрнида ютади.

Ҳавода учиш. Сузувчининг ҳавода учishi шартлидир. Чунки у сувдан бутунлай кўтарилмайдми: оёқлар панжаси билан болдири сувда қолади. Ҳавога кўтарилиш, яъни учиш бурчаги — гавда билан сув сатҳи оралиғидаги бурчак тахминан 15—20°ни ташкил қилади. Сузувчи бутун гавдаси билан имкон борича чўзилиб, бошини яна ҳам орқага ташлаб ортга букилгандай бўлади, кўкрагининг қоринга туташ қисми сал дўнглик ҳосил қилади. Депсинганда то қўллар учи сувга теккунча бўлган масофа, учиш масофаси дейилади. Бу эркаларда ўртача 3 м, аёлларда 2,5 м га боради.

Сувга кириш ва сирганиш. Юқорида эслатиб ўтганимиздек, учишда оёқлар сувдан чиқмайди. Демак, сувга киришда сувдаги оёқлар энди чуқурроқ бота бошлайди ва шу заҳотиёқ қўллар учи сувга тегади. Тана (орқа) билан сув сатҳи оралиғидаги маълум даражада масофа қилинади, кейин тана ҳам сувга тушади. Сузувчининг сувга ботиши 40—60 см дан ошмаслиги керак.

Одам сувга ботдими, дастлаб пастга — олдинга, кейин юқорига — олдинга сирғанади. Бу сирганиш старт деворидан сув юзига чиққунча давом этади ва ҳаммаси бўлиб: эркаларда 6—7 м, аёлларда 5—6 м ни ташкил қилади.

Сузиш ҳаракатларини бошлаш ва сув юзига чиқиш. Албатта, сузишни сирганиш тезлиги сузиш тезлигига тенг келиб қолганда ёки ҳатто ундан биров тезроқ бўлганда бошлаш яхши самара беради. Ҳаракатни дастлаб оёқлар бошлаб беради, кейин ўнг (ёки чап) қўл билан шундай эшиладики, эшиш охирига етганда тана сув сатҳида бўлиши керак. Шунда сузувчи чап (ёки ўнг) қўлини ҳавога кўтариб олдинга ташлашга ортиқча куч сарф қилмайди, бошқа қўли билан эса сув остида эшиш ҳаракатини бажаради ва ҳ. к.

БУРИЛИШ ТЕХНИКАСИ

Маълумки, сузиш спорти мусобақалари, одатда, узунлиги 25 ёки 50 метрли бассейнларда 50 м дан 1500 м гача масофаларда олиб борилади. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, тезлик кўрсаткичини ошириш учун спортчи бурилиш техникасини жуда яхши эгаллаган бўлиши керак. Кимда-ким шу бурилиш жараёнини айтарли қийинламай, куч сарф қилмай ва унумли бажара олса, у бурилишга қадар сақланиб келган маромни, тезликни бурилгандан кейин ҳам давом эттира олади. Энг муҳими, у қувватини тежаган бўлади. Бурилиш сони бассейннинг узунлигига ва сузиш масофасига боғлиқ. Масала, 25 м ли бассейнда 50 м масофага сузилганда 1 мартагина бурилса, 400 м масофага сузилганда 15 марта, 150° ли масофага сузилганда 59 марта бурилиш лозим бўлади. Бурилиш техникасини яхши эгаллаган сузувчи ҳар сафар бурилганда 0,5—1,0 секунддан вақт тежаб беради. Бинобарин, 59 марта бурилганда 29,5—59 секунд тежалган бўлади. Бурилишни қўнт билан ўзлаштириб олишнинг аҳамияти шу қадар каттадир.

Ҳамма бурилишларни шартли равишда икки тоифага бўлиш мумкин: очиқ ва ёпиқ бурилиш. Очиқ бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бурилаётган нафас олишига айтилади. Демак, бунда бош сувдан чиқади. Ёпиқ бурилиш деб сузувчининг бассейн девори ёнида бошини сувдан чиқармай ва демак, нафас олмай бурилишига айтилади. Кўрииб турибдики, бурилишнинг бу турларини бошни сувдан чиқариб бурилиш ва бошни сувдан чиқармай бурилиш деса, фикримизча, тўғрироқ бўлади. Агар бурилиш ҳаракатларини элементларга тақсимлаб алоҳида номлар билан ифодалайдиган бўлсак, у ҳолда бурилишнинг иккала турида ҳам қуйидагича бурилиш босқичларига эга бўламиз: 1) бассейн деворига

етиб келиш; 2) айланиш; 3) деворга оёқ билан депси-
ниш ва сирганиш; 4) сузишни бошлаш ва сув сатҳига
чиқиш.

КҮКРАКДА КРОЛЬ УСУЛИДА СУЗИШДА БУРИЛИШ

Ҳаммага маълумки, сузиш усуллари ҳар хил бўлган-
видек, бурилиш усуллари ҳам ҳар хил. Чунки сузиш
усулига қараб одам сув юзида, сув остида турли шакл-
ларда, турли амаллар қўллаб бурилишига тўғри келади.
Демак, сузувчи сузиш усулига қараб у ёхуд бу бурилиш
усулини таплаши ва буни ҳар томонлама — пухта, енгил
ва тез бажариш амалини эгаллаб олиши шарт.

Кўкракда кроль усулида сузишда очиқ бурилишнинг
икки усули (варианти) мавжуд. Биринчи усулда истал-
ган томонда бурилиш мумкин, дейилади. Айтайлик, су-
зувчи ўнг томонга бурилоқчи. Бунда у бассейни дево-
рига сув юзасидаги чап қўлини узатган ҳолда яқин ке-
лади ва кафтини ўнг елкасининг тўғрисидаги деворга
қўяди, тапаси эса ўз ҳаракати билан деворга яқинлаша-
ди, шунинг учун чап қўл тирсак ва елка бўғимларидан
букилган дамда, ўнг қўл эшишни тугатиб тапаси ёнига
келади. Шу пайт оёқлар тизза ва чаноқ-сон бўғимлари-
дан букилиб нафас чиқарилади. Нафас чиқариш деворга
яқин келиш босқичини яқинлайди. Энди айланишга ўти-
лади. Бунда сузувчи чап қўли билан деворга таянarkan,
ўнг қўлини тирсагидан букиб, эшиш ҳаракатини бажа-
ради. Шу билан бир вақтда оёқларини ҳамма катта бў-
ғимларидан букиб, гавдасини бироз йиғади ва айланиш-
ни бошлайди. Айланиш 90° га етганида сузувчи сувдан
чиқиб турган оғзи билан нафас олади. Кейин айланишни
давом эттириб, оёқлари панжасини тахминан 25 см чу-
қурликда бассейни деворига тирайди, бошини сувга бо-
тиради, тапаси кўкрагига етган ҳолатини олади, қўллари
кўкрак тагида бирлашиб параллел ҳолатда олдинга уза-
тилади, энгак ва кўкракка сиқилади. Шу дам депсиниш
босқичига ўтилади. Панжа-болдир, тизза, чаноқ-сон бў-
ғимларидан букилиб турган оёқлар деворга тиралиб зарб
билан, аммо маром билан икки оёқлаб депсинилади.
Сўнг сирганиш бошланади. Аксарият ҳолларда спортчи
сузувчилар 5—6 метрга сирганиб борадилар. Чунки
бундан кейинги сирганиш тезлик жиҳатидан пасайган
бўлиб, гарчи куч тежаса-да, вақтда ютқазиб қўйишга
олиб келади.

Бундан кейинги сузишнинг бошланиши ва сув юзига

чиқиб босқич супачадан старт олгандан сўнгги ҳаракат амалларига ўхшашдир.

Энди энг кўп тарқалган очиқ сузишнинг иккинчи усулини кўриб чиқамиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейнинг деворига етиб келаркан, ўнг (ёки чап) қўли билан деворга тиралиб, танасини ёнга буради. Бунинг учун у қўл панжасини сув сатҳида ёки 10—15 см ундан юқорида деворга тирайди. Кейин шу қўлини тирсагидан букиб, танасини деворга яқинлаштиради, оёқларини тизза ва чаноқ-сон бўғимларидан букиб, уларни ҳам олдинга ҳаракат қилдиради. Шу билан босқич тугайди.

Айланиш. Сузувчи қўл панжаси билан деворга тиралар экан, боши билан елкасини сувдан чиқаради ва шу пайтнинг ўзида оёқларини тиззадан қаттиқ букади ва настига туширади, шу йўсинда деворга яқин келади. Бўш қўли билан эшиш ҳаракатини қилиб танасини айлантиради. Деворга тиралган қўлини эса ёзиб нафас олади. Сузувчи қўлини бутунлай ёзиб девордан оларкан, энди оёқларини деворга тирайди, иккинчи қўлини эса олдинга узатади. Девордан узилган қўлни сув устидан олдинга ҳаракатлантириб иккинчи қўли олдинга ўтганда уни ҳам олдинга ўтказлади ва энди улар бири-бирига параллел ҳолда кела бошлайди. Бу пайтда бош билан елкалар сувга ботган, ёибош томонлари ўзгарган, оёқлар тиззадан букилган ҳолатда, бош қўллар орасида туради.

Денсиниш ва сирганиш. Денсиниш одатда қўл сув устидан ўтиб бўлиб, тана ёибошлаб турган пайтда бажарилади ва болдир-панжа бўғимларидан силтаб ёзиш билан тугайди. Худди шу ҳаракатлари мобайнида сузувчи бир йўла танасини ҳам тўла буриб олиб кўкрагини ростлайди. Сирганиш шу пайтларга тўғри келади. Одатда, бу 40—50 см чуқурликда бажарилади.

Сузишни бошлаш ва сув сатҳига чиқиш. Бурилишнинг бу охири босқичини кўкракда кроль усулида сузишнинг старт олгандан кейинги бошланғич иши деса ҳам бўлади (кўкракда кроль усулида сузишдаги старт олгандан кейинги ҳаракат амалларини эсланг). Чунки шу босқичдан кейин ҳам оёқлар ишчи ва тайёрланиш ҳаракатларини, қўллар сузиш, эшишнинг сувга таяниш қисмини, эшишнинг асосий қисмини, сувдан чиқиш ва сув устидан олдинга ҳаракатланиш каби ҳаракатларни бажаради ва ҳ. к.

Кўкракда кроль усулида сузишда ёпиқ бурилиш усу-

ли тананинг олд-орқа ўқи бўйлаб айланиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейни деворига кўкрагини пастга қаратган ҳолатда етиб келиб, қўли билан унга тиралади ва айланади. Очиқ бурилиш усулидан фарқи: бош сув ичида, тана ғужунак, елкадан пастга эгилган, букилган, оёқлар эса сув сатҳига яқин туради. Бу ҳаммаша очиқ бурилишдан кўра вақтни тежашга имкон беради. Чунки унинг босқичлари, элементлари анча содда, осон.

Кўкракда кроль усулида сузишда қўлни бассейни деворига тегизмасдан бурилиш, ҳамма вақт оёқларни тегизиш билан бажарилади. Бунинг учун сузувчи бассейни деворига етишга тахминан 1,5 м қолганида пафас олади ва кейин олдиндаги қўли билан эшишнинг биринчи ярмини бажаради, бу пайтда иккинчи қўли тана ёнида узатилган ҳолатда туради. Эшишнинг иккинчи ярми елка камарини олдинга итқитиш, бошни пастга эгиш ва тос қисмини юқорига кўтариш пайтига тўғри келади. Эшиш охирида иккала қўл горизонтал ҳолатга келади, тана эса кўндаланг ўқи атрофида айлана бошларкан, бассейни деворига яқинлашади. Сузувчи айланишни давом эттира туриб оёқларини тиззадан букади ва айланиш тўсигига яқинлашади. Шундан сўнг оёқлар тиззадан ҳамда чаноқ-сон бўғимларидан бироз ёзилиб, оёқлар-панжаси билан бассейни деворига тиралади ва шу заҳотиёқ депсиниб олға ҳаракат бошлайди. Сузувчи оёқ-қўллари, тапаси билан сирғаниб бораркан тўғри ҳолатга кирганида буралиб олдин ёнбошига, кейин кўкрагига ағдарилиб олади ва сузиш ҳаракатларини бошлайди.

ФИНА¹ қарорига биноап 1965 йил 1 апрелда собиқ СССР сузиш спорти федерацияси қарор чиқариб, шу қарорга биноап эркин усулда сузиш мусобақаларида гавдининг исталган қисми билан, исталган ҳолатда, исталганча деворга тегиниш, таяниш, депсинишга рухсат этилди. Албатта, бу эркинлик сузувчи спортчилар учун қўл келди. Шундан бошлаб улар эркин ҳаракатлар билан ўзларига маъқул бўлган, машқ мобайнида ўзлари орттирган кўпикмалар билан буриладиган ва шу билан вақтни бурилишдан бир оз тежаш имкониятига эга бўлдилар.

ЧАЛҚАНЧА КРОЛЬ УСУЛИДА СУЗИШДАГИ БУРИЛИШ

Бу усулда сузишдаги бурилиш кўкракда кроль усулида сузишдагига қараганда бирмунча фарқ қилади.

¹ ФИНА — Халқаро сузиш спорти федерацияси.

Яъни бунда бассейн деворига тегиш ва сўнг бурилиб олиш чалқақча ётган ҳолатда бажарилади. Шу тугайли ҳам бурилишларнинг қайси усули — қўлланилмасин, тана олдинги-орқа ўқлари атрофида айланиши керак.

Сузишнинг бу усулида бурилиш ҳам очиқ ва ёппқ бурилишларга тафовут қилинади.

Очиқ бурилиш. Очиқ бурилишнинг бассейн деворига яқинлашиб келиш босқичида сузувчи бурилиш нуқтасидан 5 метр олдинга, 1,5—2 м баланд қилиб тикиб қўйилган байроқчаларга назар ташлаб келиши керак. Демак, бурилиш учун мўлжал — байроқчалардир.

Сузувчи одатда бурилишга тайёргарлик кўра бошлаганда, яъни охириги эшиш билан бир пайтда чуқур нафас олади. Қўлни деворга тирсакдан букиб, сув сатҳидан настига — бурилиш томонига озгина йўналтиради, иккинчи қўли эса бу пайтда эшишдан тўхтаб сон ёнида қолади, шу дамда нафас чиқарилади. Нафас олиш билан нафас чиқариш оралигидаги ҳаракатларга эътибор бериш зарур.

Айланиш. Айланиш босқичи одатда қайси қўл деворга тегса, шу томонга ҳаракатланиш билан бошланади. Яъни сузувчининг қўли деворга теккач, у гўжапанак ҳолатини олади, оёқлар тизза бўғимида сув сатҳига чиқиб ён томонга ҳаракат қилади. Девордан қўл панжа билан деворни силтаб итаради, сон ёнидаги қўл эса танага қарата эшиш билан унга айланишга ёрдам беради. Шу дамда айланишнинг биринчи ярми тугайди. Иккинчи ярмида девордаги қўл ундап узилиб олдинга ҳаракат қилади ва нафас олинади. Оёқлар бўлса, бир-бирига параллел ҳолатда панжалари билан деворга тиралади. Бу пайтда қўллар узатилиб, учлари бирлаштирилган бўлади.

Депсиниш одатда оёқ панжалари деворга тегиши билан бажарилади ва стартдан сўнг сакрашдаги каби сирганиш ва сувдан чиқиш ҳаракатлари бошланади (Биз бу ҳаракатлар ҳақида юқорида айтиб ўтдик).

Епиқ бурилиш. Епиқ бурилиш икки хил усулда бажарилади. Унинг биринчи варианты очиқ бурилишдагидек бажарилади. Фақат бунда қўл деворга текканида бош сувда бўлади ва нафас олинмайди. Қолган ҳаракат амаллари хусусида «очиқ бурилиш»га қаранг.

Епиқ бурилишнинг иккинчи усулида эса қўл билан охириги марта эшишни тугатиб нафас олинади ва бош билан елка настига — олдинга ҳаракатлаштирилади, қўл кафти танадан ёнга елка йўналишида ҳаракатлана болиб, тахминан 25—30 см чуқурликда деворга тегади.

Эшишни шу пайтга тугатган иккинчи қўл сувда — сон ёнида қолади. Кейин сузувчи иккала оёғини қаттиқ букиб, девордаги қўлга таянган ҳолда гужанак бўлиб айлана бошлайди. Оёқларини эса сув устида ёнга айлантириб деворга тирайди ва зарб билан депсинаркан, сирганиш босқичига ўтади. Қолган ҳаракатлар стартдан кейинги ҳаракатларга ўхшаш бажарилади.

БРАСС УСУЛИДА СУЗИШДАГИ БУРИЛИШ

Брасс усулида сузишдаги бурилиш ҳам очиқ бурилиш ва ёпиқ бурилишга тафовут қилинади. Ҳар иккаласининг ҳам ўз усуллари бор. Шунга қарамай ҳаммасида ҳам бурилиш пайтида бассейн деворига ҳар иккала қўл билан бир пайтда тегиш, таяниш ва силтаниш, танани горизонтал ҳолатда тутиш шарт.

Очиқ бурилиш. Очиқ бурилишнинг биринчи усулида бассейн деворига етиб келиб ҳозир айтганимиздек, иккала қўл билан тегилади ва иккала оёқни тиззадан, чаноқсон бўғимидан, қўлларни тирсақдан букиб деворга яқинлашилади. Сўнг сузувчи бир қўлини девордан олиб шу қўл томонига айлана бошлайди. Бунда бош ва елка билан кескин ҳаракат қилиб айлапишни тезлатишга ёрдам қилинади ва сув ичида нафас чиқарилади. Оёқлар девор томонга йўналади, бош сувдан хийла чиқиб нафас олинади. Айланиш охирида тана кўкрак қисми билан дастга бурилади, оёқлар панжа билан деворга тиралади, қўллар олдинга ҳаракат қилади. Мапа энди оёқлар билан депсинай деган пайтда бош тўғриланиб сувга ботирилади ва шу пайтда депсинаш ҳаракати бажарилади. Шу билан очиқ бурилиш босқичи тугайди. Навбатдаги сирганиш ва сувдан бош ва қўлларни чиқариш босқичлари, брасс усулида сузишда старт олгандан кейин бажариладиган ҳаракат амалларига ўхшайди.

Иккинчи усули. Бу вариантни спортчилар «маятниксимон бурилиш» деб изоҳлаб келадилар. Кўкракда кроль усулида сузишдаги «маятниксимон бурилиш» ҳам худди шунга ўхшашдир. Фақат бунда дастлаб бассейн деворига икки қўл билан тиралади. Айланиш эса бир хил. Қайси қўл биринчи бўлиб девордан узилса, тана шу томонга айлантирилади ва қаттиқ депсинаиб сирганиш босқичига ўтилади. Биринчи усулда ҳеч қайси қўл сувдан чиқмайди, иккинчи усулда эса деворга теккап қўл айлавиш босқичига ўтганда сувдан чиқади. Кейинги ҳаракатлар старт олгандан кейинги ҳаракат амаллари билан бир хил.

ЕНБОШЛАБ СУЗИШ УСУЛИДАГИ БУРИЛИШ

Бу усулда сузишдаги бурилиш айтарли мураккаб бўлмай, кўп жиҳатлари билан юқорида айтиб ўтилган бурилишларга ўхшайди. Фақат сузувчи ёнбошлаб сузиб келаётганлиги учун у ўзига хос айрим бурилиш амалларини бажаради. Масалан, сузувчи бассейн деворига яқин келиб пастки, яъни ўз остидаги қўли билан унга тегинса, у ҳолда юқорида кўриб чиққанамиз — «маятниксимон бурилиш» қилиб, сирғаниш босқичида ёнбошига ўгирилиб олади. Борди-ю, сузувчи деворга юқоридаги қўли билан тегинса, у ҳолда кўкракда кроль усулида сузишдаги очиқ сузишнинг биринчи усули сингари бурилади.

ЧАЛҚАНЧА СУЗИШ УСУЛИДАГИ БУРИЛИШ

Бу сузиш усулида энг кўп очиқ бурилиш усули қўлланилади. Бунда шарт шуки, сузувчи то қўли бассейн деворига тегмагунича кўкрагига, яъни пастга қараб ағдарилиб олмаслиги керак. Қайси қўл деворга биринчи бўлиб тегса, шу қўл танани буради. Бинобарин, ўнг қўл тегса, ўнг томонга, чап қўл тегса, чап томонга бурилади. Бурилиш қайси ҳолда бўлмасин, айланиш олдинги—орқа ўқ атрофида юзага келади. Энди бурилишнинг босқичларини тавсифлашга ўтамиз.

Деворга етиб келиш. Сузувчи бассейн деворига етиб келаркан, қайси қўли билан бўлмасин, тирсагидан букилган қўли билан сувнинг сатҳида деворга тегинади ва кафтини буриладиган томонга қаратиб олади, танаси эса бу пайтда албатта, ҳали чалқанча ҳолатда туриши лозим. Бир қўли деворга текканида иккинчи қўли сони ёнида бўлади.

Сузувчи қўл билан деворга тегингач, айланиш босқичига ўтади. Бунда у оёқларини тизза ва чаноқ-сон бўғимларидан букиб, гужанак ҳолда ёни билан деворга яқинроқ келади. Бунда бир қўли билан бассейн деворига тиралиб, иккинчи қўли билан сувни эшиб танасини айлантиради. Сузувчи худди шу айланиш мобайнида сувдан ташқарига чиқиб турган оғзи билан нафас олади, сув остидаги, яъни эшаётган қўлини олдинга йўналтиради ва кетма-кет девордан олган қўлини ҳам олдинга ўткази, оёқлар кафтини эса деворга қўяди, улар чаноқ кенглигида бир-бирига параллел ҳолда сув сатҳига яқинлашиб қолган бўлади, узатилган қўллари бошидан оширилиб, бир-бирига туташтирилади. Шу аснода айла-

ниш босқичи тугайди. Энди депсиниш ва сирғаниш босқичи бошланади. Бунда сузувчи оёқлар кафтини бассейн деворига қўйгач, унинг боши билан танаси 30—40 см атрофида чўкади ва худди шу пайтда у қаттиқ депсинади, натижада бутун гавда олдинга сирғанади. Албатта, депсиниш қанча зарбали, кучли бўлса, сирғаниш ҳам шунча тез ва масофаси узоқ бўлади. Бундан кейинги ҳаракат амаллари сув ичида старт олгандан кейинги ҳаракат амалларининг ўзгинасидир.

СУЗИШ БЎЙИЧА ДАРС КОНСПЕКТИНИ ТУЗИШ

Программа асосида сузиш бўйича машғулот ўтказишда аввало дарс жадвалини тузиб чиқиш ва шунга асосланиб конспект ёзиш лозим. Масалан, сузиш учун шароити йўқ, аммо яқин атрофида ариқ, ҳовуз, сой, дарё ва шу каби очиқ сув ҳавзаси бўлган жойларда мактаб директори, колхоз ёки совхоз инструктори, мактаб ўқитувчилари, албатта, болаларнинг хавфсизлик чорасини эътиборга олган ҳолда ёзнинг иссиқ ойларида — май, июнь, июль, август (пионер лагерларида) болаларни сузишга ўргатиш тадбирларини ўтказишлари керак. Бунинг, учун аввал конспект тузиб, унинг асосида сув билан таништирувчи машғулотларни олиб бориш лозим.

1 конспект

Дарснинг вазифаси: сув муҳити билан таништирувчи машқлар ўтказиш.

Дарснинг мақсади: 1. Болаларни сувдан чўчимасликка кўниктириш.

2. Чипиқтириш

Ўтиш жойи: Очиқ сув ҳавзаси.

Жиҳозлар: шар, копток, баллон ва ҳар хил ўйинчоқлар..

Дарс қисми	Утиладиган дарснинг мазмун	Микдори	Методик кўрсатмалар
Тайёрлов қисми, 10 дақиқа	Саломлашниш, йўқлама, дарснинг вазифаси билан таништириш, дарсга тайёргарликни текшириш, мангулот ўтказиладиган жой билан таништириш Суздаги машқлар 1. Сузда юришлар: қўллар белда, бошида, ёнда ва юқорида	5—10 2—3× 5 метр	Совуш, сочиқ, булут ва спорт кийимлари Чуқурлиги, сув даражаси ва атроф билан таништириш. Кўргазмаларни кўрсатиш Чуқурлик тизмагача
Асосий қисми 25—30 дақиқа	2. Сузда югуришлар: қўллар юқорида, сув юзида ва сузда бириш-кетин эшиб, сўнг икки қўллаб эшиш 3. Бир-бирига сув селиш ва юз ювин 4. Сузда бошни кўтариб эмак-лаб юриш 5. Сув ичида туриб сакраш 6. Сув тубида уйиччоқларни олиб чиқиш 7. Сувга пуфлаш: «Чой совутиш» ўйини 8. Сув тағида ўтириш	2—3×5 2—3 4—5 марта 2—3 марта 2—3 марта 2—3 марта	Сув қаршилагини ҳис қилиш Панжаларни бириктириб кўпроқ сув тўлдириб ювин Бошни ботирмай ба-жарилади Бошни ботирмай ба-жарилади Сувнинг чуқурлиги белгача
Хулоса қисми 5 дақиқа	9. «Пўкак», «Медуза» «Юлдузча» каби машқларни ба-жариш Душда ёки тоза сузда чўмилиб, яхшилаб артиляб қўёнда биров ҳордиқ чиқариш	2—3 марта 4×64 8×5 м	Сув остидан де-ляиб чалқалча кўкракка ётиш Уйга вазифа бериш Яхши шугулланганларни рағбатлантириш

II Конспект

Дарснинг вазифаси: Кўкракда кроль усулида сузишда оёқларни ҳаракатлантириш техникасини ўргатиш.

Дарсинг мақсади: 1. Сузиш усулларининг элементлари билан таништириш

2. Чиниқтириш

Утиш жойи: Очиқ сув ҳавзаси

Жиҳозлар: Баллон, кóнтóк, пўкак ва ҳоказо.

Т/н	Утиладиган дарсинг мазмуни	Миқдори	Методик кўрсатмалар
1	2	3	4
Тайёрлов қисми 10—15 дақиқа	Саломлашиш, йўқлама, дарсинг вазифаси билан таништириш, кўргазмалли қурол билан машғулóт техникасини таништириш	5—10	Болаларнинг гигиеник қоидаларга риоя этишларини текшириш
	Қуруқликда		
	Д. ҳ. оёқлар елка кенлигида олдин ўнг оёқ, сўнг чап оёқни силкитиш	4—6 марта 4—6 марта	Оёқ учларини чўзиб, оёқ учларини сал ичкарига қаратиб қайчисимон ҳаракатлантириш
	2. Турникка ёки дарахт шохига осплиб, оёқни кўкракда кроль усулида сузгандай ҳаракатлантириш		
	3. Скамейкага ёки қумга ётиб оёқлар учини юқоридан—пастга қайчисимон ҳаракатлантириш	4—6 марта	Тиззалар букилмасин
	4) Шу машқларни ўтириб бажариш	2—4 марта	
	Сувда		
	1) Турган ҳолатда олдин ўнг оёқни, сўнг чап оёқни олдинга ва орқага ҳаракатлантириш	4—6 марта	Тиззалар букилмай, оёқ учларини сал ичкарига қилиб туриб
	2) Қиргоқни ушлаб ётган ҳолатда юқоридан пастга оёқларни қайчисимон ҳаракатлантириш	оёқ чарчагунча	Сувнинг қайнаши
	3) Қиргоқ томон сирғаниб оёқ ҳаракатини бажариш	2—4×5 м	Сон қисмини ҳам ишлатиб, тизза қаттиқ букилмаган ҳолда
4) Кóнтóк билан балонни қучиб сузиш	4—6×5 м		
5) Мустақил ҳолатда қиргоқ томон оёқларни ишлатиб сузиш	2×5 м	Бош сув юзида ёки кўтарилиб сузиш	

Асосий қисми
25—30 дақиқа

1	2	3	4
	6) 7—8 марта шу машқ-ларни чалқанча ётган ҳолатда бажариш	4—6 марта	Қоринни кўтариб, яқини тортиб, тўғри чўзилиб ёттиг
Хулоса қисми 5 дақиқа	Қоптоқни қучиб ким олди қирғоққа обқлар ёрдамида сузиб бориш ўйлини	4—5 метр	Рағбатлантириш ва хайрлашув

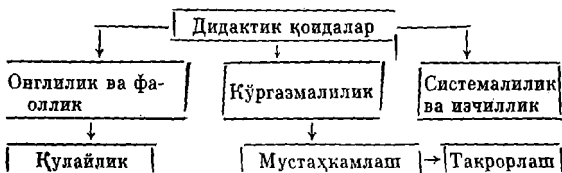
Дарс конспекти қолган машғулотларга ҳам шу тарада тузилди

СУЗИШ МЕТОДИКАСИ

Сузишга ўргатиш методикаси асосан талабаларга назарий билим бериш, сузишга оид малака ва кўникмаларини мустаҳкамлаб, сув спортига ҳавас уйғотиш, спортча сузиш усулларининг техникаси билан аста-секин таништириб бориш ва юқори кўрсаткичларга эришишга қорлашдан иборат.

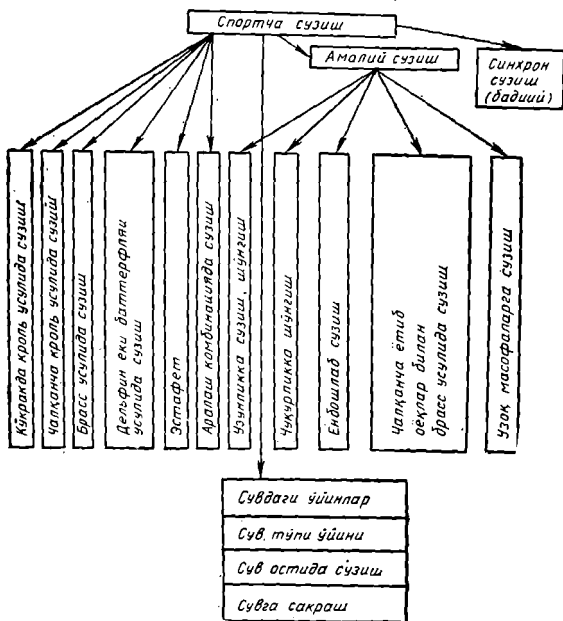
Ўргатиш методикаси бошланғич сузиш босқичлари ва спорт машғулотлари методикаси билан узвий боғлиқдир.

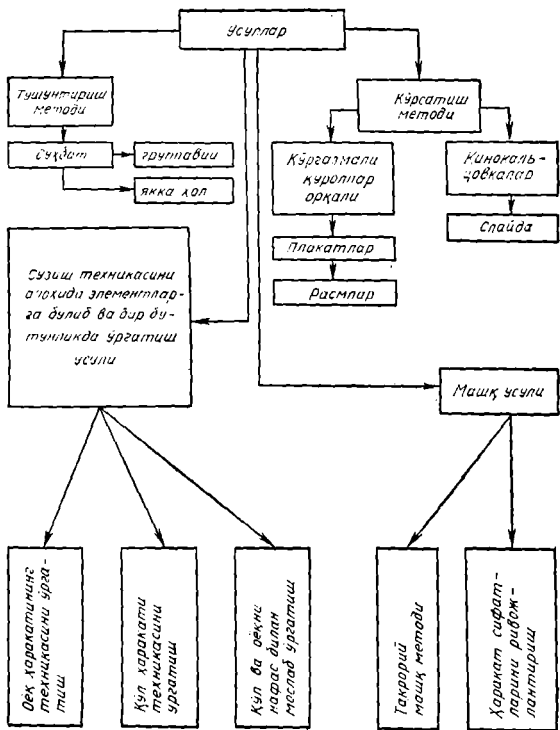
Сузишга ўргатишнинг бошланғич методикаси жисмоний тарбиянинг умумий вазифасига бўйсундирилган бўлиб, педагогика фанининг бир-бири билан узвий боғланган дидактик қоидалари ва усулларига асосланган (Қўйига қараиғ).

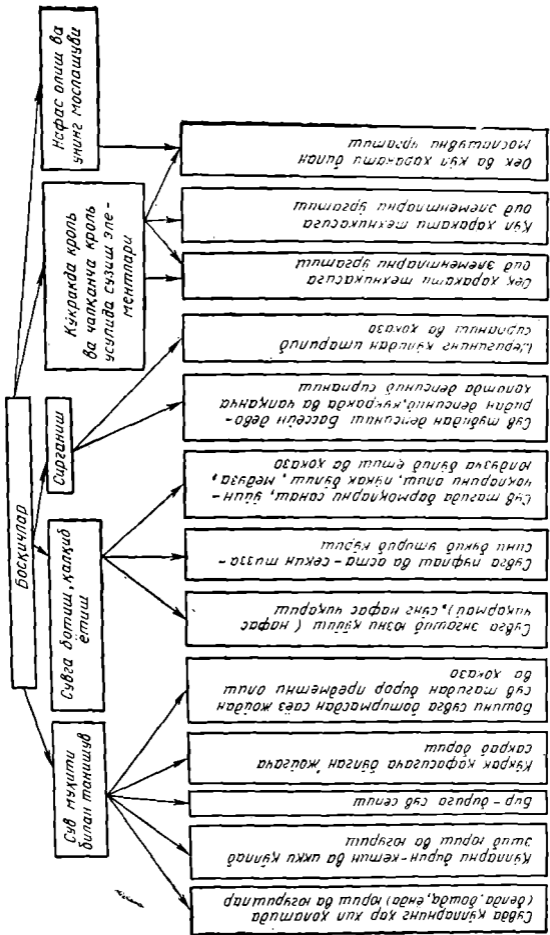


Болалар ўтилган машғулотларни тез ва пухта эгаллашлари учун ўқитувчи қуйидаги усуллардан фойдаланиб, қуйидагича дарс ўтмоғи зарур.

Сузиш спортининг таснифи







СУВ МУҲИТИ БИЛАН ТАНИШТИРУВЧИ МАШҒУЛОТЛАР

Бундай машғулот одатда, беш босқичда: бассейн ёки очиқ сув ҳавзасининг энг саёз, сувнинг оқим тезлиги минутага 10 м дан ошмаган, сув ҳарорати 25—28°C (ёзда 18—24°C)дан паст бўлмаган масканда олиб борилади. Маълумки, сузишни билмаган одам ҳеч қачон сув билан танишмай туриб, сузишни ўрганиб кета олмайди. Шунинг учун сузишга ўргатишда юқоридаги босқичларга асосланиш зарур.

Жадваллардан кўриниб турибдики, машқлар аста-секин мураккаблашиб борган. Чунки сув билан танишувда ҳар бир босқичдаги машқлар олдига маълум мақсад ва назифалар қўйилган. Масалан:

I босқичда юриш ва югуриш машқларини ўтишдан мақсад болаларни бассейннинг чуқурлиги билан таништириш, оёқ остида таянч борлигига ишонч ҳосил қилиш ва сувдан чўчимасликка ўргатишдир. Қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб юришда эса сувнинг қаршилигини ҳис этиш, қўллар билан эшиш ҳаракатини бажарганда сувда енгил ва тез юра олишни сезишга ўргатиш керак бўлади. Бир-бирига сув сенишда эса сувнинг томчиларидан, сакраганда эса сувда сирланиб кетишдан чўчимасликка ўргатилади.

II босқичда аста-секин сувдан чўчимасликка, сув юзидан гавданинг маълум вақтгача қалқиб тура олиши, сўнг оёқ қисмлари нима учун чўка бошлаши тушунтирилади.

Анатомиядан маълумки, оғир суяклар, яъни чаноқ, сон ва боздир суяклари асосан одамнинг бел қисмидан пастда жойлашган. Гавданинг юқори қисмида эса тоғайлар ва енгил аъзолар жойлашган.

«Пўкак» машқини бажарганда чуқур нафас олиб, ғужанак бўлиб тиззани қучиб турсак, худди пўкак, копток ёки шар сингари сув юзига қалқиб чиқиш мумкин.

«Медуза», «Юлдузча» машқларида ҳам чуқур нафас олинса, (кўкрак қафаси кенгайди, аммо тана вазни ошмайди), маълум вақтдан сўнг оёқ учлари чўкиб, одам аста-секин вертикал ҳолатга келиб қолади. Демак, одам гавдаси қуйи қисмининг солиштирма оғирлиги кўкрак қафаси жойлашган юқори қисмининг солиштирма оғирлигидан ортиқ.

III босқичда сувда болаларни сирганиш ва гавда мувозанатини сақлашга ўргатилади. Чунки сирганишни тўғри бажарган болалар спортча сузиш усуллари техникасини тез ўрганадилар. Бу эса кейинчалик старт ва бу-

рилиш пайтларида масофадан ютишга ёрдам беради. Масалан, 25 метрли бассейнда 50 м сузиш керак дейлик, бунда болалар стартдан чиққанда 5—6 метр сирғансалар, катта ютуққа эришган бўладилар.

СУВДА СИРҒАНИШ МАШҚЛАРИ

Вазнининг солиштирма оғирлиги ўртача бўлган кишиларга ўз мувозанатини сувда сақлаш осон бўлса, гавдаси оғир кишиларга қийин бўлади. Кўпчилик одамлар гавдасининг горизонтал ҳолатини фақат сирғаниш орқали сақлашади, депсинганда олинган сирғаниш тезлиги пайини билан оёқлар секин-аста сувга бота бошлайди. Сув юзасида ётган одам силжимасдан туриб, мувозанат сақлаб турган пайтда гавданинг бирор жойини ўзгартирмоқчи бўлса, мувозанати бузилади. Чунки босим марказининг ҳолати оғирлик марказига нисбатан ўзгаради.

Сузувчи сирғаниш машқда депсиниб, гавдаси билан сув сатҳида чўзилиб ётади, кўп куч сарфламасдан олдинга аста силжий олади. Табиийки, гавданинг эркин ҳолати бошни қандай тутишга ва ўпканинг ҳаво билан тўлиш даражасига боғлиқ бўлади. Бош ортиқча кўтариб юборилса, гавда мувозанати бузилади, бунда оёқлар пастга тушади ва елка-бўйин мускуллари таранглаша бошлайди. Натижада, одам яхши суза олмайди. Демак, сувда сирғаниш машқларини тўғри бажариш зарур.

1-машқ. Сувда (белгача чуқурликда) икки оёқлаб қаттиқ депсининг (албатта, чуқур нафас олиб), сув юзасида чўзилганча кўкракда ётинг, қўллар олдинда, бош қўллар орасида бўлсин, оёқлар учини ичкарига сал букиб сирғанинг.

2-машқ. Чалқанча ётган ҳолатда сирғаниш. Кўкраккача сувда туриб, қўлларни юқори кўтаринг, чуқур нафас олинг, нафасни тутиб, орқага сув тагидан депсиниб, сирғаниб чалқанча ётинг. Бош тепага қараган: оёқлар бирлашган, учлари чўзилган бўлади. Машқлар бассейн деворидан итарилиб, бир неча марта такрорланади ва ким узоқроққа сирғаниш ўйналади.

КЎКРАКДА ВА ЧАЛҚАНЧА КРОЛЬ УСУЛИДА

СУЗИШЛАРДА ОЕҚЛАР ҲАРАКАТИ

Сузиш усулларини эгаллашдан аввал, албатта уларнинг техникаси билан танишиб чиқиш лозим. Бунинг

учун оёқ, қўл ҳаракатлари ва нафасни тўғри олиш техникасига қатъий риоя қилиш зарур.

Одам сирганиши бажараётганда маълум вақтдап (масофадан) сўнг ҳаракат тўхтаб, оёқ томони чўка бошлайди. Агар шунда оёқларни бирин-кетин (кўкракда кроль усулида) юқоридан пастга тиззани букмай, қайчисиюи ҳаракатлантирилса, одам яна олдинга силжиб кетади.

Кўкракда кроль усулида сузишда биз юқорида гавда сув юзасига нисбатан горизонтал ҳолатда эркин бўлади, оёқлар тез-тез (қўл ҳаракатига нисбатан) юқоридан пастга ва пастдан юқорига қайчисиюи ҳаракат қилади қўл бир марта ҳаракат қилганда оёқ навбатма-навбат уч марта қайчисиюи ҳаракатларни бажаради (яъни бир оёқ пастга, иккинчиси эса юқорига ҳаракатланади), деган эдик. Оёқлар ҳаракатланганда улар орасидаги кенглик болдир-панажа бўғимлари ўртасидаги марказни ҳисобга олганда, ўртача 30—40 см га тенг. Тез сузилганда эса тез-тез ҳаракат ҳисобига оёқлар орасидаги масофа бундан кичикроқ бўлиши мумкин. Бу эса ўз навбатида сузиниш кўтарувчанлик кучини ва сузувчининг ҳаракат тезлигини сақлаб қолади. Оёқлар билан қилинган тўғри ва тез ҳаракат гавданинг кўндаланг кесими ва ўқи атрофидаги тебранишни мувозанатлаштириб, сузувчи гавдаси ҳолатини таъминлайди. Оёқни эркин ва бир маромда ҳаракатлантириш керак.

Чалқанча кроль усулида сузишда гавда сув юзида горизонтал ҳолатда ётади, оёқлар юқоридан пастга ва пастдан юқорига бир вақтда, лекин турли йўналишда (болдир, панажа бўғимлари ўртасида) силтаниб, зарб бериш орқали бир-бирдан тахминан 45—60 см ораликда ҳаракат қилади. Бунда бир оёқ юқорига, иккинчиси пастга ҳаракатланади.

Кўкракда кроль усулида сузиш учун қуруқликда қуйидагича машқлар бажарилади.

1-машқ. Қумга кўкрак билан ётиб, оёқлар учини ичкари тарафга чўзиб буриб, оёқлар ҳаракатлантирилади.

2-машқ. Турникка осилиб, оёқлар ҳаракатлантирилади.

3-машқ. Ҳовуз четига ўтириб, қўллар билан орқага — ерга таялиб, оёқлар сувга туширилади, ҳаракатлантирилади.

Кўкракда кроль усулида сувда сузиш учун қуйидагича машқлар бажарилади.

1-машқ. Ҳовуз четида сувга кўкрак билан ётиб (бош-

ни кўтариб ёки юзни сувга ботириб) оёқлар ҳаракатлантирилади. Бунда бирор нарсага қўллар билан таяниб туриш керак.

2-машқ. Ҳовуз чеккасидан (ёки тагидан) депсиниб, кўкрак билан сирганишда оёқлар ҳаракати нафасни тутган ҳолда бажарилади, қўллар олдинга ёки ёнга чўзилади.

3-машқ. Қўллар билан тахтачани ушлаб, ҳовуз чеккасидан (ёки тагидан) депсиниб, кўкрак билан сирганилади. Сўнгра оёқларни ҳаракатлантириб — қўлларни ёнга, олдинга чўзиб сузилади.

Шу машқлар чалқанча сузиш усулида ҳам қўлланилади, аммо болаларга сувда сузганда, қорпини кўтариб, иякни сал ўзига тортиб ётишни ҳам ўргатиб бориши зарур, чунки агар гавда букчайса, у чўка бошлайди. Кроль усулида чалқанча сузганда одамнинг юзи сувдан ташқарида бўлганидан, у нафас олишга қийналмайди.

ҚЎЛЛАРНИ ҲАРАКАТЛАНТИРИШ ВА НАФАС ОЛИШ

Кўкракда кроль усули билан сузишда қўллар навбатма-навбат ва оёқлар тўхтовсиз ҳаракат қилиши туфайли, сузувчи бир текис суза олади. Бу—қўлларни сувдан юқорига чиқармай, сув тагидан икки қўллаб сувни бараварига олдинга тортиб, яна қўлларни сув тагидан узатиб сузишдир («ит сузиш»). Бу пайтда бош сувдан юқорида бўлади, одам бемалол нафас олади ёки олдиндан чуқур нафас олиб, юзни сувга қўйиб, нафас чиқариб сузиш мумкин. Қўлларни сув тагида бирин-кетин ҳаракатлантириб сузиш ҳам бўлади. Қийналганлар резина баллонни оёқлари орасига олиб сузишлари ҳам мумкин.

Чалқанча кроль усулида сузишда қўллар сувдан юқори кўтарилмай, икки ёнда сувни силагандай ҳаракат қилиб сузилади.

Қуйидаги қўл машқлари сузиш усуллари техникасини эгаллашда яхши ёрдам беради:

— қўл навбатма-навбат эшиш ҳаракатларини бажаради. Биринчи қўл эшишидан ҳосил бўлган тегиликни пасайтирмасдан, иккинчи қўл эшиш керак. Сузувчининг тегилиги бир маромда бўлиши, унинг оёқлари ҳаракати туфайли сақланади.

Чалқанча кроль усулида сузишда ҳам қўллар биринкетин ҳаракатланади. Фақат бу усулда кафт ташқарига — ёнга қараб ҳаракатланиб, сувни тортади. Қўллар ҳаракати билан бирга нафас олишни ҳам тўғри бажариш лозим.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	нинг техникасини ўргатиш							+					
	б) Қўллар ҳаракатини ўргатиш												
	в) Оёқлар ҳаракати билан нафасни мослаштириш							+	+				
	г) Қўллар ҳаракати билан нафасни мослаштириш												
	д) Оёқ ва қўллар ҳаракатини нафас билан мослаштириш									+			
	ё) Тўлиқ координацияда сузиш ва унинг техникасини такомиллаштириш										+		
	з) Старт олиш ва бурилишлар техникасини ўргатиш												
IV	АМАЛҲИЙ СУЗИШ												
	а) Енбошлаб сузишни ўргатиш												
	б) Чалқанча брасс усулини ўргатиш											+	
	в) Шўнгишнинг техникасини ўргатиш											+	
	г) Чўкувчининг чангалидан қутулиш ва қутқариш											+	+
	д) Сунъий нафас олдириш												+

Шу машғулотларни ўтиб бўлгач, ГТО ва сузишдан зачет нормативлари топширилади.

а) Кўкракда кроль усулида

I б) Чалқанча —»—

50 метрга
сузиш

в) Брасс —»—

II 400 м га хоҳлаган усулда сузиш

III. Узунликка шўнгиш — қизлар 20 м
болалар 25 м

IV. Чўкувчини қутқариш ва сунъий нафас олдириш усуллари

Агар мактабда шароит бўлмаса, ёз ойларида мактабга яқин очиқ сув ҳавзаларида, гигиена талабларига риоя қилиб ва мактаб дирекцияси билан келишиб, ушбу жадвал асосида машғулотларни (ўқувчилар лагерида ҳам шу тартибда) ўтиш мумкин.

Олий ўқув юртларида сузиш бўйича машғулотлар тартиби қу-
йидаги жадваллар асосида олиб борилади:

№	Машғулотлар бўлими ва мазмуни	Машғулотлар сони												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I	Сув билан таништи- рувчи машғулотлар: сувда юриш-югуриш, сув сешиш, юзни ювиш, сувга пуфлаш, сув ичига аста-се- кин ботишлар, «пў- как», «медуза», «ю- дузча», бўлиш, бар- моқларни санаш ва ҳоказо машқларни бажариш		+	+										
II	Кўкракда кроль ва чалқанча кроль усул- ларини ўргатиш: а) оёқлар ҳаракати техникасини ўрга- тиш ва сувдаги ўйинлар		+	+										
III	б) Қўллар ҳарака- ти техникасини ўр- гатиш в) Қўллар ҳаракат- лари билан нафас- ни мослаб ўргатиш г) Оёқлар ҳаракати билан нафасни мос- лаб ўргатиш д) Оёқлар ҳаракати билан нафасни мос- лаб ўргатиш е) Оёқ ва қўллар ҳаракатини нафас билан мослаб ўрга- тиш э) Старт ва бури- лиш техникасини ўргатиш ё) Тўлиқ координа- цияда сузиш ва тех- никани такомиллаш- тириш Брасс усулини ўр- гатиш а) Оёқлар ҳаракати-		+	+		+			+		+		+	

Т/и	Машгулотлар мазмуни	1	2	3	4	5	6	7	8	8	10	11	12
I	Шугулланиш жойи сув билан таништириш машқлари. а) юриш, югурини, сув сеппи, юзини юпини ва ҳоказо	++											
	б) Сувга нафас чиқариш: сувга пуфлаш, юзи сувга ботириб нафас чиқариш, сув остида ўтириш, сув остида бармоқларни санаш, пўкак, медуза, бўлини	++			+								
	в) Сув тубидан денсиниб қирғоқ тоғи сирпаниш, сувга сакраш, кўкракда кроль усулидагидек оёқ ҳаракатларини бажариш			++	+								
II	Осоилантирилган сузиш усулини: қўлни сувдан чиқармай сузиш ва оёқ ҳаракатини ўргатиш				++	+							
	а) Осоиланган сузиш усулида маълум масофага сузиш ва кўкракда кроль усули билан чалқанча кроль усули техникасида сузишга ўргатиш Усуллар билан сузиш ва сувдаги ўйинлар						+	++	+				
III	ГТО нормативларини қабул қилиш ва «Нентув» байрами						+	+					

Жадвалда кўрсатиб ўтилганидек, машгулотлар шў тартибда ўтилса, болалар сувдан чўчимайдиган бўлади

ва ГТО нормативларини ҳам топшириб, сузишга ҳам ўрганиб оладилар. Агар сузишдан секция очишга шариит бўлса, шу машгулотларни ўтаётган болалардан ўз маҳоратини оширишни истовчиларни аниқлаб, машгулотни давом эттириш мумкин.

Эслатма: (++) — ҳаракатларни ўргатиш, (+) — ҳаракатларни такомиллаштириш.

АМАЛИЙ СУЗИШ

Амалий сузишнинг ўзи нима? Мавзунини бошлашдан олдин мана шу саволга жавоб бериш лозим.

Номидан кўриниб турибдики, сузишнинг амалда, яъни турмушда, ҳаётда кераги бўладими — шу ҳақда фикр юритиш лозим. Демак, амалий сузиш умумсузишнинг шундай усулларики, уни қўллаш билан амалда бирор-бир фойдали иш бажарилади. Сувда ким қандай ҳаракат қилса- қилсин, фақат фойдали иш бажарсин, деган билан ҳамма нарса осонгина битавермайди. Кимда-ким сув тубига шўнғишнинг техникасини эгаллаб олса, зарурият талаб қилиятими, демак, унинг улдасидан чиқади. Кўтқариш амалларини билган одамгина, чўккан кишини кўтқара олади, акс ҳолда, ўзини ҳам ҳалок қилиш мумкин ва ҳ. к.

Эндилда амалий сузиш чўқурликка ва узунликка шўнғиш, чўкаётганларни кўтқариш, кийим-боти билан сузиш, қирғоқдан-қирғоққа сузиб ўтиш, сувга сакраш ва ҳ. к. га тафовут қилинади. Аммо бу ўринда шунини айтиб ўтиш керакки, бу хилдаги амалий сузиш жараёнида албатта у ёҳуд, бу спортча сузиш усулини қўллашга тўғри келади. Бусиз иш битмайди. Амалий сузиш техникаси ва усуллариини схематик равишда тасвирлайдиган бўлсак, 91-бетдаги манзара ҳосил бўлади.

ЧҶКАЁТГАН ОДАМНИ КҶТҚАРИШ

Сувда чўмилишнинг битта қонунияти бор — одам чўкаётган кишини кўтқариш қондаларини билиши шарт.

Лекин чўкаётган одамни кўтқариб қолиш осон иш эмас. Бу ишда одамдан маълум маҳорат талаб қилинади, у кўпгина кўникма ва малакаларни эгаллаши зарур.

Чўкаётган одамни кўтқариш иши одатда кўкракда кроль усулида, ёнбошлаб ва чалқанча брасс усулида сузиш билан бажарилади.

Ҳар қайси сузиш усули вазиятга, шароитга, вақтга қараб танланади. Чунки ҳар қайси усул ўз амалий аҳамиятига эга. Масалан:

1) кўкракда кроль усулида сузиш энг тезкор усул бўлиб, узоқ масофани тезроқ босиб ўтиш, чўкаётган одамни кўздан йўқотиб қўймаслик (бош сувдан юқорида бўлганлиги учун) имкониятларига эга; 2) ёнбошлаб сузиш эса чўкаётган одамни сувдан олиб чиқишда қўлланилади. Чунки бу усулда одам бир қўлни бапд қилган ҳолда, иккинчи қўл билан сузиб иш бажариш имкониятига эга бўлади;

3) чалқанча брасс усули эса ҳаракат тезлиги катта бўлганлиги учун, бивобарин, шароит зудлик билан етиб боришни тақозо қилганлиги учун қўлланилади ва ҳ. к.

Одатда, чўкаётган одамга ёки чарчаб ҳолдан тойган одамга ёрдам кўрсатилади.

Ҳолдан тойган одамга ёрдам кўрсатиш. Бундай пайтда вазият албатта чўкаётган одам воқеасидаги вазиятдан кўра энгилроқ бўлади. Чунки бунда ўйлаб иш тутишга фурсат бор, унинг ўзи ҳам буни сезиб туради. Демак, қутқарувчи, яъни ёрдам берувчи киши кўкракда кроль усулида сузиб бориб (ҳолдан тойган одамни йўқотиб қўймаслик учун ҳам) ҳам шошқалоқлик қилмасдан, босиқлик билан иш тутиши керак. Бунинг учун ҳолдан тойган киши бир қўлини ёрдам берувчининг елкасига тираб олиши (унинг сузишига ҳеч бир халақит қилмасдан) ва яна қайтарамиз, ҳаяжонга, ваҳимага тушиб қолмасдан, кучини тежаган ҳолда биргаликда сузиб чиқиши лозим. Бундай вазиятда ҳолдан тойган киши бир қўли билан ўзи ҳам имкони борича ҳаракат қила олади. Борди-ю, у бутунлай кучдан қолган бўлса, **бир** қўлининг ушлаб кетишга мадор етмаса, орқа томондан икки қўли билан қутқарувчининг икки елкасидан хиёл тутиб кетиши мумкин. Бунинг учун қутқарувчи ўзи бақувват, сузиш машқини яхши эгаллаган бўлиши керак. Борди-ю, ёрдамга икки киши борган бўлса, у ҳолда чарчаб қолган одамни ўрталарига олиб, унга елкаларини орқадан тутиб олишни таклиф қилиб, брасс усулида сузиб олиб чиқадилар.

Чўкишнинг сабаблари ва турлари. Сувга чўкиш бизнинг жумҳурият шароитида асосан ёз ойларида содир бўлса-да, аммо тоғли ноҳияларда бўладиган баҳорги сув тошқинлари, сел келишлар оқибатида ҳам одамлар сув гирдобида фарқ бўлиш ҳоллари учраб туради. Бундай пайтларда одамлар албатта, кийим-бошда бўладилар.

Натижада сал вақт ичида сувга ботиб, чўка бошлайдилар. Болоњя матодап тайёрланган кийим-бошлар албатта, буздан мўстасно. Масалан, шаҳримиз (Тошкент)даги «Анҳор»га автобус қулаб тушганида жони омон қолганлардан бири: «Мени больоняли курткам олиб чиқди, у мени ўзи тешага тортар эди» деган экан.

Сувда кийимларни ҳали кучингиз борида ечишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун сувга чалқанча ётиб, ёқани, тугмачаларни ечиш, бир зум гужанак бўлиб туриб, нафасни чуқур олганча, аввал пойабзални, сўнг ўстки кийимларни ечиш зарур.

Умуман, чўкиш турлари қуйидагича:

1. Ҳақиқий ёки «хўл» чўкиш.

2. Асфиксия ёки «қуруқ» чўкиш.

(а — оқ асфиксия (бўғма) ҳолат; б — кўк асфиксия — ўпкага сув тушиб, нафас ололмайдиган ҳолат).

3. Иккиламчи чўкиш.

4. Сувдаги ўлим.

Шулардан энг кўп учрайдигани ҳақиқий ёки «хўл» чўкишдир. Бунда одам ўз организмда кислород танқислигини сеза бошлагач, талвасага тушади, нима бўлса ҳам, бир марта нафас олишга ятिलाди. Аммо сузишни билмагани учун қўл-оёқларини осонгина ҳаракатлантира олмайди. Кислород танқислиги юз бергач, у бейхотёр оғзини очиб юборади ва нафас олмоқчи бўлиб, бутун ўпкасини сувга тўлдириб қўяди. Натижада мия кислороддан очиқиб, одам ҳушидан кетади. Ҳушидан кетгандан сўнг у бошқа нафас ололмайдди. Шу туфайли ўпка «ўзича» бир неча марта нафас олиб, ўзидаги бор ҳавони ҳам сиқиб чиқаради ва ўрни сув билан тўлади. Бундай пайтларда одамнинг артериал ва веноз қон босими ҳаддан ташқари ошиб (1,5—2 баравар), юрак уриши секинлашади ва шунда юрак уришининг тўхташидан олдин кузатиладиган брадикардия тахикардияга айланади ва қон босими кескин пасая бошлайди. Чучук сувга чўккан одам ўпкасининг ҳажми жуда катталашади-ю, лекин альвеолаларида шўр сувда чўккан одамларникига қараганда суюқлик камроқ йиғилади. Чунки унда осмотик босим кўпроқ бўлгани учун чучук сув альвеолалардан қонга ўтиб, қоннинг умумий миқдорини оширади. Шу онда юрак уришдан тўхтайдди.

Чўккан одамнинг ранги одатда кўкариб, клиник ўлим ҳолати 3—6 минут давом этади. Денгиз сувининг таркибида 4 фоиз атрофида туз бўлиб, қонга нисбатан кўпроқ осмотик босимга эга бўлади. Шу туфайли томирлар-

даги қон қуюқлашиб, эритроцитлар камаяди, альвеола-ларга кўп миқдорда суюқлик йиғилиб, натижада ўпка ёрилиши ҳам мумкин.

Чўккан одамнинг ранги оқариб, вена қон томирлари бўртмайди. Шўр сувда (денгиз сувида) чўккан одамда клиник ўлим ҳолати узоқроқ (10—12 минут) давом этади. «Оқариб кетган» одамларни чўкканидан 10 минут ўтган бўлса ҳам, тирилтирса бўлади.

Ҳақиқий чўкиш одатда, сузишни билмаган кишиларда рўй беради.

Асфиксия ёки «қуруқ» чўкиш ҳиқилдоқнинг реффлектор спазми туфайли, сув ўпкага кирмай қолиши билан кечади. Юқори нафас йўллари сувдан таъсирланганда ҳиқилдоқ ёки трахеянинг йўли бутунлай бекилиб қолади ва чўккан одам бўғилиб (асфиксия бўлиб) ўлиб қолади. Ифлос, хлор концентрацияси кўп, ким-вий моддалар, эритма заррачалари бор бўлган қумли сувда ҳам бўғилиб чўкиш ҳоллари кузатилган. Бундай чўккан одамнинг ранги оқариб кетади. Чўкишнинг бу тури кўпинча (5—20 фойзгача) болалар ва аёллар ўртасида учрайди.

Совуқ (16° дан паст) сувда чўмилган киши совуқлик шоки юз бериши натижасида чўкиб кетиши мумкин. Маълумки, одам совуқ сувга тушганида теридаги қон томирлар тораяди. Қон тана юзасидан ички аъзоларга оқиб кетади ва шунинг учун уларнинг фаолияти анчагина тезлашади. Бу эса моддалар алмашинувишининг ортишига, оксидланиш жараёнининг тезлашишига, бинобарин, иссиқлик ҳосил бўлишининг кўпайишига олиб келади. Юрак фаолияти ҳам анча тезлашади. Шунинг учун қоннинг томирлар бўйлаб ҳаракатланиши кучаяди, терига жуда кўп илиган қон келади ва тери юзаси қаттиқ совуқ кетмайди. Агар одам узоқ вақт совуқ сувда чўмилса, ёки совуқ сувга тушиб кетса, дастлабки пайтда юрагини «тўхтаб қолгандай» ҳис этади. Чунки юрак фаолияти бир неча секундгача пихоятда секинлашиб қолади. Тери рецепторларидан бошланган интенсив импульс катта яримшарлар пўстлогига бориши натижасида бош мия томирлари тораеди, миёда спастик анемия рўй беради ва юрак рефлектор равишда тўхтаб қолади.

Бошқача бўлиши ҳам мумкин. Масалан, қуёш нури-нинг кучли таъсиридан ҳаддан ташқари иссиқлаб кетган киши чўмилганида, оғир иш қилганида ёки маст ҳолатда (тана ҳарорати 37° га яна ароқнинг 40° си қўшилиб, шу ҳарорат билан совуқ сувга тушилганда) чўмилганида сувда совуқлик шоки юз бериши мумкин.

Бундан ташқари, агар одам узоқ вақт совуқ (20° дан

паст) сувда чўмилса (чиникмаган бўлса) совқотади, совуқлик шоки ривожланмасида, у чўкиб кетиши мумкин. Бундай сувда иссиқликни ташқарига чиқариш кескин равишда кучайиб, гавдаинг ҳарорати пасайиб кетади, марказий нерв системаси аста-секин сусайиб, скелет мушаклари огрийди ва тиришиб қисқариб, томирлар тортишади. Тезлик билан ёрдам кўрсатилмасида, баъзан кўнгилсиз ҳодиса юз беради. Совуқ сувга чўккан одамда клиник ўлим ҳолати узок (20 минутгача) чўзилиб, чўкканга ҳатто 20 минут бўлган бўлса ҳам, тирилтириш мумкинлигини эсда тутинг.

Сувга сакрашда, шўнгиш, қорин ёки жинсий аъзолар сувга урилганда ёки бош билан сув остига урилиш туфайли жароҳатланиш шокки авж олиши натижасида одам чўкиб кетиши ҳам мумкин. Шикастланиб, сув остида қолганда, сув нафас йўллари, альвеолаларга ўпкага киради ва одам чўкишига сабаб бўлади. Бундай чўкиш ҳолати иккиламчи чўкиш дейилади.

Вестибуляр анализаторларнинг бузилиши, асфиксия билан бирга ривожланиши ҳам баъзан одамнинг чўкишига олиб келади. Сувда бўлган одамнинг қулоғига совуқ сув тушганида (қулоқ пардаси нуқсонни ёки Евстахий пайи орқали) вестибуляр аппаратнинг кучли таъсирланиши оқибатида одам сувда тик тура олмайди, боши айланади, кўнгли айнайди ва ҳ. к. Маълумки, одам сувга шўнгиганида боши билан пастга ёки юқорига қилаётган ҳаракати бемалол ҳис эта олади. Вестибуляр аппарати зарарланган киши эса сувда қайси ҳолатда ҳаракатланаётганини ёки сувнинг маълум қатламидан пастга ёки юқори томон силжиётганини билолмай қолиб асфиксияга учрайди ва кўпинча гарқ бўлиб кетади. Одатда, кар-соқовларнинг вестибуляр аппарати зарарланганлигига кўра, уларнинг ёз ойларида чўмилишлари анча хавфлидир. Чунки бундай кишилар орасида шу каби ҳодисалар рўй бериш эқтимоли кўпроқ бўлади.

Сув остида сузувчи спортчиларда ҳам ўзига хос чўкиш ҳолатлари учрайди. Сувнинг остида тура олиш муддати узайтириш мақсадида сувга шўнгувчи ўзини сувга ташлашдан аввал, бир неча марта тез-тез ва чуқур нафас олади (гипервентиляция). Бунда қондаги карбонат ангидрид (CO_2) танқислигидан газнинг суюқликдаги босими (20 мм сим. устгача) пасаяди. Сув остида эса қондаги карбонат ангидридининг танқислиги одатда, ошадди ва альвеолалар ҳавосидаги карбонат ангидридининг танқислиги даражасига (38—42 см. м уст. га) етади.

Қонда кислород танқислиги кескин камайиши патижа-
сида мия гипоксияси ривожланиб, сузувчи ҳушидан
кетиши мумкин.

Қандай сувда (депгиз ёки чучук, совуқ ёки илпқ
сувда) чўкишдан қатъий назар нафас тўхтагап, юрак
фаолияти кескин сусайган ёки тўхтаб қолган одамга
тез ёрдам кўрсатиш лозим. Қон айланиши, нафас фаолиятини
тиклашга қаратилган реанимацион тадбирларнинг
шошилланич чорасини кўриш зарур. Сунъий нафас бериш
қонни кислородга етарлича тўйинтиришда ва сувга чўк-
кандан кейинги оғир асоратлардан бири бўлган ўпка
шишининг олдини олишда ҳам катта аҳамиятга эга.

Чўкаётган одамни қутқариш. Чўкаётган одамни қут-
қариш ҳар бир инсоннинг бурчидир. Бу бурчни адо этиш
учун албатта, сузишни яхши билиш керак.

Қутқаришнинг бир неча усул ва амаллари бор. Ма-
салан, сувга чўкиб бораётган одамни сув оқими қутқа-
рувчи томонга оқизиб келаётган бўлса, қутқарувчи чўка-
ётган киши олдига бурчак ҳосил қилиб, сузиб чиқиши
лозим.

Ҳушидан кетган одамни сувдан олиб чиқиш қуйидаги-
ча бажарилади:

а) чўккан одамнинг сочидан ушланади ва оёқларни
брасс усулида ҳаракатлантириб, ёнбошлаб, бўш қўл ёр-
дамида сузиб олиб чиқилади;

б) чўккан одамнинг иягидан икки қўл билан бош
тарафидан келиб ушланади ва чалқанча ётган ҳолда
брасс усулида оёқлар билан ҳаракат қилиб сузиб олиб
чиқилади; в) чўккан одамнинг орқа томонидан бир қўл-
ни икки қўлтигидан ўтказиб ушлаб, иккинчи бўш қўл
билан ёнбошлаб сузиб, оёқларни ҳам шу усулга кўра
ҳаракатлантириб олиб чиқилади; г) қўлни чўккан одам-
нинг бир қўлтигидан ўтказиб, иягидан ушлаб ёнбошлаб
сузиш ҳаракатлари билан олиб чиқилади ва ҳ. к.

Қутқариш усули қандай бўлмасин, чўккан одамга
шароитга қараб нафас олишига имкон бериш керак, бу
ҳеч қачон эсдан чиқмаслиги шарт бўлган, биринчи нав-
батда қилинадиган вазифадир.

Шу ўринда бир воқеани ўқувчилар эътиборига ҳавола
қилмоқчимиз.

Ўзингиз биласиз, ҳаётда нималар бўлмайди, қандай
одамлар учрамайди, дейсиз. Кунларнинг бирида шаҳ-
римизда барло этилаётган янги тураржой даҳаси худу-
дида ер қазийш ишлари туфайли, қўлга тенг келиб қо-
ладиган сунъий сув ҳавзаси пайдо бўлди. Ёз келиши

билап бу болаларнинг маза қилиб чўмиладиган маска-
лига айланади. Сув тишиқ, жозибали, оромбахшлиги бо-
лаларнинггина эмас, катталарни ҳам ўзига чорлар эди.
Куи иссиқ, офтоб баданни қиздирарди, болалар бақиринқ-
чақиринқ қилиб чўмила бошларди. Сув бўйига бир пайт
беш улфат тўрва-халталарини кўтариб, бир маза қилади-
ган бўлдики, деб келиб қоладилар. Одатда, сувни сева-
диган болалар янада мароқли чўмилиш йўллариини из-
лаб топишади, катта-катта ёғоч доиралар (диск) устига
5—6 тадап бола чиқиб олиб, «кўл» бўйлаб сузиб юришар
эди. Буни кўрган ҳалиги беш улфат дарҳол доиралардан
бирини болалардан ятнимос қилиб олишади.

Бешовлон бир бўйиб допрага чиқиб ўтирадилар. Йи-
гитлардан фақат бири сузишни билмас эди. Улар жуда
хурсанд, ўзларини бамисоли дарёда — қайиқда кетаёт-
гандек ҳис қилишарди. Сувда чўмилиб юрган болалардан
бирининг шўхлиги тутиб, секин-аста сузиб келади-ю,
улар ўтирган «қайиқни» ағдариб юборади. Улар барава-
рига сувга тушиб кетадилар. Шунда йигитлардан бири
сузишни билмайдиган дўстини эслаб қолади ва зудлик
билан у томонга сузиб бориб, қўрқувдан талвасага ту-
шаётган оғайнисини сувдан олиб чиқади. Яхшиямки бу
йигитнинг сузишни билмаслигидан бир киши бўлса ҳам
хабардор экан, акс ҳолда кўнгилсиз ҳодиса рўй бериши
мумкин эди. Қутқарувчи йигит тажрибали сузувчи бўл-
гани туфайли сувда оқилона ҳаракат қилиб, дам дўстига,
дам ўзига нафас олишга имкон яратади.

Маълумки, чўкаётган одам онгли ҳаракат қилмайди.
Қўлларни осмонга эмас, пастга олишни у хаёлига ҳам
келтирмайди. Дод солиб қўлларини сув урганча телага
кўтараверади, натижада сув ўз қаърига тортиб кетади.
Аслини олганда, одамзодни чўктирадиган парса — мана
шу қўрқув, даҳшат васвасасидир. Одам қўрқиб кетмаса,
у ўзини сувда тутиб тура олади. Сузишга ўрганаётганда
ҳаммамиз ҳам шу ҳиссиёт пайдо бўлганидагина сузиб
кетганмиз. Чулки худди шу пайтда бизда онгли ҳаракат
қилишга эркин ихтиёр туғилган.

Чўкаётган одам жоп ҳолатда унга ёрдамга келган ки-
шини дуч келган еридан маҳкам тутиб олиши мумкин.
Бундай вазиятда қутқарувчи эс-ҳушини йўқотиб қўймас-
лиги керак. Масалап, чўкаётган киши унинг икки би-
лагидан тутиб қолганида, қутқарувчи қўлларини паст-
дан ёнга силтаб, чиқариб олиши, борди-ю, чўкаётган
одам унинг орқа томонидап, бўйнидан иккала қўли би-
лап ушлаб олса, дарҳол унинг бош бармоқларидан тутиб

ажратиб, кўлини қўйвормаган ҳолда, ўзининг олдига унинг орқасини қилиб ўтказиб олиши лозим. Агар чўкаётган одам олд томондан бўйинга ёпишиб олса, тиззани унга тираб, энгагидап итариб ажратиш лозим. Шундай ҳоллар ҳам бўладики, чўкаётган киши сизга маҳкам ёпишиб олади. Бундай ҳолатда бир зум сув тагига тушиш, яъни чўкаётгандай ҳаракат қилиш керак. Шунда сизни ўзи қўйиб юборади ва сувдан чиқишга ўзи талшланади, ҳаракат қилади ва ёрдам бераётганда бошқа қаршилик кўрсатмайди.

Хуллас, чўкаётган одамни қутқариш, унга ёрдам бериш ёки сув тубидан чўккан одамни олиб чиқиш ўзига хос усул ва амалларга эга. Сузишни биладиган, айниқса, спортчи сузувчилар ҳар қандай вазиятда ҳам ёрдамга шай бўлишлари лозим.

Сувдан қутқариб чиқилган одамнинг аҳволи одатда, ҳар хил бўлади. Баъзилари енгил — сан оғиз-бурнига сув кирган, бироз йўталиб, ўқчиб, қусиб, кейин тузалиб кетади. Бошқа бирлари оғирроқ — ўпкага сув кирган, нафас олиши қийинлашиб қолган, афти-ангори кўкариб кетган бўлади. Бундайларни албатта, тезлик билан врач қабулига элтиш керак. Учинчи хилдагилар эса анча оғир — ҳушини йўқотган, нафаси тўхтаб қолган, аммо юраги секин-секин уриб турган бўлади. Бундайларга шу заҳоти — бир дақиқа ҳам ўтказмай, зудлик билан сунъий нафас олдириш зарур.

Сунъий нафас олдириш. Чўккан одамни сувдан олиб чиққач, дарҳол унинг юрак уриши, нафас олиши, кўз қорачигининг ёрукликка сезгирлиги ва умуман шикастланган жойларини кўздап кечириб чиқиш керак. Ункасига кетган сувни тушириш учун ёрдамчи ўз тиззасига уни қорни билан ётқизиб, бошини энгаштирган ҳолда силкитиши лозим. Агар оғзига лойи, қум каби цфлос нарсалар кирган бўлса, улардан тозалаш ва сунъий нафас олдиришга ўтиш зарур. Бунинг учун дарҳол юқори нафас йўллари ўтказувчанлиги текшириб кўрилади: 1) шикастланган киши чалқанча ётқизилади, 2) боши орқага энгаштирилади, 3) ҳаво пуфлаш йўли билан (оғиздан-оғизга ёки оғиздан-бурунга) сунъий нафас олдирилади. Бунда жароҳатланган кишининг кўкрак қафаси кенгаймаса, у ҳолда пастки жағи олдинга тортиб чиқарилади ҳамда оғзи ва ҳалқуми тозаланади.

Чўккан одам қаттиқ жой (пол, кушетка)га чалқанча ётқизилади. Кийим-бошнинг танани сиқиб турадиган барча қисмларини бўшатиш лозим. Ёрдам кўрсатувчи

бир қўлини шикастланган кишининг бўйви остига, иккинчисини эса пешонасига қўйган ҳолда унинг бошини орқага энгаштиради. Бу ҳолда тил илдизи кўтарилиб, тил ва ҳалқумнинг орқа девори орасидаги ҳаво йўллари очилади. Шикастланган кишининг оғзини очиб турши керак. Шундан кейин нафас олдиришга уриниб кўрилади — оғиздан-оғизга ёки оғиздан-бурунга ҳаво пуфланади. Бош орқага эгилган ҳолда ҳам ўпкага ҳаво кирмаса, кўкрак қафаси кенгаймайди ва катталашмайди. Нафас йўллари бирмунча тўлиқ очиб қўйиш учун шикастланган кишининг пастки жағини олдинга тортиш зарур. Шу мақсадда қўлнинг бош бармоғини оғиз бўшлиғига кириштиб, энгак кўтарилади ёки икки қўл билан жағ бурчаклари ушланади, бош бармоқлар билан энгакни босиб, пастки жағ олдинга тортилади. Оғиз бўшлиғи ёки ҳалқумда бирор нарса бўлса, уни салфетка, рўмолча билан бармоқни тикиб олиб ташлаш керак. Бунда шикастланган кишининг боши ён томонга қаратиб қўйилади ва сунъий нафас олдиришга киришилади.

Пуфлаш йўли билан сунъий нафас олдиришда шикастланган кишининг ўпкасига қўл усулларига нисбатан ҳаво кўпроқ киради. Пуфланган ҳаво таркиби атмосфера ҳавосидан фарқланса ҳам (кислород концентрацияси 21 дан 18% гача пасаяди, карбонат ангидрид концентрацияси 0,3 дан 5% гача ошади), бундай пайтда ҳаво концентрацияси етарли бўлади.

1. Оғиздан-оғизга нафас олдираётган киши шикастланган кишининг ён томонида тиз чўкиб турган ҳолда қуйидагиларни бажариши: 1) чуқур нафас олиши; 2) ўз оғзини бемор оғизга (бевосита беморнинг оғизга ёки дока, салфетка, рўмолча орқали) маҳкам босиши; 3) бошни орқага эгиб турган қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан шикастланган кишининг бурнини қисши; 4) шикастланган кишининг кўкрак қафаси ҳаракатини кузатиб, унинг ўпкасига ҳавони тез ва кескин пуфлаши; 5) шикастланган кишидан ўзини четга олиб, суст нафас чиқаришини кузатиши лозим (шикастланган кишининг боши орқага эгилиб туриши шарт!). Кўкрак қафасининг ҳажми кичрайгандан сўнг цикл қайтарилди. Пуфланган ҳавонинг ҳажми нафас олиш тезлигига нисбатан муҳимроқдир. Пуфланган ҳавонинг ҳажми 1000—1500 мл дан кам бўлмаслиги керак. Ҳар бир минутда беш секунд интервал билан 12 марта ҳаво пуфлаш лозим.

II. Оғиз билан бурунга сунъий нафас олдириш ҳам,

«огиздан-огизга сунъий нафас олдиришга ўхшайди, бунда шикастланган кишининг огзини беркитиб туриб, бурни орқали ҳаво пуфланади. Бундай ҳолда ёрдам кўрсатувчи бир қўли билан (қўл бошининг тепа суяк соҳасига қўйилади) шикастланган кишининг бошини орқага эгади. Энгак устига қўйилган бошқа қўли билан эса пастки жағни юқори жағга босиб, энгакни олдига тортиб, бош бармоқ билан шикастланган кишининг огзини беркитади. Шундан кейин қутқарувчи: 1) чуқур нафас олади; 2) шикастланган киши бурнини қисмай, лаблари билан зич ҳолда ушлаб туради (бевосита ёки рўмолча орқали); 3) шикастланган кишининг кўкрак қафаси ҳаракатини кузатиб, бурун йўллари орқали унинг ўпкасига ҳавони кескин ва тез пуфлайди, 4) шикастланган кишининг бурнини бўшатиб, огзини очади (чунки ҳаво огиздан кам чиқади).

Болаларга сунъий нафас олдириш «огиздан-огизга» ва «огиздан-бурунга» усулида амалга оширилади. Боланиннг огиз ва бурнини биргаликда лаблар билан ушлаб, кўкрак қафаси кенгайишини кузатиб, унинг ўпкасига ҳаво эҳтиётлик билан пуфланади. Нафас олиш сопи бир дақиқада 15—18 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ўпка сунъий вентиляциясининг усулларида унинг таъсирчанлигига, кўкрак қафасининг ҳаракати бўйича баҳо бериш зарур.

Юракни ташқи ёки кўкрак устидан массаж қилиш. Юрак тўхташининг асосий белгилари қуйидагилар: ҳушдан кетиш, пульс бўлмаслиги (шу жумладан, уйқу ва сон артерияларида ҳам), юрак тонларининг эшитилмаслиги, нафаснинг тўхташи, тери ва шиллиқ пардаларнинг оқарганлиги ёки кўкарганлиги, кўз қорачиқларининг пихоятда кенгайиши, мускулларнинг тортишишидир (бу белги ҳушдан кетиш вақтида пайдо бўлиши ва юрак тўхташининг дастлабки сезиларли белгиси бўлиши ҳам мумкин).

Ҳозирги вақтда юрак массажининг икки тури: кўкрак бўшлиғи органларида операциялар вақтидагипа қўлланиладиган очиқ ёки бевосита массаж ва очилмаган кўкрак қафаси орқали ўтказиладиган ёпиқ, ташқи массаждан (юракни кўкрак устидан массааж қилиш) фойдаланилади.

Юракни массаж қилиш доимо сунъий нафас олдириш билан параллел ҳолда ўтказилиши керак, чунки бундай қилинганда қон кислород билан яхши таъминланади.

Ташқи массажнинг моҳияти юракни тўш ва умуртқа

погонаси орасида бир маромда сиқишдан иборат. Бунда қон қоринчадан аортага ҳайдалади ва, хусусан, бош мияга тушади, ўнг қоринчадан эса ўпкага тушиб, бу ерда кислородга тўйинади. Кўкрак девори эластик бўлганлиги учун қўл тўшдан тез олинганда девори олдинги ҳолатига қайтади ва юрак яна қон билан тўлади.

Юракни ташқи массаж қилишда қуйидаги шартларга риоя қилиш керак: бемор қаттиқ жойга (пол, ерга) чалқанча ётқизилади; ёрдам берувчи беморнинг ён томонида туриб, қўли билан тўшнинг пастки қисмини (ханжарсимон ўсиқни) топади ва устма-уст тўғри бурчак шаклида қўйилган қўл кафтларини тўшнинг пастки қисмида, яъни ханжарсимон ўсиқдан 2 бармоқ энича юқорида жойлаштиради (босилганда қовургалар шикастланмаслиги учун қўл бармоқлари кўкрак қафасига тегмай ёзилган ҳолда бўлиши керак); қўл кафтлари билан тўш умуртқа погонаси йўналиши бўйлаб куч билан 4—5 см га босади. (Бу ҳолатни катталарда 0,5 сек. давомида сақлаб туриб, қўлларни тўшдан кўтармасдан бўшаштириш керак.) Катталарда массаж ўтказишда қўл кучидангина фойдаланиб қолмай, балки бутун гавда кучи билан ҳам босиш зарур. Ташқи массаж қилишда тўш умуртқа погонаси томонига минутига 50—70 марта босилади, болаларда юрак массажи фақат бир қўлда, эмизикли гўдакларда эса икки бармоқ учидан минутига 80 ва 100—120 марта босилади. Бир ёшгача бўлган болаларда бармоқлар тўшнинг пастки қисмига қўйилади.

Бундай массаж катта жисмоний куч талаб қиладиган ва одамни жулда чарчатади. Агар реанимацияни бир киши ўтказса, тўшни 1 сек. интервал билан ҳар 15 марта босгандан сўнг массажни тўхтатиб, оғиздан-оғизга ёки оғиздан-бурунга усулида 2 марта нафас олдириш керак. Реанимацияда икки киши қатнашса, биттаси сулбий нафас олдиради, иккинчиси эса юракни массаж қилади, бироқ ҳаво пуфляётган вақтда юрак массаж қилинмайди. Бунда тўшни ҳар 4 марта босишдан сўнг ўпкага бир марта пуфлаш керак. Шунда юрак минутига 48 марта босилади ва ўпкага 12 мартаба ҳаво пуфланади.

Зарурат тақозо этган пайтда дарҳол юракни массаж қилиш ва сулбий нафас олдириш керак. Тез тиббий ёрдам машинасини чақиритишга кетиб беморни ёлғиз қолдириб бўлмайди, акс ҳолда вақт қўлдан кетиши мумкин. Юрак массажи самарадорлигига қуйидаги белгилар бўйича баҳо берилади: уйқу, сон ёки биلاق, артерияларида пульс пайдо бўлиши, артериал босимнинг 60—80 мм

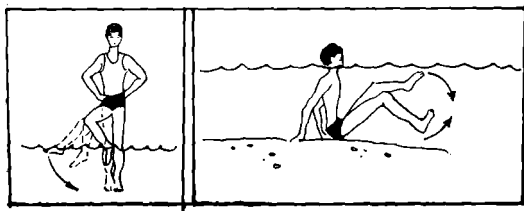
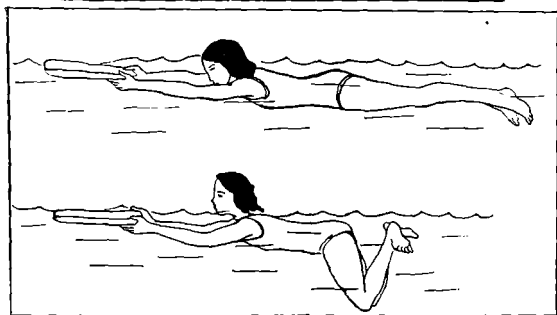
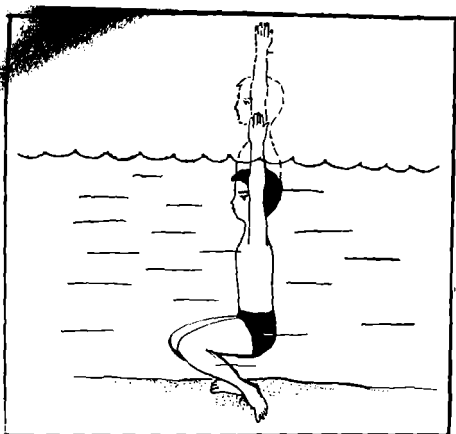
симоб устунн атрофида ошиши, кўв қорачиқларининг то-
раинши ва уларда ёруғликка реакция пайдо бўлиши,
теридан кўккач тус ва «мурданикидек» рангсизликнинг
йўқолиши, кейинчалик мустақил нафас олишнинг тик-
ланиши.

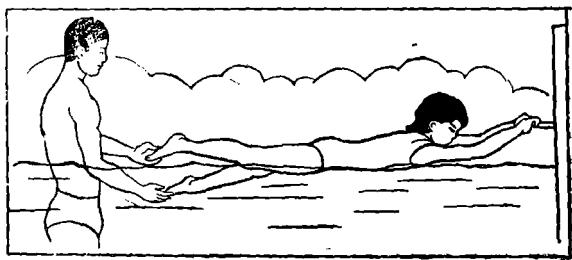
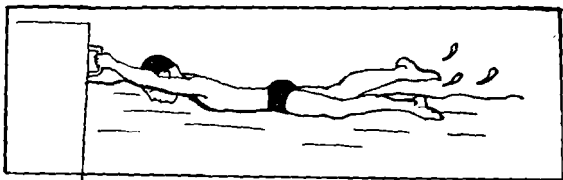
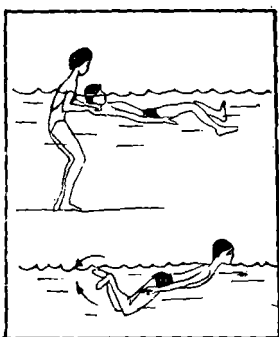
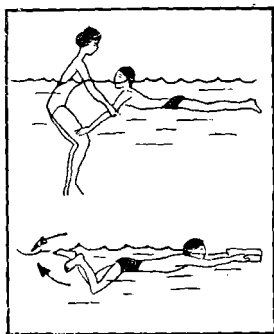
Юракни қўлоллик билан ташқи массаж қилиш оғир
асоратларга — ўпка билан юрак зарарланиб, қовургалар-
нинг синишига сабаб бўлиши мумкин.

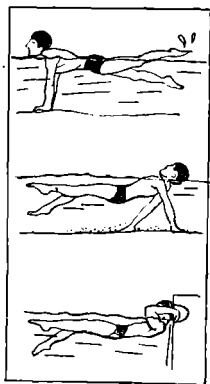
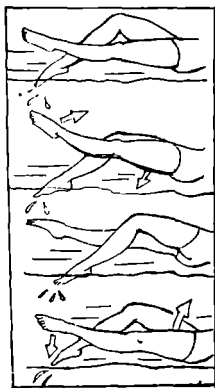
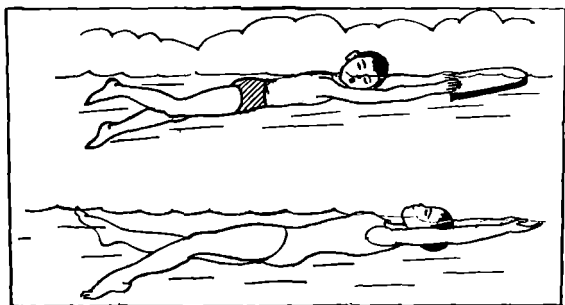
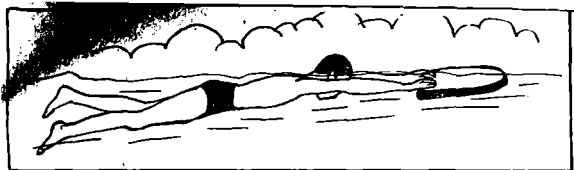
• Тўшнинг ханжарсимон ўсиғи босилганда меъда ва
жигар ёрилиб кетиши мумкин. Айниқса ёш болалар ва
кексаларни жуда эҳтиёткорлик билан массаж қилиш
зарур.

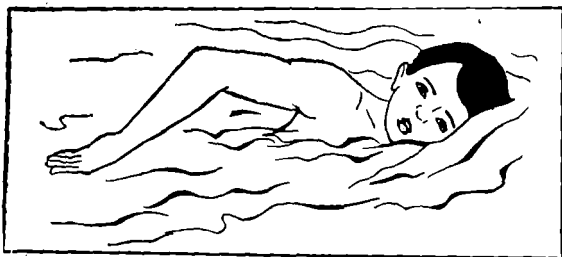
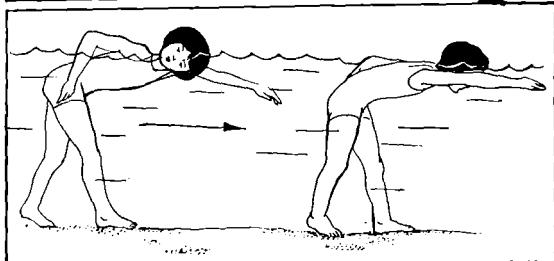
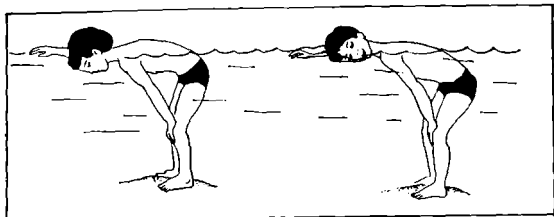
ФОНДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

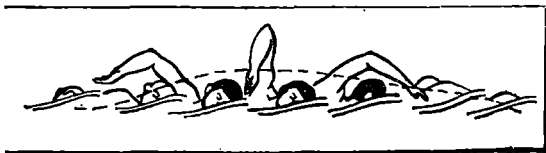
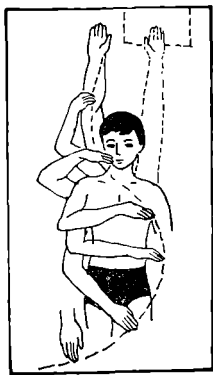
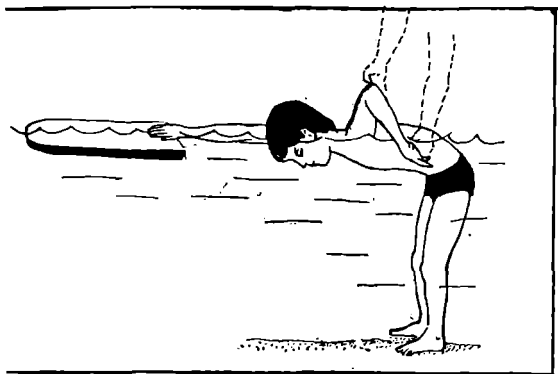
- О. А. Собирова.* Болалар, сузишни ўрганивг. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1987.
- О. А. Собирова.* Соғлом бўлай десангиз. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1988.
- О. А. Собирова.* Сузиш санъатини ўрган. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1989.
- Н. Гангиров, А. Н. Левицкий.* Сузиш. Тошкент, «Медицина» нашриёти, 1986.
- А. Рихсиева, Х. Тўрағўжаев.* Спорт медицинаси асослари. Тошкент, «Медицина», 1985.
- Енгил атлетика. Тошкент, «Ўқитувчи» нашриёти, 1971.
- И. Ж. Булгакова.* Плавание. М., Издательство «ФИС» 1979, 1984 йй, (русча)
- Программа по плаванию и методике преподавания (русча). Москва. 1980, 1988 йй.

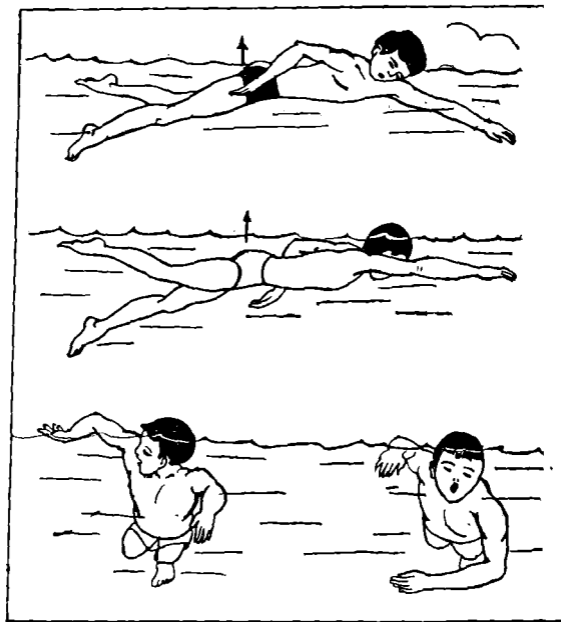




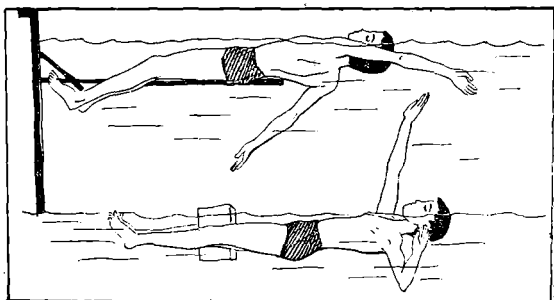
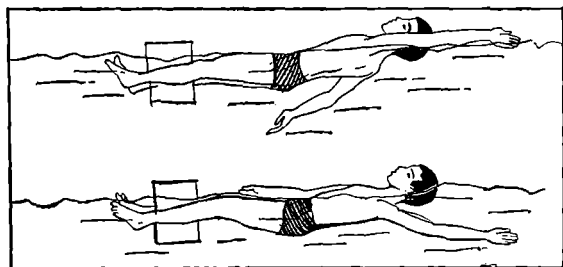
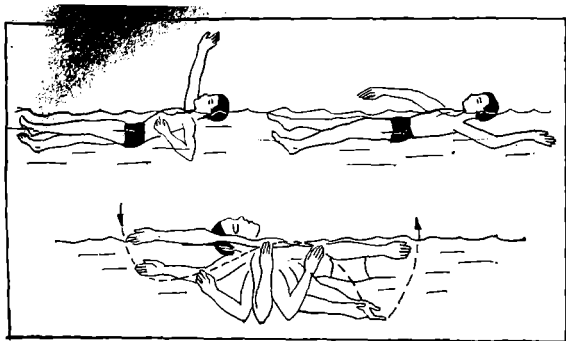


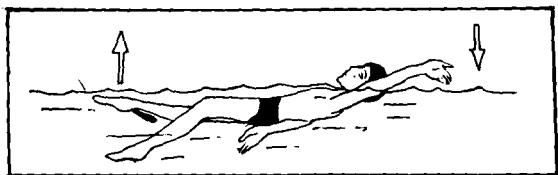
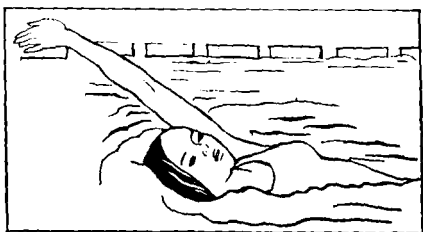
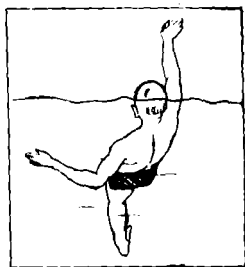
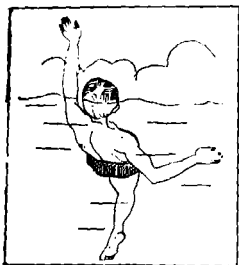


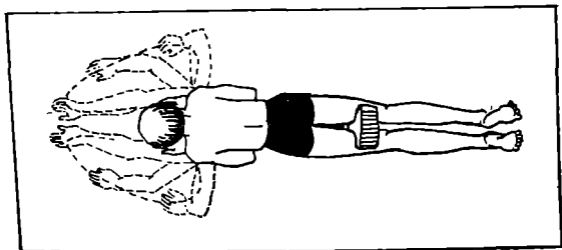
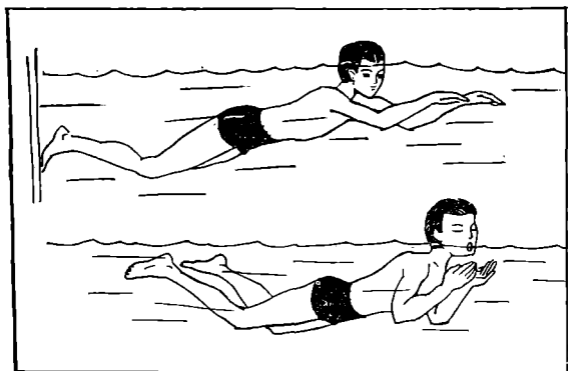
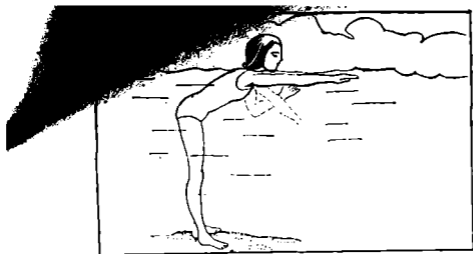


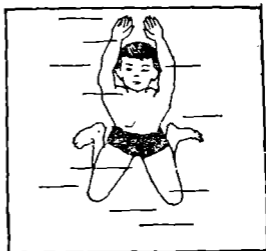
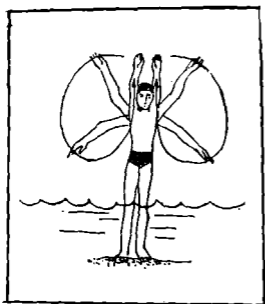


1-расм. Сувдаги машқлар.

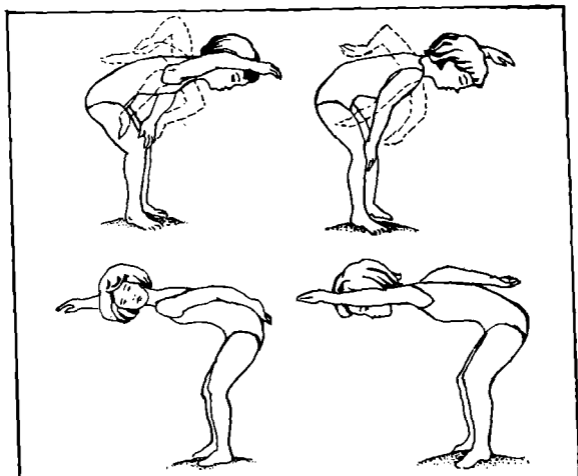


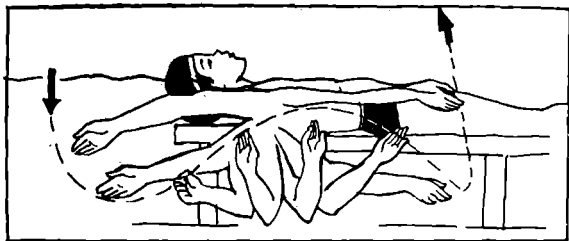




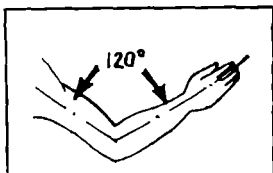


2-расм. Брасс усулида сузишда қўл ва оёқ ҳаракатлари техника-
сига оид комплекс машқлар

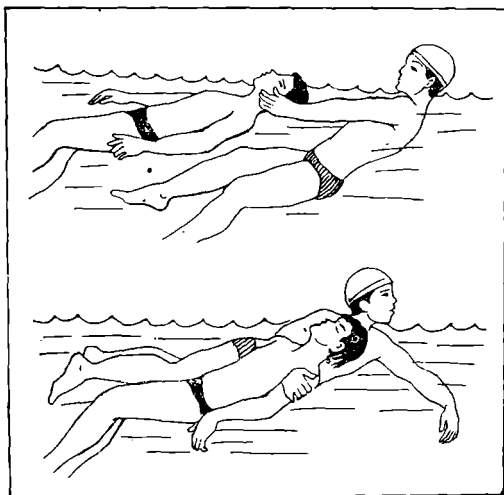


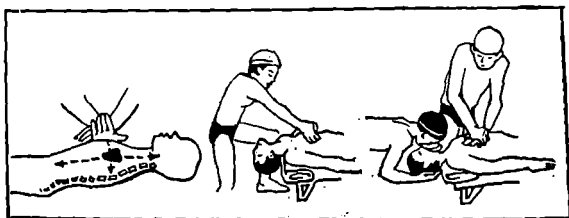
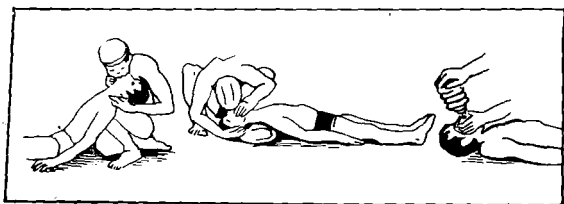
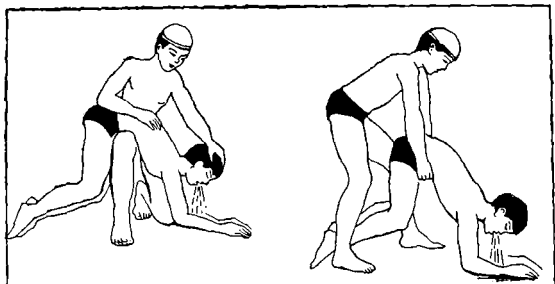


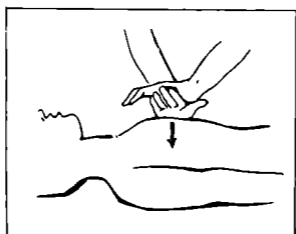
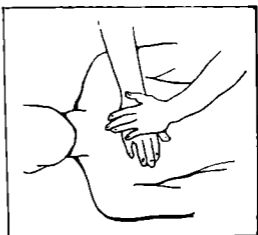
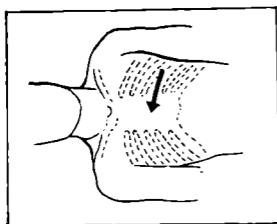
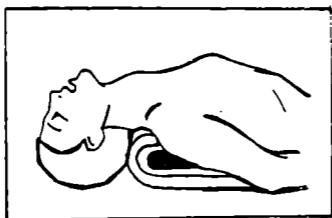
3-расм. Кўкракда кроль ва чалқанча кроль усулида қўл ҳаракати техникасига оид машқлар туркуми.



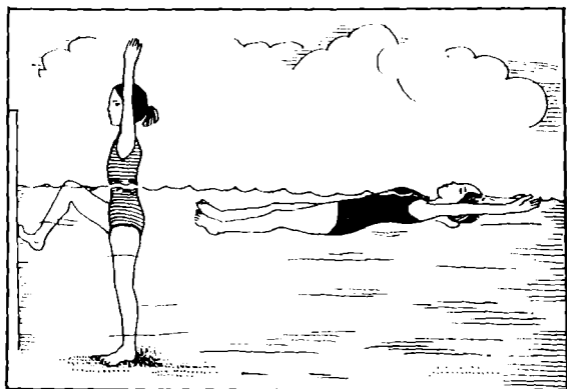
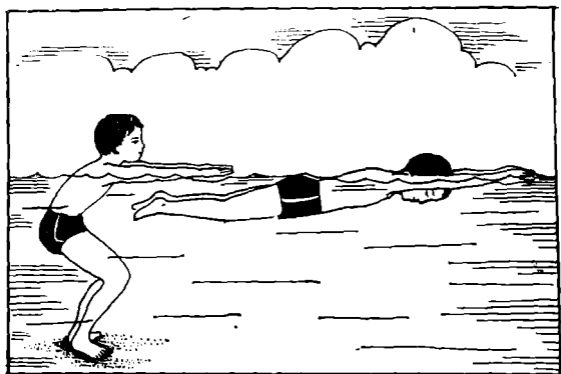
4-расм. Чўкувчини қутқариш ва сувдан олиб чиқиш услублари.

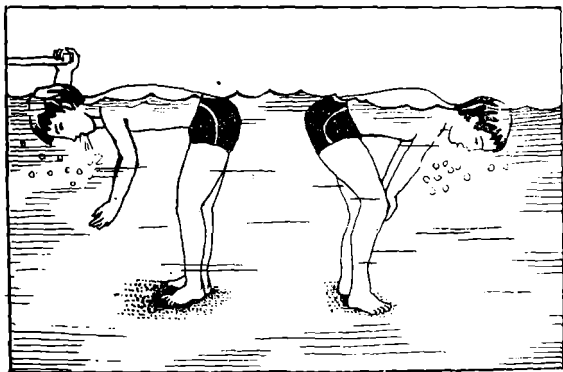
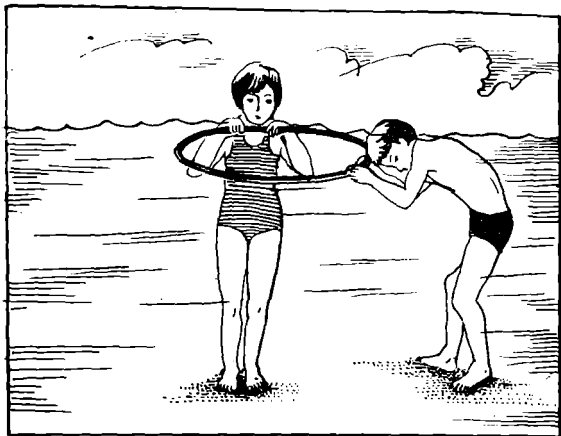


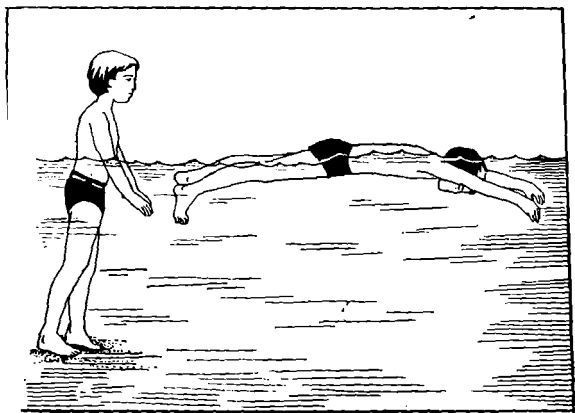
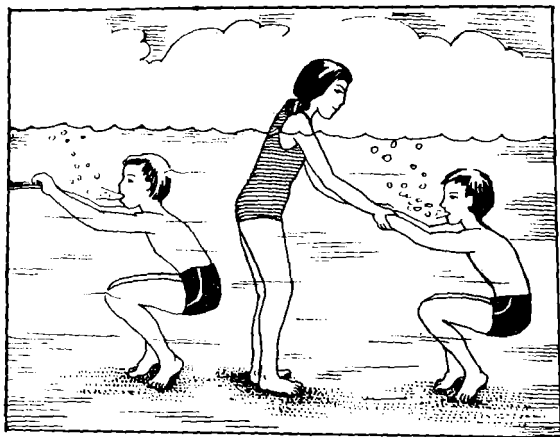




5-расм. Юқори нафас йўлларини тозалани ва сунъий нафас олдириш, юракни ташқи массаж қилиш.







6-расм. Сувга ботиш, қалқиб ётишлар.

МУНДАРИЖА

Суз боши	3
Сузишнинг соғлиқ учун аҳамияти	4
Сузиш ва унинг тарихи	7
Ўзбекистон жумҳуриятида сузиш спортининг ривожланиши	10
Олимпиада ўйинлари	15
I Олимпиада. 1986 й. 11 апрель. Афина (Греция)	15
II Олимпиада. 1900 й. 20—27 июль. Париж (Франция)	17
III Олимпиада. 1904 й. 10—19 август. Сент-Луис (АҚШ)	18
IV Олимпиада. 1908 й. 15—26 июль. Лондон (Буюк Британия)	18
V Олимпиада. 1912 й. 9—18 июль. Стокгольм (Швеция)	19
VI Олимпиада. 1920 й. 19—26 август. Аптверден (Бельгия)	19
VII Олимпиада. 1924 й. 10—19 июль. Париж (Франция)	19
IX Олимпиада. 1928 й. 5—11 август. Амстердам (Голландия)	21
X Олимпиада. 1933 й. 5—13 август. Лос-Анжелес (АҚШ)	21
XI Олимпиада. 1936 й. 3—12 август. Берлин (Германия)	23
XIV Олимпиада. 1948 й. 31 июль — 7 август. Лондон (Буюк Британия)	23
XV Олимпиада. 1952 й. 25 июль — 2 август. Хельсинки (Финляндия)	24
XVI Олимпиада. 1956 й. 29-ноябрь — 7 декабрь. Мельбурн (Австралия)	25
XVII Олимпиада. 1960 й. 8 август — 4 сентябрь. Рим (Италия)	26
XVIII Олимпиада. 1964 й. 10—19 октябрь. Токио (Япония)	26
XIX Олимпиада. 1968 й. 17—24 октябрь. Мехико (Мексика)	27
XX Олимпиада. 1972 й. 28 август — 4 сентябрь. Мюнхен (ГФР)	28
XXI Олимпиада. 1976 й. 18—25 июль. Монреал (Канада)	29
XXII Олимпиада. 1980 й. 19—30 август. Москва	29
XXIII Олимпиада. 1984 й. 29 июль—12 август. Лос-Анжелес (АҚШ)	30
XXIV Олимпиада. 1988 й. 17 сентябрь — 2 октябрь. Сеул (Жанубий Корея)	30
Сузувчи спортчиларнинг анатомик ва физиологик жиҳатлари	31
Одамнинг анатомик хусусиятлари билан физиологик имкониятларининг сузиш техникасига таъсири	33
Сузиш техникасининг назарий асослари	38
Сузнинг физик хоссалари	39
Статик сузиш	41
Динамик сузиш	43
Спортча сузиш усуллари	47
Кўкракда қроль усули	48

Чалқанча кроль усули	51
Дельфинча сузиш	54
Брасс усули	57
Елбошлаб сузиш	61
Стартлар	63
Сув ичида старт олиш	66
Бурилиш техникаси	68
Кўкракда кроль усулида сузишда бурилиш	69
Чалқанча кроль усулида сузишдаги бурилиш	71
Брасс усулида сузишдаги бурилиш	73
Елбошлаб сузиш усулидаги бурилиш	74
Чалқанча сузиш усулидаги бурилиш	74
Сузиш бўйича дарс конспектини тузиш	75
Сузиш методикаси	78
Сув муҳити билан танштирувчи машгулотлар	82
Сувда сирганиш машқлари	83
Кўкракда ва чалқанча кроль усулида сузишларда оёқлар ҳаракати	83
Қўлларни ҳаракатлантириш ва вафас олиш	85
Амалий сузиш	89
Чўкаётган одамни қутқариш	89

Ўқув наشري

ОЙТОЖИ СОВИРОВА

СУЗИШ

Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, Тошкент,
Навоий кўчаси, 30.

Учебное издание

ОЙТОЖИ САБИРОВА

ПЛАВАНИЕ

Издательско-полиграфическое объединение имени Ибн Сины,
Ташкент, Навои, 30.

Мухаррират мудир: Б. Мансуров, муҳаррир Д. Гуломова, бадий муҳар-
рир М. Эргашева, техник муҳаррир В. Мешчерякова, мусаҳҳиҳ Х. Ис-
матов.

ИБ № 1965

Босмаҳонага 26.01.93 да берилди. Босишга 21.06.93 да руҳсат этилди.
Бичими 84×108¹/₃₂. Офсет қоғози. Юқори босма. Оддий янги гарнитура.
Шартли босма табоқ 6,3. Шартли бўёқ-оттисени 8,51. Нашр босма табоқ
6,38. 44—92-рақамли шартнома. Жами 4000 нуска. 48-рақамли буюртма.
Нархи шартнома асосида.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитаси, Тошкент Китоб
журнал фабрикаси, Тошкент, 700194, Юнусобод даҳаси, Муродов кўчаси, 1.

