

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area. The shapes are composed of triangles and polygons, some of which are semi-transparent, creating a layered effect.

Suzish

- ▶ Suvda suzish  
Suvda suzish, sportcha suzish — sport turi, rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda sportcha suzish (erkin tarzda, brass, batterflyay usulida, orqa bilan), shuningdek, suv ostida, amaliy, sinxron (badiiy) suzishni o‘z ichiga oladi. Xalqaro olimpiada qo‘mitasi tasnifiga ko‘ra, Suvda suzishga suvga sakrash va suv polosi ham kiradi. Suvda suzish zamonaviy 5 kurashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Suvda suzish tarixi 15-16-asrlarga to‘g‘ri keladi. Suzuvchilarning dastlabki sport musobaqalari 1515 yil Venetsiyada o‘tkazilgan. Ilk suzish maktablari 18-asrning 2-yarmi - 19-asrning boshlarida Germaniya, Avstriya, Frantsiyada ochilgan. 19-asr oxirida sun‘iy suv havzalari qurila boshlagach, sportcha suzish ommalashib ketdi. 1890 yil Suvda suzish bo‘yicha Yevropa chempionati o‘tkazildi. Suvda suzish 1896 yildan Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritildi (ayollar 1912 yildan qatnashadi). Xalqaro havaskorlar suzish federatsiyasi (FINA, 1908 yil asos solingan)ga 130 dan ortiq mamlakat milliy federatsiyalari a‘zo.



O'zbekistonda qadimdan suvda turli o'yin va musobaqalar o'tkazilgan. Suvda suzish sporti respublikada 1924-25 yillardan rivojlana boshladi. Ana shu davrda ilk gidrostantsiyalar qurilgan. Chunonchi, Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'silib, sun'iy suv ombori hosil qilindi. Bu yerda 2 ta suv stantsiyasi qurilib, suzish havzasi va balandlikdan suvga sakrash minoralari bunyod etildi. 1927 yil 1 marta shu yerda Toshkent va Samara (Rossiya) shaharlari jamoalari o'rtasida suzish musobaqasi bo'lib o'tdi. 1930 yil Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uzunligi 50 m li suvi isitiladigan ochiq havza qurilib ishga tushirildi. 1935 yil Andijonning sun'iy suv havzasida 1 marta respublika suv sporti bayrami, Suvda suzish bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkaziddi, 1937 yil Toshkentdagi temiryo'lchilar istirohat bog'ida ochiq suv havzasi qurilib, suzish bo'yicha 1-bolalar-o'smirlar sport maktabi tashkil etildi. 1939 yil O'zbekistonda Suvda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi. O'tgan asrning 60-yillarida Toshkentda (jismoniy tarbiya instituti qoshida, "Mehnat rezervlari" sport jamiyati huzurida, Armiya sport klubiga qarashli), Navoiy shahrida, boshqa viloyatlarda suvi istiladigan yopiq va ochiq suv havzalari qurilib foydalanishga topshirildi.



Respublikada qobiliyatli yosh sportchi suzuvchilar yetishib chiqa boshladi. Olimpiada o'yinlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan S.Babanina, N.Ustinova, S.Iskandarova, S.Konov, S.Zabolotnovlar sportning ana shu turida shuhrat qozondilar. Hozir respublikamizning viloyat va tuman markazlarida 200 dan ortiq suv havzalari mavjud.

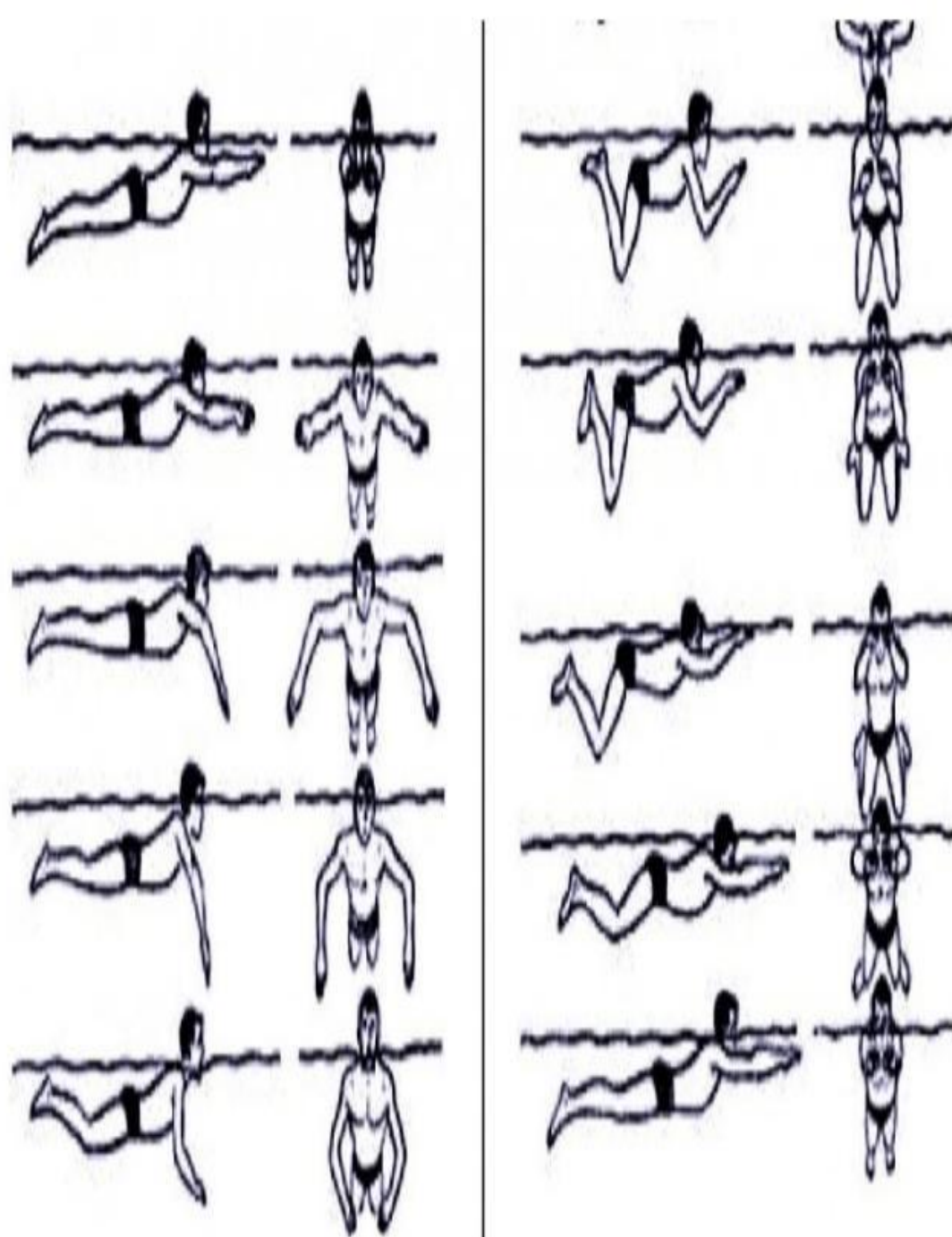


Suzish-odamning suvda o'z qo'li va oyoqlari harakati ko'magida siljishidir. Suzish sporti o'zining yo'nalish va maqsadlariga ko'ra sportcha, amaliy, sinxron (badiiy), ko'ngil ochish o'yinlari, suv to'pi, suvga sakrash kabi turlarga bo'linadi. Bu turlar o'z navbatida o'z usul va uslublariga ega.

Jumladan sportcha suzishni olib ko'raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o'tish demakdir. Har bir usulda qo'llanadigan harakatlar texnikasi esa musobaqa qoidalari, qo'yilgan ma'lum talablar asosida bajariladi.

Hozirgi paytda sportcha suzishning quyidagi turlari va masofalari bo'yicha musobaqalar

o'tkazilib, rekordlar ro'yxatga olinadi: erkin usul-100, 200, 400, 800 1500 m; estafetalar-4X100 m, 4X200 m; brass-100, 200 m; delfin-100, 200 m; krol usulida chalqancha suzish-100, 200 m; aralash suzish-200 m (50 m del-fin Q 50 krol usulida chalqanchaQ50 m brass, Q50 m krol usulida ko'krakda);- 400 m (100 m delfin Q 100 m krol usulida chalqanchaQ100 m brassQ100 m krol usulida ko'krakda); aralash estafeta-4x100 m (100 chalqanchaQ100 m brassQ100 m delfinQ100 m krol).



- ▶ Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o'tishda-eng tezkor bo'lgan krol usulida ko'krakda suzish qo'llaniladi. Krol usulida ko'krakda suzish qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat bajariladigan to'xtovsiz harakatlari bilan xarakterlanadi. Unda gavda suv yuzida deyarli gorizontol holatda joylashadi. Qo'llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo'lgan masofalarda qo'llanib qolmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo'llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda-cho'kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir. Krol usulida ko'krakda suzish suv to'pi o'yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo'lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o'rgatish ko'pincha krol usulida ko'krakda suzishni o'rgatishdan boshlanadi. Bu usul o'zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini osonlashadi osonlashadi.



► Brass usulida ko'krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo'llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma'lum tartibda uyg'unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo'llar suvdan chiqmaydi. Brassning sportdagi ahamiyati krol usulida ko'krakda suzishdagiga nisbatan ancha kam, lekin brass amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo'ljalga olish, kerakli harakat yo'nalishini saqlash oson bo'ladi. Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tishda foydalanish qulay. Brass usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o'ta oladigan bo'ladilar. Brass usulidan suzishga o'rgatishning boshlang'ich bosqichida foydalanish mumkin. Delfin usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar dasturiga kiritilgan. Delfin usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko'krakda suzishdan so'ng ikkinchi o'rinda turadi. Delfin usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o'tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyok bir vaqtda harakat bajaradi. Delfin usuli krol usulida ko'krakda suzish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan so'ng o'rgatiladi



- Krol usulida chalqancha suzish-bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma-navbat, ketma-ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo'llar suv yuzida-havoda bo'ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Krol usulida chalqancha suzish texnikasi ko'p hollarda ko'krakda suzish bilan birga o'rgatiladi. Odatda bu usulni yosh bolalar tez o'zlashtirishadi. Aralash suzish-asosiy sportcha suzish usullarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, Har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o'tkazishda ajoyib vosita hisoblyadi. Bu usul boshqa usul bilan shug'ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo'l keladi. Aralash usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo'llaniladi. Aralash suzish texnikasini suzishning asosiy (krol usulida ko'krakda, chalqancha, brass, delfin) usullari texnikasi o'zlashtirilgandan keyingina o'rgatish maqsadga muvofiqdir.





Estafeta-komandali musobaqalarning turi bo'lib, bunda Har bir komandada 4 tadan suzuvchi qatnashadi. Komanda suzuvchilari birinchi bosqichda start beruvchining «Marsh» komandasi yoki o'q otib berilgan signalga muvofiq start oladilar. Komandaning keyingi qatnashchilari oldingi bosqichdagi suzuvchilar masofani suzib o'tib, qo'llari bilan hovuz devoriga tekkanlaridan keyingina start oladilar. Suzuvchilarning vaqtdan ilgari o'rin almashishlari musobaqa qoidasini buzish deb qaraladi, bunday komanda natijasi hisobga olinmaydi. Erkin suzish bilan o'tkaziladigan musobaqalarda suzuvchilar Har qanday suzish usulidan foydalanishlari mumkin. Aralash estafetada esa musobaqa qoidasida ko'rsatilgan suzish usullarining ketmaketligi saqlanmog'i shart. Ochiq suv havzalarida suzishdaryo, ko'l, dengizlarda suzish sportda unchalik ahamiyatga ega emas. Bunga katta ommaviy-sport tadbirlari, suvda o'tkaziladigan bayramlar kiradi. Uzoqqa suzish. Tabiiy suv havzalarida o'tkazilgan birinchilik uchun Uzoqqa suzish musobaqalari (erkaklar-25 km va ayollar-15 km masofalarga) 1939 yilgacha o'tkazilgan. Bu musobaqalar g'oliblarining aksariyati g'alabani krol usulida ko'krakda suzishda qo'lga kiritishgan. Hozirgi paytda uzoqqa suzish bo'yicha birinchilik o'tkazilmaydi. Suzishning bu turi keng tarqalmagan, lekin tashviqot ishlarini olib borishda uning ahamiyati katta. Amaliy suzish. Bunga sho'ng'ish, cho'kayotganlarni qutqarish, suv yuzida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz suv to'siqlaridan suzib o'tish, suvda kiyim bilan suzish-kiyim-boshlarni yechish, har xil katta likdagi turli buyumlarni suvdan olib o'tish, suvdan chiqarish va hokazolar kiradi.



Sho'ng'ish-suv tagida suzishdan iborat bo'lib, juda katta amaliy ahamiyatga ega. Shuning uchun ham sho'ng'ish texnikasi sportcha suzish va suv ostida suzish bilan birgalikda o'rgatiladi. Sho'ng'ish quyidagi turlarga bo'linadi: tezlikni oshirib suzish, suv tubidan narsalar olib chiqish, maksimal uzunlikka va chuqurlikka, suv tubida ma'lum muddatgacha qolish kabilar. Sho'ng'ishning maksimal uzunlikka, chuqurlikka va suv tubida uzoq qolish kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish 1934 yildan boshlab bekor qilingan. Sho'ng'ishda krol, brass va yonboshlab suzish usullari texnikasi biroz o'zgartirilgan holda aralash qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish usullaridan biri (krol yoki brass) ning texnikasini o'rganar ekanlar sho'ng'ishni ham o'rganishlari mumkin. O'quv jarayonida 5 m chuqurlikka va 50 m uzunlikka sho'ng'ishni o'rgatish nazarda tutiladi. Cho'kayotganlarni qutqarish muhim amaliy ko'nikma bo'lib, har bir kishi, ayniqsa suzuvchilar uchun o'rganish juda zarurdir. Cho'kayotgan kishiga yordam ko'rsatish uchun suzib borish texnikasini, cho'kayotgan odamning quchog'idan ozod bo'lish, uni suvdan olib chiqish, sun'iy nafas oldirish usullarini bilish, shuningdek muz ostiga tushganlarga ham yordam ko'rsatishni bilish kerak. Amaliy ahamiyatga ega bo'lgan sportcha suzish usullari texnikasi mukammal o'rgatilganidan so'ng cho'kayotganlarni qutqarish usullari texnikasini o'rgatish tavsiya etiladi. Suv to'siqlaridan suzib o'tish suzadigan, suv yuzasida tutib turuvchi vositalar yordamida va ularsiz, shuningdek arqon va xodalar vositasida amalga oshiriladi. Kiyim-bosh bilan vositalarsiz suzishga ham to'g'ri keladi. Bunda brass yoki yonboshlab suzish usullari ma'qul ko'riladi. Ba'zan krol usulini yaxshi egallagan suzuvchilar uncha katta bo'lmagan masofalarni shu usulda suzib o'tishlari mumkin. Kiyim-bosh bilan suzish sportcha suzishga qaraganda past tezlikda o'tadi va tez charchatadi. Shug'ullanuvchilar suzish usullarini to'liq, mukammal o'zlashtirib olganlaridan so'ng, ularga yoz kunlary, tabiiy suv havzalarida to'siqlardan suzib o'tish usulni o'rgatiladi



E'tiboringiz uchun raxmat