

SPORTCHA SUZISH USULLARI VA KO‘KRAKDA KROL USULI SUZISH TARIXI.

*Asadov Faxriddin Yuldoshovich.
Shahrisabz davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportcha suzish usullari va ko‘krakda krol usuli suzish tarixi to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan

Tayanch iboralar. Sportcha suzish Chalqancha krol -ko‘krakda krol usulida chalqancha o‘qirilgan Delfin - oyoqlar delfin dumiga o‘xshab vertical xolatda xarakat qilish.

Sportcha suzishning bugungi kunda brass, batterflay, ko‘krakda krol va chalqancha krol usullari mavjud. Suzish bo‘yicha musobaqa dasturida erkin usulda suzish musobaqalari tavsiya qilinadi. Musobaqa dasturidagi masofalar bo‘yicha ishtirok qiluvchi sportchi xohlagan suzish usulini tanlashi mumkin. Maqsad – belgilangan masofani tezroq bosib o‘tish. Buni faqat ko‘krakda krol usulida suzib, amalga oshirish mumkin. Hech qaysi suzish usuli tezlik jihatdan krol usuliga teng kelolmaydi.

Jahon birinchiligi va yirik xalqaro musobaqalari dasturidan Olimpiada o‘yinlarining quyidagi masofalar o‘rin olgan: 100, 200, 400 m–ayollar va erkaklar; 800 m va 4x100 m–estafeta ayollar; 1500 m masofa va 4x100 m, 4x200–estafetalar erkaklar, kompleks suzish va aralash suzishni oxirgi bosqichlari; 4x200 m estafeta–ayollar uchun. Ushbu masofalar bo‘yicha yevropa, dunyo rekordlari qayd qilingan.

Ko‘krakda krol usuli faqat tezkor usul bo‘lib qolmasdan, balki kam kuch sarf usuldir. Bu usul marafoncha va uzoq masofalarga suzishda ham keng qo‘llaniladi.

Krol usuli amaliy ahamiyatga ham ega. Uning yordamida uzoq masofalarga suzib borish, cho‘kayotgan odamni qutqarish mumkin.

Zamonaviy krol usuli gavdaning gorizontol holati, oyoq va qo‘lning navbatma-navbat harakati, qo‘lning eshish uchun havodagi tayyorgarlik harakati bilan tavsiflanadi.

Krol usuli qachon paydo bo‘lgan? Bu savolga hech kim aniq javob bera olmaydi. Misr butxonalaridan birining devorida toshga o‘yib chizilgan suzuvchining gavdasi saqlanib qolgan. Ma‘lum bo‘lishicha, ushbu rasm o‘sha vaqtlarda hammaga ma‘lum bo‘lgan ieroglif suzishga o‘xshaydi.

Rasm eramizdan 2500 ming yillar oldin paydo bo‘lgan. Shuni aytishimiz

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

mumkinki, zamonaviy krol usuli butun asrlar qa'ridan yetib kelgan desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Qadim davrlarda Rossiyada krol usuliga o'xshash «Sajenka» usuli ma'lum bo'lgan. «Overarm stroke» deb nomlangan hozirgi zamon krol usulining «otasi» ham takomillashtirilgan yonboshlab suzish «overarm» nomini saqlab qolgan.

Ushbu usulning farqli xususiyati shundaki, suzuvchi yonbosh holatida pastki qo'li bilan suv tagida eshish, yuqoridagi qo'li bilan navbatdagi eshish harakati uchun tayyorgalikni, oyoqlar qaychisimon harakatni bajargan. Buvday usul rus suzuvchilari orasida mashhur bo'lgan.

1873-yil ingliz suzuvchisi Jon Artur Tredjen birinchi marotaba o'sha vaqtlarda Double overarm stroke («tredjen», «qo'l bilan navbatma-navbat harakat») deb nomlagan yangi usulni namoyish qildi.

Suzuvchi ko'krakda qo'llar yordamida navbatma-navbat eshish harakatini bajarganda, bir qo'l eshish harakatini bajarganda, ikkinchi qo'l havoda tayyorgarlik harakatini bajargan. Ikkita (bitta o'ng qo'l, bitta chap qo'l) eshish harakatiga oyoqlarning bitta qaychisimon harakati to'g'ri kelgan.

Kelgusida «overarm» va «tredjen» sportcha suzish usuli sifatida xalqaro miqyosda tan olinmadi. Faqat 1914-yildan 1952-yilgacha Rossiyada «overarm» ayrim suzish usuliga ajratilgan va mamlakat birinchiligi musobaqalarida natijalar qayd qilingan. Ushbu usulda erkaklar 100 va 300 m, ayollar 100 va 200 m masofalarga suzganlar.

Dunyoda birinchi marotaba ko'krakda krol usulini venger suzuvchisi Zoltan Xalmai va avstriyalik Richard Kevil qo'llaganlar.

Z.Xalmai, oyoq va qo'l harakatini takomillashtirib (qo'llarni cho'zilgan navbatma-navbat tez va kuchli eshishi va oyoqlarni vertikal yassilikdagi sezilarli navbatma-navbat tredjen usulidagidek, gorizental bo'lmagan), suzish tezligini deyarli oshirishga muvaffaq bo'ldi. 1904-yildagi olimpiada o'yinlarida u 50 va 100 yard (1 yard=0,91 m) masofalarga erkin usulda 28,6 va 1.02.8 natija bilan ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi.

R.Kevil, Z.Xilmaiga nisbatan oyoq harakatining faoliyatini yanada ko'proq oshirishga erishdi. Kevil qo'lning har bir eshish harakatiga, oyoq bilan qarama-qarshi

(zarb) harakat bajardi. U yangi paydo bo'lgan krol usuli nomi bilan bog'liq (inglizchada crawl-siljish) suvda siljish harakatini bajargan.

Shu davrdan boshlab, Z.Xalmai qo'llagan usul «venger kroli», R. Kevil qo'llagan usul «avstraliya kroli» deb tarixga kiritilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Avstraliyalik Aleks Vikxem krol usulida suzgan birinchi sportchilardan sanalgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 1905-yil Venada o‘tkazilgan suzish bo‘yicha xalqaro musobaqada Z.Xalmai 100m masofani erkin usulda (krol) 1.05.8 natija bilan suzib o‘tdi.
2. Islamov I.S., Salimgareyeva R.R. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (suzish) Toshkent O‘zDJTI-2017 u
3. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.
4. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.
5. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.
6. Tohirjonovich, Arabboev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
7. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI ANAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
8. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДА’ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.ТМА Conference (2023): 894-900.
9. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

10. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

11. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

13. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

14. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 19.19 (2022).

15. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

17. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

18. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

19. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor:
7.429 12.03 (2023): 47-51.

20. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

21. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

22. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

23. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

24. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.