

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

Asadov Faxriddin Yuldoshivich.
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchi

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 gorizontal 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 gavidasi saqlanib qolgan. Ma‘lum bo‘lishicha, ushbu rasm o‘sha vaqtlarda hammaga ma‘lum bo‘lgan hieroglif suzishga o‘xshaydi.

Rasm eramizdan 2500 ming yillar oldin paydo bo‘lgan. Shuni aytishimiz mumkinki, zamonaviy krol usuli butun asrlar qa‘ridan yetib kelgan desak, mubolag‘a bo‘lmaydi.

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

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, gorizontal 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.

Avstraliyalik Aleks Vikxem krol usulida suzgan birinchi sportchilardan sanalgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 1905-yil Venada o‘tkazilgan suzish bo‘yicha xalqaro musobaqada Z.Xalmai 100 m 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. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 4.05 (2023): 177-185.
4. Erkuzevich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.
5. Ro‘zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." *Scientific-theoretical journal of International education research* 1.3 (2023): 92-97.
6. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.3 (2023): 89-93.
7. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." *ИЖТИМОЙ-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.7 (2023): 252-257.
8. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O‘rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.