

HASAN SAFOYEV, MUZZAFFAR TOJIBOYEV,
DILDORA YUNUSOVA.

**SUZISH VA UNI
O'QITISH METODIKASI**
O'QUV QO'LLANMA



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

HASAN SAFOYEV. MUZZAFFAR TOJIBOYEV. DILDORA YUNUSOVA.



**SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV QO'LLANMA**

Toshkent – 2021

УДК: 796.422.13

БКК: 77.713.4

Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi suzish va uni o'qitish metodikasi fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalarining 5112000-"Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi o'quv dasturiga mos holda yaratildi. O'quv qo'llanmada suzishning kelib chiqishi va rivojlanishi, suzish usullari texnikasining nazariy asoslari, suvning fizik xossalari, cho'kish va cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan metodlar hamda suzuvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish yuzasidan atroflicha ma'lumotlar yoritib berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda maxalliy olimlarimiz V.M Korbut, F.Xo'jaev, S.N. Lozin, G.M. Krasnova, I.Sh. Islamov., A.G Sadikov, Matnazarov, R.R.Salimgareyeva, R.S Salamovlarni o'quv qo'llanmalaridan foydalanganligimiz uchun o'z minnatdorchiligimizni bildiramiz.

Tuzuvchilar: Yunusova D.S.
Safoyev H.A.
Tojiboyev M.M.

Taqrizchilar: K.D. Raximqulov
U.R. Radjapov

ISBN 978-9943-6326-9-1

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligining 2021 yil 31 maydagi "237" sonli buyrug'i bilan nashrga ruxsat berildi.

© DILDORA YUNUSOVA. HASAN SAFOYEV.
MUZZAFFAR TOJIBOYEV- 2021
© «Ilm ziyo zakovat» 2021

Annotatsiya

Suzish- bu mashhur va ommabop sport turlaridan biridir. U quyidagi oltita usullar erkin usul, brass, chalqancha, batterflyay, estafetani, kompleks suzishni o'z ichiga oladi. Suzish medallar bo'yicha engil atletika sport turidan keyingi o'rinda turadi.

Аннотация

Плавание — один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает шесть дисциплин — вольный стил, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

Annotation

Swimming is one of the most popular and famous sports. It includes the following six methods: freestyle, brass, backstroke, butterfly, relay, and complex swimming. Swimming is second only to athletics in terms of medals

O'quv qo'llanmada uchraydigan atamalarning qisqartmalari

- AQB – Arterial qon bosimi
- TPN - Tibbiy pedagogik nazorat
- O'TS - O'pkaning tiriklik sigimi
- O'MV - O'pkaning maksimal ventilyatsiyasini
- YuMT - Yuklama miqdorining ta'siri
- MKI – Maksimal kislorod iste'moli
- MAT - Markaziy asab tizimi
- TN- Tibbiy nazorat
- DJT- Davolobchi jismoniy tarbiya
- KQA- Ko'krak qafas aylanasi
- D.H- Dastlabki holat
- URM- Umumrivojlantiruvchi mashqlar

S- Soniya

- Mill.av.-Milloddan avvalgi
- UJT- Umum jismoniy tayorgarlik

Kirish

“Suzishni bilmagan kishi cho'loqdir”

Platon

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion goyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoniga muvofiq hamda suv sporti turlari bo'yicha sport zakirasi va yuksak mahoratlil sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy ragbatlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha juda katta muhim vazifani qo'ydi. Bunda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazida 3 va 6 oylik qisqa muddatli suv sporti turlariga o'rgatadigan trenerlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash o'quv kurslarini tashkil etish basseynlarni suv sporti turlari bilan shug'ullanish bo'yicha o'quv rejalari, dasturlar va adabiyotlar bilan ta'minlanishi va shunga o'xshagan ko'plab vazifalar qo'yildi.¹

Respublikamizda jamiyatning barcha sohalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlashirish jarayoniga faol kirishmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski kukumatimizning qarorlarida jismoniy tarbiya va sportning aholi keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umum davlat ishi, barcha xo'jalik jamoat tashkilotlari mebnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Kishilarda sog'lom turmush tarzining shakllantiruvchi

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion goyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoni