

KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH

Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Ko'pkurash, sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrsi assistent o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 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 o'rganish osonlashadi. Ko'krakda suzish-suzishning tez va ommalashgan usullaridan biridir. Bu usul olimpiada programmasiga ko'ra 10 turga 8 ta shaxsiy birinchilik va 2 estafeta musobaqasiga ajratiladi.*

Kalit so'zlar: *Ko'krakda, kroll, polosi, suv, to'siqlari, olti, zarbali, uch*

Аннотация: *Данная статья служит основным средством передвижения (способом плавания) в играх по водному поло. Обучение спортивной технике плавания часто начинается с обучения плаванию брассом кролем. Как только эта техника будет освоена, вам станет легче освоить другие техники плавания.*

Брасс – один из быстрых и популярных способов плавания. По олимпийской программе этот метод разделен на 10 туров, 8 индивидуальных первенств и 2 эстафеты.

Ключевые слова: *Брасс, кроль, поло, вода, барьеры, шесть, гребок, три*
Annotation: his article serves as the main means of transportation (swimming method) in water polo games. Learning sports swimming techniques often begins with learning to swim breaststroke crawl. Once this technique is mastered, it will become easier for you to master other swimming techniques.

Breaststroke is one of the fastest and most popular swimming methods. According to the Olympic program, this method is divided into 10 rounds, 8 individual championships and 2 relay races.

Key words: *Breaststroke, crawl, polo, water, hurdles, six, stroke, three*

Ko'pgina mamlakatlarda ko'krakda suzish sportchilarni tayyorlashda ularning qaysi suzish usulini tanlashidan qat'i nazar boshlang'ich ta'lim va umumiy suzish programmasiga kiritilgan. Ko'krakda suzish suzishning asosiy usullardan biri sifatida XX asr boshlarida qo'llana boshlandi. 1908 va 1912 yillardagi olimpiada o'yinlarida ko'krakda suzish usulini tugallangan variantini birinchi bo'lib avstraliyalik suzuvchilar qo'llashgan. Ular ko'krakda suzishning to'rt va ikki zarbli usuli texnikasidan foydalanganlar. Bunda suzuvchi boshini suv sathidan yuqorida tutishi, qo'llari tirsakdan bukib tez va qisqa etishi, oyoqlarini tizzadan bukib panjalari bilan kuchli depsinish (bunda sonlar jiplashgan va harakatsiz holda bo'ladi) bilan farq qilgan. Olimpiada o'yinlari, jahon birinchiligi va yirik halqaro musobaqalari dasturidai quyidagi masofalar o'rin olgan: 100, 200, 400 m ayollar va erkaklar; 800 m va

4x100 m estafeta ayollar, 1500 masofa va 4x100 m, 4x200 m estafetalar erkaklar, kompleke suzish va aralash suzishni oxirgi bosqichlari, 4x200 m estafeta ayollar uchun. Ushbu masofalar bo'yicha yevropa va dunyo rekordlari qayd qilinadi. Ko'krakda krol usuli - faqat tezkor usul bo'lib qolmasdan, balki kam sarf usuldir. Bu usul marafoncha va uzok masofalarga suzishda ham keng qo'llaniladi. Krol usuli amaliy axamiyatga ham ega, uning yordamida uzoq masofalarga suzib borish, cho'kayotgan odamni qutqarish mumkin. Zamonaviy krol usuli gavdaning gorizontol holati, oyoq va qo'lining navbatma-navbat harakati, qo'lining eshish uchun havodagi tayyorgarlik harakati bilan tavsiflanadi. Krol usuli kachon paydo bo'lgan? Bu savolga hech kim aniq javob bera olmaydi. Misr butxonalaridan birini devorida toshga o'yib chizilgan suzuvchining gavdasi saklanib qolgan. Ma'lum bo'lishicha ushbu rasm o'sha vaqtlarda hammaga ma'lum bo'lgan ieroglif suzishga o'xshaydi. Chalqanchasiga suzish birinchi marta programmaga 1904 yilgi olimpiada o'yinlarida kiritilgan. Bu usulda 1924 yildan boshlab ayollar ham musobaqalasha boshlashgan. Erkaklar va ayollar uchun olimpiada masofalari 100 metr edi. 1964 yilgi Tokio olimpiadasi davrida erkaklar uchun 100 metr masofa 200 metrga o'zgartirildi. 1968 yilgi olimpiada uyinlaridan boshlab erkaklar va ayollar ikki masofada 100 metr va 200 metrda musobaqalasha boshlashdi. Hozirgi zamon krol usulida chalqancha suzish texnikasining vujudga kelishi 1936 yil olimpiada chempioni, amerikalik A.Kifer, yaponiyalik suzuvchilar oyoqning aktiv harakatini va gavdaning tekis holatini o'zlashtirdi. Sobiq sovet sportchilari A.Alyoshina va N.Borisov urushgacha bo'lgan davrda krol usulida chalqancha suzish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan edilar. 1935 yilda ularning 400 metr masofaga suzishga erishgan natijalari jahon ko'rsatkichidan yuqori ya'ni 6.07,2 va 5.24,3 edi. Urushdan keyingi yillarda chalqancha suzish takomillasha bordi. Ko'pgina suzuvchilar 1948 yilgi olimpiada o'yinlaridan keyin qo'lni tirsak bo'g'inidan bukib esha boshlashdi (qo'liar faqat eshishning ikkinchi yarmida bukiladi va rostlanadi) bu esa suzish tezligini oshiradi. Krol usulida qo'llar asosiy siljituvchidir.

Harakat fazasi harakterga ega . U quyidagi fazalardan iborat: «ushlash», «tortishish», «depsinish», «qo'llarni suvdan chiqishi», «suv ustidagi qo'llar harakati», «qo'llarni suvga botishi».

Qo'llarni suvga botishi, eshishga giyyorgarlikni tugallaydi. Suvga dastlab kaft, tirsak so'ng yelka botadi. Kaft barmoqlari yozilgan va birlashgan holda suvga botadi. Qo'llar suvga botishi bilan ushlar fazasi boshlanadi. Bu faza kuch bilan qisqa davr mobayiida bajariladi. Dastlab qo'l oldinga - pastga va qisman yon tomonga harakatlanadi. Birinchi qo'lni harakat fazasini bajarishi, ikkinchi qo'l eshishni tugallashiga to'g'ri keladi. Faza davomiyligi - 0,06 - 0,30 s. Tortishish fazasi qo'llarni yelka kamarida faol aylanishi bilan boshlanadi. Suzuvchi suvga kaft bosimini oshiradi. Qo'llar suvga botishi bilan ushlar fazasi boshlanadi. Bu faza kuch bilan qisqa davr mobayiida bajariladi. Dastlab qo'l oldinga - pastga va qisman yon tomonga harakatlanadi. Birinchi qo'lni harakat fazasini bajarishi, ikkinchi qo'l eshishni tugallashiga to'g'ri keladi.

Faza davomiyligi - 0,06 - 0,30 s.

Tortishish fazasi qo'llarni yelka kamarida faol aylanishi bilan boshlanadi. Suzuvchi suvga kaft bosimini oshiradi. Bajarilayotgan harakat yo'nalishi o'zgaradi va orqaga - ichkariga -pastga bajariladi.

Tortishish fazasini boshlanishida qo'l tirsak bo'g'imidan 130-150 daraja bukilgan, tortishish oxirida burchak 90-100 darajani hosil qiladi. Fazaning boshlanishida kaft frontal yassilikda 45 daraja, burchak ostida, fazaning oxirida kaft nisbatan frontal holatda bo'ladi.

Tortishish fazasining davomiyligi 0,20 - 0,35 s.

Depsinish fazasi eshishni kuchli va xal kiluvchi qismi. Kaft korin va taz ostida oldindan orqaga, nisbatan tashqariga, frontal holatga yaqin holatni saqlab kuch bilan harakatlanadi. Qo'l tirsak bo'g'imidan bukiladi. Eshish kaftning yuqoriga-pastga, nisbatan tashqariga tayg'oq tayanch harakati bilan tugallanadi. To'rt zarbli krol texnikasi ikki zarbli krol texnikasidan juda kam fark qiladi.

Olti zarbli krol. Olti zarbli krolda qo'l harakatining to'liq tsikliga olti oyoq zarbi to'g'ri keladi. Bu texnika variantida suzuvchilar sekin ushlab bilan birga kuchli va uzun eshishni qo'llaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish nazariyasi va uslubi T - 2015.
2. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017.
3. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015.
4. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport tori bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T - 2014.
5. Зарадов В.М. Плавание на открытой воде. Ташкент 2013г. ч ; г
6. Korbut V.M. Suzish O'quv qo'llanma. T - 2011-y.