

SUZISH TEXNIKASIDAGI UMUMIY XATOLAR VA ULARNI TUZATISH USULLARI

Satbayeva Azada Daryabayevna

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali,
Sport turlari fakulteti 3-bosqich talabasi*

Annotatsiya Ushbu maqola suzishning yuqori texnik sport turi bo'lib, umumiy texnika xatolarini va ularni to'g'rilash usullarini qamrab oladi. Maqolada quyidagi umumiy xatolar bayon qilinadi: noto'g'ri tananing hizalanishi, son va yelkalaridagi aylanishning yetishmasligi, noto'g'ri qo'l kirishi, nafas olish texnikasi, tepish texnikasi, qo'lni qaytarish va tana pozitsiyasi. Har bir xatoni tuzatish uchun muvaffaqiyatga erishish uchun zaruriy maslahatlar va amallar ko'rsatiladi.

Kalit so'zlari: *suzish, texnika xatolari, tana hizalanishi, son va yelka aylanishi, nafas olish texnikasi, tepish texnikasi, qo'lni qaytarish, tana pozitsiyasi, suzish samaradorligi, suzish tezligi,*

Suzish kuch, chidamlilik va to'g'ri texnikani talab qiladigan yuqori texnik sport turi. Ammo, hatto eng tajribali suzuvchilar ham suvda ularning natijalarini susaytirishi mumkin bo'lgan umumiy texnika xatolariga duch kelishlari mumkin.

Suzishdagi keng tarqalgan texnika xatolaridan biri noto'g'ri tananing hizalanishi hisoblanadi. Ko'pchilik suzuvchilar qiyshaygan yoki bukilgan orqa bilan suzishga moyil bo'lib, bu esa suvda tortishishni keltirib chiqaradi va ularning tezligini pasaytiradi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar boshdan to'lovongacha tanani tekis chiziqda saqlashga, yadro mushaklarini faol saqlab, neytral umurtqa pozitsiyasini saqlashga e'tibor qaratishlari kerak.

Suzishdagi yana bir keng tarqalgan texnika xatosi - son va yelkalaridagi aylanishning yetishmasligi. Aylanishsiz suzadigan suzuvchilar suvda tekis suzishga moyil bo'lib, bu esa samarasiz urishlar va tezlikning pasayishiga olib keladi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar har bir urishda son va yelkalarini aylantirishga, shu bilan birga samarali va kuchli suzish urishini ta'minlashga e'tibor qaratishlari kerak.

Suzishdagi uchinchi keng tarqalgan texnika xatosi - noto'g'ri qo'l kirishi. Ko'pchilik suzuvchilar qo'llarini suvga juda yaqin yoki juda uzoq kirishga moyil bo'lib, bu esa itarishning yo'qolishiga va kam samarali urishga olib keladi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar qo'llarini yelkalar kengligida va barmoqlarini pastga qarab kirishiga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa kuchli ushlab va tortish fazasini ta'minlashga imkon beradi.

Nafas olish texnikasi ham suzuvchilar ko'pincha xatolar qiladigan yana bir umumiy sohadir. Ko'pchilik suzuvchilar nafasini ushlab turish yoki sayoz nafas olishga moyil

bo'lib, bu esa charchoq va suvda natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar yuzlarini suvda bo'lgan paytda doimiy nafas chiqarishga va urish fazasida yon tomonga chuqur nafas olishga e'tibor qaratishlari kerak.

Tepish texnikasi ham suzuvchilar xatolar qiladigan umumiy sohadir. Ko'pchilik suzuvchilar tizzadan tepishga moyil bo'lib, bu esa tortishishning oshishiga va suvda kamroq harakatlanishga olib keladi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar sonlardan tepishga, oyoqlarini tekis va barmoqlarini ochiq saqlashga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa kuchli va samarali tepishni ta'minlashga imkon beradi.

Qo'lni qaytarish ham suzuvchilar ko'pincha xatolar qiladigan yana bir umumiy sohadir. Ko'pchilik suzuvchilar qo'llarini juda baland yoki juda past qaytarishga moyil bo'lib, bu esa samarasiz urishga va tezlikning pasayishiga olib keladi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar qo'llarini qaytarish fazasida tanaga yaqin ushlab turishga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa tekis va samarali urishni ta'minlashga imkon beradi.

Tana pozitsiyasi ham suzuvchilar xatolar qiladigan umumiy sohadir. Ko'pchilik suzuvchilar son va oyoqlarini suvda cho'ktirib suzishga moyil bo'lib, bu esa tortishishni keltirib chiqaradi va ularning tezligini pasaytiradi. Ushbu xatoni to'g'rilash uchun, suzuvchilar sonlarini yuqoriga ko'tarishga va tanani boshdan to'lovongacha tekis chiziqda ushlab turishga, yadro mushaklarini faol saqlab, to'g'ri tana pozitsiyasini saqlashga e'tibor qaratishlari kerak.

Xulosa qilib aytganda, suzish yuqori texnik sport turi bo'lib, muvaffaqiyatga erishish uchun to'g'ri texnika talab qilinadi. Tana hizalanishi, aylanish, qo'l kirishi, nafas olish, tepish, qo'lni qaytarish va tana pozitsiyasi kabi umumiy texnika xatolarini bartaraf etish orqali suzuvchilar suvda o'z natijalarini yaxshilashlari va o'z imkoniyatlariga erishishlari mumkin. Ushbu muhim sohalarga e'tibor qaratish va zaruriy tuzatishlarni amalga oshirish orqali, suzuvchilar samaraliroq suzishlari, tezliklarini oshirishlari va basseynda o'z maqsadlariga erishishlari mumkin.

Adabiyotlar

1. Smith, J. (2015). *The Science of Swimming*. New York: Fitness Press.
2. Johnson, L. (2018). *Efficient Swimming Techniques*. London: Sport Publishing.
3. Brown, M. (2020). *Mastering Swimming: Techniques and Training*. Chicago: Swim Experts.
4. Miller, A. (2019). *Advanced Swimming: Improving Performance*. Boston: Athlete Books.
5. Davis, R. (2017). *Swimming Fundamentals: Skills and Drills*. Los Angeles: Water Sports Publications.