

**O.B. ERKINOV**

**SUZISH VA UNI  
O'QITISH METODIKASI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**O.B. ERKINOV**

**SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI**

**Uslubiy qo'llanma**

**Uslubiy qo'llanma 60112200-Jismoniy madaniyat ta'lim  
yo'nalishi sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va  
talabalari uchun moljallangan**

**CHIRCHIQ - 2025**

UO'K 797.2;37.013

KBK 75.717

E-26

**O.B. ERKINOV/ Suzish va uni o'qitish metodikasi /**  
Uslubiy qo'llanma. – Chirchiq: “Mhamroh media”, 2025. – 144 bet

Mazkur uslubiy qo'llanma 60112200-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi asosan yosh sportchi suzuvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun moljallangan bo'lib, uslubiy qo'llanmada suzish sporti turlarining umumiy xarakteristikasi, suzishning rivojlanish tarixi, sportcha suzish texnikasi asoslari, sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilishni bajarish texnikasi, suzuvchilarning jismoniy sifatlari va uni rivojlantirish, suzishda ilmiy tekshirish ishlari va o'quv tekshirish ishlari, suzish fanini o'quv jarayonida o'qitishning asosiy ta'moyillarini amalga oshirish va suzish vaqtida baxtsiz hodisalarni va shikastlanishliklarni oldini olish va ogohlantirish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Bu yaratilgan uslubiy qo'llanma sport maktablarining suzish bo'limi trenerlari, suzish tugaraklari (sport seksiyalari), suzuvchilar bilan ishlovchi trenerlari va barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkinligi nazarda tutilgan.

Ishonamizki yosh kadrlar uslubiy qo'llanmadan oqilona foydalanib kelajakda suzish sport turining rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shadilar.

**Taqrizchilar:**

ChDPU Jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD)

Karayev V.Sh.

UzDJTSU p.f.b.f.d.(PhD)

Ikramov B.F.

UO'K 797.2;37.013

KBK 75.717

ISBN 978-9910-620-10-2

©Erkinov O.B., 2025

©“Mhamroh media”, 2025

**MUNDARIJA**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Kirish</b>   | <b>4</b>   |
| <b>I. SUZISH RIVOJLANISH TARIXI</b>   | <b>5</b>   |
| 1.1. Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida   | 5          |
| 1.2. 1918-1941 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi   | 14         |
| 1.3. 1941-1945 yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi   | 22         |
| 1.4. 1946-1991 Yillarda O'zbekistonda suzishning rivojlanishi   | 24         |
| 1.5. Mustaqil O'zbekiston respublikasida suzish   | 38         |
| 1.6. Sportcha suzish usularining rivojlanishi   | 41         |
| <b>II. SUZISH TEXNIKASINING ILMIY ASOSLARI</b>  | <b>49</b>  |
| 2.1. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlar. Sportcha suzish texnika asoslari | 49         |
| 2.2. Nazariy asoslar  | 50         |
| 2.3. Suza olish masalalari  | 51         |
| 2.4. Suvning suyrilik qarshiligi yoki suyuq jismlarning mexanik harakati  | 52         |
| 2.5. Siljish va qarshilik qarashlari va ularni sezish   | 66         |
| <b>III. SUZISHNING USULLARINI O'RGATISH VA O'ZLASHTIRISH BO'YICHA TAYYORLOV MASHQLAR</b>  | <b>95</b>  |
| 3.1. Krol va chalqancha krol usulida suzish texnikasi   | 95         |
| 3.2. Ko'krakda krol usulida suzish  | 97         |
| <b>IV. SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VA O'RGATISHDA MAXSUS SPORT MASHQLARI</b>   | <b>106</b> |
| 4.1. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari   | 106        |
| 4.2. Qo'llarni oldinga uzatish fazasi   | 109        |
| 4.3. Oyoq va qo'l harakatlarining moslashishi   | 110        |
| <b>V. SUZISH MASHG'ULOTLARIDA O'RGATISH METODLARI.</b>  | <b>111</b> |
| 5.1. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari   | 111        |
| 5.2. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish  | 120        |
| 5.3. Delfin usulida suzish  | 129        |
| <b>ADABIYOTLAR RO'YXATI</b>   | <b>139</b> |

*Suv sizning do'stingizdir siz suv bilan kurashishingiz shart emas,  
shunchaki bir xil ruhni suv bilan baham ko'ring va bu sizning  
harakatingizga yordam beradi.*

*Aleksandr Popov (laqabi  
"rus raketasi". To'rt marta Olimpiya chempioni,  
olti marta jahon chempioni, 21 marta Yevropa chempioni)*

### **Kirish**

Mamlakatimiz ijtimoiy – iqtisodiy hayotidagi tub islohotlar ta'lim tizimi oldiga yangidan – yangi vazifalarni qo'yimoqda. Kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yaxshilash hamda rivojlantirish bugungi kunning asosiy talabi bo'lib qoldi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Milliy istiqlol g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday qo'llanma uzviyligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak.

Ushbu yaratilgan majmuada suzish sport turining (brass, krol, chalkancha, delfin) texnikasi va taktikasi, ularning tasnifi berilgan.

Shu bilan birga suzish turlarida ta'lim va mashq qildirishning vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni; suzishga o'rgatish metodikasi masalalari yoritilgan.

60112200 -"Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarni kelgusida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyligi sohasida faoliyat ko'rsatishida "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarni egallashi muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalar mazkur fanning mazmuni va mohiyatini to'raligicha tushunib yetishi, fanni tarkibidagi suzish turlarining elementlari, harakatlar texnikasi, qoidalari, musobaqa qoidalarini o'zlashtirishi lozim. "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fanini o'zlashtirishda ushbu fanni tarkibidagi suzish turlari tarixini o'rganish muhim ahamiyatga egadir

## **I. SUZISH RIVOJLANISH TARIXI**

### **1.1. Suzish hayot uchun zarur ko'nikma sifatida**

Inson yer yuzida paydo bo'lganidan buyon uning hayoti har doim suv bilan bog'liq. Bashariyat tamadduni yirik daryolar: Nil, Tigr, Yevfrat, Xuanxe, Yan-szi, Hind va Gang vodiylarida rivoj topgan. Odamlarni o'ziga jalb qilgan suv havzalari ular uchun faqat hayot manbangina emas, balki ozuqa topish mumkin bo'lgan joy, kutilmagan hujumlardan asraydigan to'siq, o'zaro aloqa va almashuvning qulay vositasi hisoblangan.



**Rasm 1. Qadimgi Misr jabgari suzuvchilari Nil daryosida.**

Ibtidoiy odamlar hayotida suv katta ahamiyatga ega bo'lib, bu muhitni o'zlashtirib olish zarurati yashash uchun kurashning nihoyatda og'ir sharoitlarida undan suzish malakasini talab qilgan. Odam suvni ilohiylashtirgan, undan qo'rqqan, uning oldida bosh eggan.

Eng qadimgi zamonlardan boshlab barcha xalqlarda suvga sig'inish rasm bo'lgan. Olimidagi bosh xudolardan biri dengizlar hukmdori qadimgi yunonlarda Poseydon edi, keyinroq (er. av. III a.) qadimgi rimliklarda u Neptun nomini oldi.

Davlatchilik tizimi yuzaga kelgach, mehnatda va harbiy faoliyatda suzish malakasi zaruriyatga aylandi. Taraqqiyot natijasida odamning suzishni bilishi yoki bilmasligi uning jismoniy tarbiyasi darajasini aniqlash mezoniga aylandi. Suzish malakasini odamlar xar

doim yuksak qadrlaganlar. Krol va brass usullariga o'xshash tarzda suzayotgan odamlar tasvirlangan eng qadimgi arxeologik topilmalar er. av. IV ming yillikka tegshilidir.

Suzish suv muhitini o'zlashtirib olish va unda harakatlanish malakasini egallash bilan bog'lik bo'lgan hayot uchun zarur faoliyat hisoblanadi. Dastlab suvga tushgan odam cho'ka boshlaydi. Shuning uchun u bunday noodatiy muhitda o'zini tutishni bilib olishi lozim. Urushlar vaqtida, ayniqsa, dengiz janglarida, suzish malakasi hal etuvchi ahamiyatga ham ega bo'lgan. Qadim zamonlarda suzishning harbiy maqsadlardagi qo'llanishi to'g'risida Ramzes III maqbarasidan topilgan barelyeflar asosida tasavvur hosil qilish mumkin. Unda misrlik jangchilarning Oront daryosini kechib o'tishi tasvirlangan.

Nilda suzishni mahsus o'rgatshi zodagonlargagina nasib qilgan, fir'avnlarining farzandlari uchun bu majburiy sanalgan. Qadimgi Misrda er. av. 2,5 ming yilgari yashagan hukmdor Setining maqbarasida "U podsholarning farzandlari bilan birgalikda menga ham suzish darslarini berar edi" degan yozuv saqlanib qolgan.

Qadimgi Yunonistonda ham suzishni bilish yuqori baholangan. Tug'ri, suzish dastlabki Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq er. av. 1300 yildan boshlab Istmiya o'yinlari va dengizlar hukmdori Poseydon sharofiga Germionda o'tkazilgan bayramlar vaqtida suzish musobaqalari uyushtirilgan.

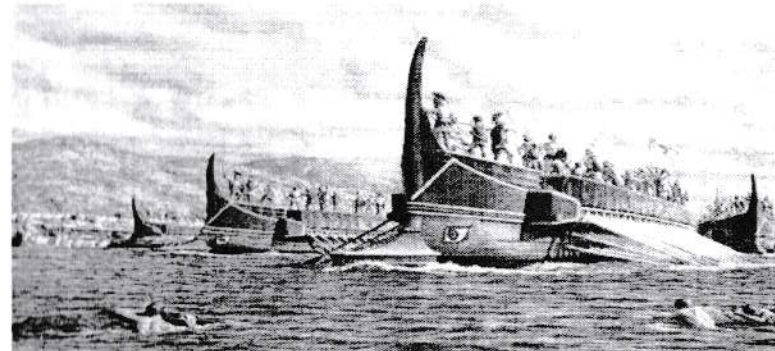
Yunon jamoat arbobi Solen o'smirlarni tarbiyalash jarayonida o'qish va yozish malakalari qatorida suzishga ham alohida e'tibor berish lozimligini o'qtirgan. O'sha paytlarda "U na o'qishni biladi, na suzishni" degan ibora fuqaro deb atalishga nomunosib bo'lgan johil kishilarni tavsiflashda qo'llanilgan.

Pavsaniy va Gerodot er. av. 470 yilda forslarning harbiy kemarini cho'ktirib yuborgan suvga sho'ng'ish ustasi. Ssillisning qahramonligini tasvirlab berganlar. To'fon vaqtida u dushman kemalari oldiga suzib borib, langar arqonlarini kesib qo'ygan, natijada kemalar qirg'oqdagi qoyalarga urilib, parchalanib ketgan.

Orqaga qaytayotganda Ssillis yovning ko'ziga tashlanmaslik uchun dambadan sho'ng'ib, 5 km ga yaqin masofani suzib o'tgan. Bu jasorati sharofiga Delfada uning haykali o'rnatilgan. Afsonaga ko'ra, Ssillaga qizi Xinda yordam bergan, uni dengizlar hukmdorining sevgilisi deb ataganlar.

Qadimgi yunonlar suzishini bilishga katta e'tibor berganlarini Platonning quyidagi mashhur suzlari ham tasdiqlaydi: "Donishmand-likning aksi hisoblangan, suzish va o'qishni bilmaydigan kishilarga xizmatni ishonib topshirish mumkinmi?" Afinada suzishni bilmagan odamlar nuqsonli hisoblangan.

Qadimgi Rimda afsonaviy sarkardalar Gay Yuliy Sezar, Gney Pompei, Mark Antoniy, Oktavian Avgust o'zlari zo'r suzuvchi bo'libgina qolmay, o'z qo'shinlarini ham ustalik bilan suzishiga o'rgatganlar. Goy Yuliy Sezar esa Rimda chinakam imperatorlarga xos ko'lamdagi ulkan "dengiz janglari"ni o'tkazgan, ularda minglab jangchilar qatnashib, kemalarni iskanjaga olish, suzish va sho'ng'ish, suvda yakkama-yakka olishishg, tish-tirnog'igacha qurollanib daryolarni kechib o'tish malakalarini namoyish etganlar. Rim qo'shinlarida maxsus suzuvchilar otryadi kemalarning suv ostidagi qismlarini ta'mirlash va dengiz razvedkasi bilan shug'ullangan.



**Rasm 2. Jangari suzuvchilar.**

Suvda musiqa ostida davra qurib suzish Qadimgi Rimda har yili o'tkazilgan katta suv tomoshalari dasturiga kiritilgan. Qadim Rimdagi jamoat hammomlari-termalarda ochiq va yopiq