

SUZISH SPORTINING QOIDALARI

Husanov G'aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti v.b.dotsenti

Annotatsiya Ushbu maqolada suzish sportining asosiy qoidalari, turli yo'nalishlari (erkin usul, bras, bataflay, orqa suzish), baholash mezonlari, hakamlik tartibi, xalqaro reglamentlar va O'zbekistonda amalda bo'lgan talablar keng tahlil qilingan. Maqolada FINA (Xalqaro suzish federatsiyasi) tomonidan belgilangan rasmiy qoidalar asosida sportchilarning musobaqalarda ishtirok etish tartibi, start, burilish va marraga yetib kelish talablari haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: suzish, qoidalar, sport musobaqasi, FINA, orqa suzish, erkin usul, bras, start, burilish, finish.

Аннотация В статье дается комплексный анализ основных правил плавания, различных дисциплин (вольный стиль, брасс, брасс, кроль на спине), критериев оценки, процедур судейства, международных правил и требований в Узбекистане. В статье дается подробная информация о порядке участия спортсменов в соревнованиях, требованиях к старту, повороту и финишу на основе официальных правил, установленных FINA (Международной федерацией плавания).

Ключевые слова: плавание, правила, соревнования, ФИНА, спина, вольный стиль, брасс, старт, поворот, финиш

Annotation This article provides a comprehensive analysis of the basic rules of swimming, the various disciplines (freestyle, breaststroke, breaststroke, backstroke), evaluation criteria, judging procedures, international regulations, and requirements in Uzbekistan. The article provides detailed information on the procedure for athletes to participate in competitions, the requirements for starting, turning, and finishing, based on the official rules established by FINA (International Swimming Federation).

Keywords: swimming, rules, competition, FINA, backstroke, freestyle, breaststroke, start, turn, finish.

Kirish.

Suzish sportining qisqacha tarixi. Suzish qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, yunon va rim davridan boshlab jismoniy tarbiya sifatida qo'llanilgan. Zamonaviy musobaqa shakllari 19-asrda shakllandi. FINA tashkiloti 1908-yilda tashkil topdi.

FINA – Xalqaro suzish federatsiyasi qoidalari. FINA tomonidan belgilangan asosiy qoidalar:

- Musobaqa yo'laklari soni: 8 yoki 10;
- Har bir yo'lakning eni – kamida 2,5 metr;
- Har bir sportchi faqat o'z yo'lagida harakatlanadi[1].

Suzish usullari bo'yicha qoidalar.

Erkin usul (Freestyle): Sportchi istalgan usulda suzishi mumkin; ko'p hollarda krol usuli ishlatiladi; har 15 metrdan keyin boshni suvdan chiqarishi shart.

Brass (Breaststroke): Harakat simmetrik bo'lishi kerak; qo'llar bir vaqtda harakat qiladi; har harakatda bosh suv ustida bo'lishi kerak

Orqa suzish (Backstroke): Suvga orqa bilan kiriladi; bosh butun jarayon davomida suv ustida bo'ladi; burilishda tana 90° burilishi mumkin.

Bataflay (Butterfly): Qo'llar bir vaqtda oldinga harakatlanadi; oyoqlar to'g'ri, dolphin uslubida harakatlanadi[2].

Start va finish qoidalari:

- Start platformasidan sakrash: faqat signal berilgach;
- Orqa suzishda – suv ichidan start;
- Har bir masofa yakunida sportchi devorga tegishi shart.

Burilish qoidalari:

- Har bir yo'nalishda o'ziga xos burilish qoidasi bor;
- Bras va bataflayda ikki qo'l bir vaqtda devorga tegishi shart;
- Freestyle va backstroke'da rulonli burilish qo'llaniladi[3].

Jarimalar va diskvalifikatsiya sabablari:

- 1) Qoidabuzarlik (masalan, noto'g'ri start);
- 2) Yangi usulni qo'llash;
- 3) Qoidalariga zid burilish;
- 4) Suv ostida 15 metrdan ortiq suzish.

Hakamlilik tartibi:

- 1 bosh hakam;
- 2 ta start hakami;
- 1 ta finish nazoratchisi;
- 4 ta yo'lak nazoratchisi;
- Video kuzatuv imkoniyati (xalqaro musobaqalarda)[4].

Xulosa.

Suzish sporti jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi va musobaqaviy faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida shakllangan. Uning asosiy texnik yo'nalishlari — erkin usul, bras, bataflay va orqa suzish — har biri o'ziga xos texnika, qoida va baholash mezonlariga ega. FINA tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro reglamentlar suzish musobaqalarining shaffof va adolatli o'tishini ta'minlaydi. Start, burilish, finish hamda yo'nalishlar bo'yicha qat'iy texnik talablar sportchilarning malakasini oshirish va musobaqalarning sifatini belgilovchi asosiy mezonlardir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I. Tangirov, A.A.Lepiskiy. «Suzish». Toshkent. «Medisina» nashriyoti.
2. N.X.Bulgakova. «Plavaniye». M., Izdatelstvo–S. «Programma plavaniya». Moskva
3. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010 y.

4. Krasnova G.M. Suzishning rivojlani tarixi. Toshkent 2009 O‘z.DJTI,2009y.
5. Асоров, О., & Хусенова, М. (2025). Optik aloqa tizimlarida spektral zichlikni oshirishning yangi usullari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 241-244.
6. Asror o‘g‘li, A. O., & Imomnazar o‘g‘li, H. A. (2025). Optik aloqa tarmoqlari asosidagi abonent kirish tarmoqlarini tahlil qilish. Yangi o‘zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali, 2(9), 1255-1260.
7. Asror o‘g‘li, A. O., & Imomnazar o‘g‘li, H. A. (2025). Tolali optik aloqa tarmoqlarini sifat ko‘rsatkichlarini baholashda sun‘iy intellektni qo‘llash. Izlanuvchi, 1(6), 500-505.
8. Boymurotovna, X. N. Asror o‘g‘li, AO, & Rajabboyevna, ok (2025, march). Kompyuter va robotlar bilan o‘zaro aloqa orqali ijtimoiy psixologiyaning o‘zgarishi. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).
9. Sa‘dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). The essence of new pedagogical terms during the reforms implemented in the field of education.". Science Shine" International scientific journal, 14(1).
10. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.
11. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
12. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O‘zbek tilining xorijda o‘qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
13. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.
14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.
15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O‘zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.
16. Rustamovna, R. I. (2025, January). BOSHLANG‘ICH maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va tarbiyalashda medianing o‘rni. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 225-230).
17. Rustamovna, R. I. (2025, January). Maktabgacha ta‘lim: bolaning kelajagi va tarbiyasi uchun muhim jarayon. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 217-224).
18. Radjabova, I. R. (2024). Talabalarni oliy ta‘limga moslachuvchanlik kompetensiyasining tarkibiy qismlari va xususiyatlari. Golden brain, 2(12), 165-170.

19. Мадатов, К., & Тожиева, О. (2025). Ta'lim tizimida sun'iy intellekt: moslashuvchan o'quv platformalari va ularning samaradorligi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 365-367.

20. Мадатов, К., & Джабборов, Н. (2025). Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektning zamonaviy jamiyatdagi roli va istiqbollari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 266-268.

21. Мадатов, К., & Исмоилов, И. (2025). Sun'iy intellekt asosida axborot va kommunikatsiya tizimlarining rivojlanishi. yutuqlar va yangi imkoniyatlar. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 264-266.

22. Мадатов, К., & Оринова, Г. (2025). Kiberxavfsizlik. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 181-183.

23. Маматова, Г. Д. (2021). Современные аспекты использования искусственного интеллекта в образовательном процессе высшего учебного заведения. Ббк 65.0501 А 43, 71.

24. Маматова, Г. Д. (2021). К вопросу о роли цифровых технологий в совершенствовании высшего образования Республики Узбекистан. In Современные проблемы социально-экономических систем в условиях глобализации (pp. 239-243).

25. Mamatova, G. (2023). Oliy ta'lim muassalarining raqamli faoliyati hamda kelajak kadrlarini tayorlashda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektni qo'llash jarayonlari. Kelajak kasblari. Interpretation and researches, 1(7).

26. Mamatova, G. (2023). Цифровой университет: стратегия создания умной инфраструктуры в высших учебных заведениях Узбекистана. Economics and Innovative Technologies, 11(4), 296-312.

27. Кучкаров, Т., & Маматова, Г. (2024). Влияние цифровизации высшего образования на экономические процессы в обществе. Raqamli iqtisodiyot va axborot texnologiyalari, 4(4), 127-136.

28. Маматова, Г. Д., & Кучкаров, Т. С. (2024). Актуальность концепции «Цифровой университет»: литературный обзор отечественных и зарубежных исследований. Информатика. Экономика. Управление/Informatics. Economics. Management, 3(1), 0101-0158.

29. Джуманов, Ж. Х., & Эгамбердиев, Х. С. (2018). Разработка и внедрение устройств автоматизированных измерений параметров подземной гидросферы. Математик моделлаштириш, алгоритмлаш ва дастурлашнинг долзарб муаммолари. Республика конференцияси. Тошкент, 17-18.

30. Джуманов, Ж. Х., Юсупов, Р. А., Эгамбердиев, Х. С., Ишанходжаев, О. А., & Ахролов, Ш. С. (2019). Математическое моделирование процессов геофильтрации подземных вод в многослойных средах (на примере Китабошахрисабзского месторождения подземных вод)/ВЕСТНИК ТУИТ. Ташкент. ТАТУ, 3, 51.