

KICHIK GURUH BOLALARIGA SUZISHNI O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Xakimjonov Mavlonbek Xusanboy o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

Babich Svyatoslav Viktorovich

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti.

ANNOTATSIYA

Maqolada kichik guruh bolalariga suzishni o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari xamda suzishga o'rgatish usullari to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *Suzish, sportcha suzish, amaliy suzish, suv o'yini, estafeta, sinxron (badiiy) suzish, suv to'pi, suzishning ahamiyati, suzishda xavfsizlik tadbiri, suv sport ishlari.*

ABSTRACT

The article contains information about the specific features of teaching swimming to children of a small group and the methods of teaching swimming.

Key words: *Swimming, sport swimming, practical swimming, water game, relay, synchronized (artistic) swimming, water polo, importance of swimming, safety event in swimming, water sports activities.*

АННОТАЦИЯ

В статье содержится информация об особенностях обучения плаванию детей малой группы и методике обучения плаванию.

Ключевые слова: *плавание, спортивное плавание, практическое плавание, водная игра, эстафета, синхронное (художественное) плавание, водное поло, значение плавания, техника безопасности в плавании, водные виды спорта.*

KIRISH

Odatda dars berish uslubi deganda shug'ullanuvchilarga nazariy bilim berish, ularda shu sohaga havas uyg'otish va amaliy ko'nikma hosil qilish hamda malakalarini takomillashtirish, sport texnikasi bilan asta-sekin, izchil tanishtira borish va o'rgatishda foydalaniladigan metod va qo'llanmalar sistemasi tushuniladi. O'rgatish uslubi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular organizmini chiniqtirishga xizmat qiladi.

2. Shug‘ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va uslubikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo‘llari ularga o‘rgatiladi. Bu masalalar leksiya va suhbatlar o‘tkazish, sport-o‘quv kinofilmlari, kinokol’sovka, suratlar, kinogramma va boshqa ko‘rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini obzor qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari, shug‘ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o‘qishi orqali ochib beriladi.

3. Suzish ko‘nikmasi amaliy mashg‘ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda murabbiy rahbarligida ko‘p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va hamma suzish usullari texnikasi mukammal o‘zlashtirilgandan keyin shug‘ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga moyilligi aniqlanadi.

Kichik guruh bolalariga tanlangan sportcha suzish turi bo‘yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi. Bu vazifalarning hal etilishi sog‘liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to‘g‘ri tanishish, shug‘ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida tanlangan suzish turi bo‘yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi. Bu masalalar rejali, ko‘p yillik mashg‘ulotlar asosida umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo‘li bilan hozirgi zamon sport texnikasi va taktikasining ilg‘or yutuqlarini qo‘llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi. Suzishga o‘rgatishning boshlang‘ich uslubiyasi jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga bo‘ysundirilgan bo‘lib, u dialektik materializm, sovet pedagogikasi didaktik prinsiplari va harakatning ko‘nikma hamda malakalarini takomillashtirish asosida qo‘llaniladi. Butun jarayon-suzishga o‘rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi har tomonlama kamolotga erishgan, sog‘lom, jasur, ahloqan pok, Vatan mudofaasiga tayyor yoshlarni tarbiyalashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug‘ullanish, avvalo sog‘liqni yaxshilashga va organizm (badan) ni chiniqtirishga qaratilishi lozim. CHunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo‘lmaydi. O‘qituvchi va murabbiylar suzish mashg‘ulotini uyushtirish hamda o‘tkazishda mashg‘ulot rejimi va sharoiti sanitariya gigiena talablariga javob berishini qat’iy nazorat qilishlari lozim.

SHuningdek, mashg‘ulotni tashkil qilish, uni o‘tkazish uslubiyoti asosiy maqsadga yo‘naltirilmog‘i, u shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy

xususiyatlari, umumjismaniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i kerak.

Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar organizmi sekin-asta ko'payib borayotgan fiziologik nagruzkaga va turli xil meteorologik sharoitlarning o'zgarishiga ko'kika borishi kerak. Mashg'ulotlar vrachning muntazam nazorati ostida olib borilishi, o'qituvchi ish reja shifokorning ish rejasiga muvofiq tuzilmog'i kerak. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liqlari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun vrach nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari zarur.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi. O'qituvchi va murabbiylar shug'ullanuvchilarning suzishdan tashqari, umuman sport haqida mustahkam bilimga ega bo'lishlari uchun boshqa sport turlaridan ham keng foydalanishlari kerak. Jumladan; suzish mashg'uloti jarayonida umumjismaniy tayyorgarlik bilan birga shug'ullanuvchilarda sport, mehnat va mudofaa malakasi xosil qilinishiga e'tiborni qaratish darkor. Bu shug'ullanuvchilarga kelajakdagi o'z sport mutaxassisligini tanlay olishiga imkon beradi. Ayniqsa, bu imkoniyat sinovlarini topshirishga tayyorgarlik jarayonida yaratiladi. O'qituvchilar shug'ullanuvchilarning u yoki bu sport turiga moyilligini aniqlaydilar, sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishadilar. Bu paytda qisqa sportcha ixtisoslashishga yo'l qo'ymaslik va shug'ullanuvchilar har tomonlama keyingi jismoniy saviyasining o'sishini ta'minlashga imkoniyat yaratish kerak.

Maktabgacha tarbiya sohasida bolalarni har tomonlama jismoniy vojlantirish jarayonida sportcha suzish usullariga ixtisoslashtirish maqsadga muvofiqdir. Bolalar qanchalik yosh paytidan sportcha suzish usullari bilan tanishsalar, bu unchalik yaxshi samaralar beradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan suzish mashg'ulotlari sanitariya gigiena maqsadlarida, meteorologik qulay sharoitlarda pedagog va vrach nazorati ostida o'tkaziladi. Bolalar 5-6 yoshdan boshlab sportcha suzish usullari texnikasini o'rganishlari mumkin. Lekin yuqori natijalarga erishish uchun maxsus sport mashg'ulotlarini 11-12 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Sportcha suzishga o'rgatish uslubiyasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy metodlar:

Tushuntirish metodi.

Ko'rsatish metodi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish metodi.

Mashq metodi.

Tushuncha berish metodi turli xil tupuntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi. O'rganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan va individual suhbat o'tkazish, shuningdek suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi. O'qituvchi sportcha suzish texnikasining asosiy qonun va elementlarini chuqurroq o'rganishlari uchun shug'ullanuvchilarga maxsus adabiyot tavsiya qiladi. Tushuncha berish ba'zi hollarda ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Shuningdek ko'rgazmadan keyin tushuncha berish mumkin.

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali kichik guruh bolalariga suzishni o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari xamda shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda-ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish va shu bilan birga, ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishga yordam berish; uchinchi holda ko'rsatish yordamida keyingi tushunchalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat.

Ko'rsatish metodining asosiy maqsadi-shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. SHug'ullanuvchilarga barcha yangi va o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi. Shug'ullanuvchilarni sportcha suzishning namunali texnikasi bilan tanishtirish uchun ko'rsatishga sportcha suzish ustalari (sport ustalari) taklif qilinadi. Bundan tashqari fotosuratlar, kinogrammalar, sport-o'quv kinofilmlari, sxema, jadval va boshqa ko'rgaz-malardan foydalaniladi.

Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish metodi (suzuvchilar suzish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lganlaridan I so'ng) usulning ayrim elementlarini-oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rgatishni taqozo etadi Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi. SHu tariqa shug'ullanuvchilar e'tibori o'rgatishning boshlang'ich bosqichidagi ayrim zlementlarga va o'rgatishning oxirgi bosqichidagi harakatlar moslashuviga va nafasga qaratiladi.

Mashq metodi o'zlashtirish lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek, harakat

sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, kuch, chidamlilik) ni o'z ichiga oladi. Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish Har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan uning aksi bo'ladi. Xatolar mustahkamlanib, undan qutulishning iloji bo'lmay qoladi. SHuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina sportcha suzish texnikasini to'g'ri egallash imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga (5-8 yosh) avval krol usulida chalqancha, ko'krakda va boshqa sportcha suzish usullari o'rgatiladi. SHug'ullanuvchilarning u yoki bu sportcha suzish usuliga moyilligi aniqlangach, suzish tayyorgarligini oshirish maqsadida gruppalarda sportcha suzishning hamma usullari takomillashtiriladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishda izchillik turlicha bo'lishi mumkin. Lekin o'quv-sport ishlari tajribasidan quyidagi izchillikka rioya qilgan ma'qul: krol usulida ko'krakda va chalqancha, delfin, brass hamda, istisno tariqasida, brass usulida chalqancha va yonboshlab suzgan ma'qul.

Bunday izchillik yoshlar, o'smirlar, bolalar gruppalari uchun ham maqbul hisoblanadi. Sportcha suzish usullari texnikasini ko'rsatilgan tartibda o'rgatish suzish texnikasini egallashni tezlashtiradi va bu shug'ullanuvchilarga keyinchalik o'zlari tanlagan suzish usulini takomillashtirishda ko'mak beradi. Bu holda asosiy e'tiborni kerakli suzish usuliga qaratish, qolgan usullarni tanlangan usul texnikasini takomillashtirishda yordamchi vosita sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Bundan bir necha yil oldin Latviya jismoniy tarbiya instituti «Sportcha suzish usuliga bir vaqtda kompleks o'rgatish» metodini taklif qilgan edi. Ana shu metodga asosan shug'ullanuvchilar 5 bosqichda suzishga o'rgatiladi:

Birinchi bosqichda tayyorgarlik mashqlari-suvga botish, yotish, ko'krakda yonboshlab va chalqancha sirg'anish, sirg'anish paytida qo'l va oyoq harakatlari ado etiladi. Ikkinchi bosqichda suzish usullarining asosiy elementlari-qo'l harakati, krolida nafas olish, brassda oyoq harakati, delfinda gavda va oyoq harakati kabi mashqlar bajariladi.

Uchinchi bosqichda ikkinchi darajali suzish usullarini o'rgatuvchi mashqlar-krol usulida chalqanchada oyoq harakati, brassda qo'l harakati va nafas, krol usulida ko'krakda oyoq harakati, krol usulida chalqanchada qo'l harakati va nafas, delfinda qo'l harakati va nafas o'rgatiladi.

To'rtinchi bosqichda-suzish usullarida harakatlar moslashuvi, chalqancha va ko'krakda krol, brass, butterflyay ado etiladi.

Beshinchi bosqichda hamma usullar texnikasi takomillashtiriladi. SHu davrdan boshlab tanlangan usul bo'yicha ixtisoslashuvga kirishiladi.

Boshlang'ich o'rgatishda bu vositalarning o'z vaqtida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning sportcha suzish texnikasini muvaffaqiyatli egallashlari va Har tomonlama jismonan kamol topishlari uchun yordam beradi.

Ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlari. Ko'pgina shug'ullanuvchilar suzish texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichida suvda uzlarini noqulay sezishadi. Ular suvda shoshqaloqlik bilan keskin va dag'al harakat qiladilar, palapartish nafas oladilar. SHug'ullanuvchilar asosiy e'tibori o'zlarini suv yuzida ushlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Harakatlarni katta Zo'riqish bilan bajarishadi, natijada ular tez charchab qolishadi. SHu sababli sportcha suzish texnikasini o'rganishga kirishishdan oldin yoki o'rganayotib suvga ko'nikishga oid umumiy tayyorgarlik mashqlarini egallash lozim.

Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning suvda o'zlarini erkin tutish, qo'l va oyoq harakatlari suvda yotish va sirg'anish, suvda to'liq nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatishga qaratilgan. Suvga botish, suv yuzida qalqib turish, yotish va sirg'anish, nafasni to'g'ri bajarishdan iborat maxsus mashqlar suvga ko'nikish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Bundan tashqari yurish, yugurish, qo'l va oyoq muskullarini Zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar ham bor. Hamma mashqlar basseyn yoki suv havzasining sayoz joyida bajariladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari birinchi-oltinchi darslarda o'tiladi, sirg'anish, nafas texnikasining asoslari keyingi darslarda o'rgatiladi. SHundan keyin sportcha suzish usullari, start va burilishlar o'rgatiladi. Suvga ko'nikishning umumiy tayyorgarlik mashqlari quyidagicha olib boriladi.

Quruqlikda:

Birinchi darsda suvga ko'nikish uchun tayyorgarlik mashqlarining umumiy xarakteristikasi, uning maqsadi, sportcha suzish texnikasini o'rganish jarayonida bu mashqlarning o'rni va ahamiyati haqida tushuncha beriladi.

Birinchi va boshqa darslarda tayyorgarlik mashqlarini bajarish qoidalari, uning texnikasi tushuntiriladi va ko'rsatiladi.

Suvda takrorlanadigan, imitatsion-tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

Oldingi darsda suvda bajarilgan tayyorgarlik mashqlari paytida yo'l qo'yilgan xatolarning kelib chiqishi muhokama qilinadi va ularni bajarish qoidalarp ko'rsatiladi.

S u v d a:

Darsda o'rganilgan tayyorgarlik mashqlari namoyish qilinadi va ularni bajarish qoidalarini tushuntiriladi.

SHug'ullanuvchilardarsda o'rgatilgan mashqlarni amalda bajarishadi. V. Qo'l va oyoq harakatiga nafasni moslashtirish mashqlari.

Qo'l va oyoq harakatlari alohida, galmagal bajariladi. a) sirg'anishda nafas chiqarilmay, qo'llarni juftlab, kafti pastga qaratib oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlanib to'g'ri uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan: «1»-qo'llar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi, «2»-oyoqlar bilan eshish va tayyorlanish harakati bajariladi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-nafas olinadi, «2»-nafas chiqariladi.

Qo'l va oyoq harakati moslanadi: a) nafas chiqarmay sirg'anishda qo'llar juftlangan, kafts bilan pastga qaratib oldinga uzatilgan. Oyoqlar juftlab uzatilgan, bosh bet bilan suvga tushirilgan. «1»-qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, «2»-qo'llar bukiladi, oyoqlar bilan tayyorlov harakati bajariladi, «3»-qo'llar dastlabki holatga qaytadi, oyoqlar eshish harakatini bajaradi; b) oldingi mashq nafas bilan moslanadi: «1»-suvdan boshni ko'tarib, nafas olinadi«2»-boshni ko'targan holda nafas olish tugallanib; nafas chiqarish boshlanadi, «3»-bosh bet bilan suvga tushiriladi, nafas chiqarish tugallanadi. SHu bilan bir vaqtda oldin to'liq oyoq harakati va nafas chiqarish tugallanib, so'ngra qo'l harakati boshlanadi va nafas olinadi.

XULOSA

Hozirgi paytda suzuvchilar orasida brass usulida ko'krakda suzishning yangi xili (varianti) keng tarqaldi. Bu suzishning aynan shu usulida erishilgan rekordlarni yanada yuqori pog'onaga ko'tarish imkonini berdi. U asosan klassik brass usulida suzishdan qo'l bilan eshishning yanada samaraliroq foydalanilishi bilan farq qiladi. Bunda nafas chiqarish keskin (kuchli) bajariladi. Bu esa suzishning umumiy sur'atini oshirishga qulay sharoit yaratadi. SHunga muvofiq qo'l va oyoq harakatlari moslashuvi o'zgaradi.

Brass usulida suzishning yangi varianti texnikasini egallashda klassik brass usulida suzish texnikasidan foydalanilmoqda. Bunda tuzatish qo'l harakati texnikasini nafas hamda qo'l va oyoq harakatlariga moslashtirish texnikasiga muvofiq kiritiladi. Lekin amalda brass usulida ko'krakda suzish texnikasining yangi variantini boshlang'ich o'rgatish jarayonida qo'llash klassik brassdan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi.

Brass usulida ko'krakda suzishning yangi variantini tashkil qiluvchi elementlar texnikasini o'rgatish ketma-ket, amalda klassik brass usuli texnikasi qandan o'rgatilsa

shunday bo'ladi. Lekin undagi tavsiya qilingan mashqlar izchilligiga, bajarish texnikasiga qarab tuzatishlar kiritish zarur:

a) oyoq harakati texnikasini erkin nafas olish bilan va nafasni olib chiqarmay tutib turib, oyoqlarning dastlabki holatga o'tishi tezroq bajariladi;

b) nafas texnikasini o'rganish va o'zlashtirish uchun mashklar qisqa, lekin to'liq nafas olish bilan bajariladi;

v) oyoq harakati texnikasini nafas bilan moslashtirishni o'rganish va o'zlashtirish mashqlarida nafas olish qisqa, lekin to'liq bo'lishi, ayni paytda oyoqlarning tayyorgarlik harakati tezroq dastlabki eshish oldi holatiga kelishi zarur;

g) qo'l harakati texnikasini erkin nafas olish bilan moslashtirishni qo'shib o'rganish hamda o'zlashtirish mashqlarida qo'llarni eshishdan oldingi holatda to'xtatmasdan eshish harakati paytida nafas chiqariladi, eshnshdan oldingi holatiga uzatishdan oldin nafas olinadi;

d) qo'l, oyoq va nafas harakatlarini alohida va to'liq moslashtirishni o'zlashtirish mashqlaridan oldin harakatlar qisqa vaqtga to'xtatiladi. So'ngra oyoqlari eshishdan oldingi holati va qo'lni eshishga uzatishdan oldingi holati maksimal qisqartirib bajariladi.

Brass usulida ko'krakda suzish yangi variantga nisbatan oddiy, sportcha bo'lmagan va amaliy suzishda ko'proq qo'llaniladi.

SHuning uchun ham mamlakatimiz aholisi suzishga ommaviy jalb etilar ekan, shug'ullanuvchilarni aynan shu suzish usuliga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

REFERENCES

1. Tangriov O., Livitskiy N.N. "Suzish", Toshkent, 1986 yil.
2. Sobirova O.A. "Suzish" Toshkent, Ibn Sino, 1993 y.
3. Sobirova O.A. "Sog'lom bo'lay desangiz" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
4. Sobirova O.A. "Suzish san'atini o'rgan" Toshkent, "Meditsina", 1989 y.
5. Butovich I. A. "Suzish" Uzdavnashr, 1962 yil.
6. Makarenko A.P. "Suzish" FIS, 1988 yil.